

# Jahresbericht 2010

EUSG e.V.

Verein zur Unterstützung Suchtkranker



Ein Stein zum Gleichgewicht...

*"Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden; es ist nicht  
genug zu wollen, man muss es auch tun."*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## ***Inhaltsverzeichnis***

Einleitung	4
Was war?	6
Selbsthilfegruppen	7
Selbsthilfegruppe Lady Panthers	7
Selbsthilfegruppe Alpha Panthers	8
Selbsthilfegruppe Open Panthers	9
Cellnet-Gruppe	10
Kanutour 2010	11
Suchtprävention an Schulen	18
SUHE Ausbildung	19
Lotseprojekt - Ein Lotse als Wegbegleiter	20
Kommunale Suchthilfenetzwerke (KSHN)	22
Wüstentour 2010 - Marokko	23
Was wird kommen?	28
Im Gespräch	30
EUSG – eine Erfolgsgeschichte	30
Freikarten und ermäßigte Eintritte	33
Abstinenz	35
Jahresabschluss	37
Der Verein in Zahlen	39
Liebe Mitsreiter	50

## Einleitung

Andreas Gehringer

Geben und nehmen oder, was bin ich bereit zu tun, zu leisten; Abstinenz oder „Wie stehe ich zu mir“, waren Themen, die uns übers Jahr neben dem Alltagsgeschäft sehr beschäftigt haben und sich auf uns und unser Handeln ausgewirkt haben und sich künftig auswirken werden.

Geben und nehmen oder was bin ich bereit zu tun:

Wir hinterfragten uns und unser Umfeld, wo ist Unterstützung sinnvoll, wo wird diese Unterstützung eventuell missbraucht und wo sind die Grenzen? Wo bleibt das Geben, wo bekommt der Verein und somit wieder andere Ex User/innen etwas zurück. Funktioniert dieser Kreislauf oder ist das Ganze einseitig. Wer engagiert sich wo? Wo geht der Einsatz übers bloße Reden hinaus?

Ein anderes sehr wichtiges Thema beschreiben wir als Teilzeitabstinenz:

Wie konsequent bin ich in meiner Abstinenz? Wo sind die Grenzen? Was heißt für mich abstinent?

Abstinenz heißt für die EUSG e.V.: Keine Drogen, kein Alkohol und keine Medikamenten im Missbrauch!

Wie stehe ich zu mir? Wie offen gehe ich mit meiner Vergangenheit um?

Wie ernst nehme ich mich und was hat es für eine Konsequenz, wenn jemand ein Problem mit meiner Vergangenheit hat, wie stehen wir zur Anonymität? Wir können verstehen, dass Personen anonym bleiben wollen und teils Angst davor haben mit ihrer Vergangenheit offen umzugehen? Sicher hat jeder schon Situationen erlebt in denen ein „Outing“ unangenehm oder

sogar schädlich war. Dennoch kann für uns nicht die Lösung sein sich zu verleugnen oder sich zu verstecken. Aus diesem Grund haben wir uns in diesem Jahresbericht neu und bewusst entschieden, alle Beiträge mit den Namen der Autor/innen zu veröffentlichen.

Alle diese Gedanken und Fragestellungen begleiten uns besonders auch als Ex User neben unserer Suchthematik immer wieder. Und geben uns Anlass zu weiteren Diskussionen in denen wir unsere Positionen zu vertreten haben.

Dies alles sehen wir als Basis für ein erfolgreiche Arbeit und ein zufriedenes Miteinander.

## Was war?

Alles im allen können wir wieder einmal auf ein äußerst aktives Jahr zurück blicken, in dem viele Projekte und Aktivitäten, getragen durch ehrenamtliches Engagement geleistet wurden. Hier ein Überblick vor.

- ⇒ Vorstellungen in Therapieeinrichtungen
- ⇒ Präventionsveranstaltungen
- ⇒ Lotsenprojekt – Individuelle Unterstützung
- ⇒ Kultur Café
- ⇒ Selbsthilfegruppen und ihre zahlreichen Aktivitäten
- ⇒ Suchthelferschulung
- ⇒ Kanutour 2010
- ⇒ KSHN - Kommunales Suchthilfe Netzwerk
- ⇒ Wüstentour 2010

Zu den Projekten und Aktivitäten des vergangenen Jahres stellen wir Ihnen einige Beiträge vor.

## Selbsthilfegruppen

Folgend stellen sich die von der EUSG e.V. begleiteten Selbsthilfegruppen vor und berichten über das vergangene Jahr und die stattgefundenen Aktivitäten.

### Selbsthilfegruppe Lady Panthers

Tatjana und Annette Fauser

Seit August 2008 bestehen die Lady Panthers. Wir sind eine Gruppe von Frauen für Frauen und bestehen zurzeit aus 5-6 Teilnehmerinnen, die sich regelmäßig dienstags um 19.00 Uhr in der Drogenberatungsstelle EMMA in Emmendingen treffen.

Wir diskutieren meist über frauenspezifische Themen. Neben gelegentlichen gemeinsamen Freizeitaktivitäten außerhalb der Gruppenzeit, machten wir im vergangenen Jahr auch eine kleine Weihnachtsfeier. - Eine ruhige Kugel schieben? Neee...!!! In kompletter Besetzung besuchten wir das in Waldkirch gelegene Bowling Center und powerten uns richtig aus, anschließend feierten wir „Vorweihnacht“.-

Rückblickend ist es für einige Frauen eine große Bereicherung das Angebot der Lady Panthers nutzen zu können.

An alle Frauen: schaut doch einfach mal vorbei, es lohnt sich!

In eigener Sache!!!

Wir bedanken uns bei allen noch für unser Hochzeitsgeschenk

Vielen Dank Annette & Tatjana

## **Selbsthilfegruppe Alpha Panthers**

Karsten Hustedt

Freizeitbericht für das Jahr 2010

Zunächst einmal ein herzlichen Dank an die EUSG e.V.. Viele unserer Freizeitaktivitäten wären ohne die Unterstützung des Vereins in der aktuellen Form wohl kaum möglich gewesen.

Am Anfang des Jahres trafen sich ein paar aus der Gruppe privat zum Badminton spielen. Aus einer fixen Idee und in Absprache mit dem Verein konnten wir eine echt schöne und regelmäßige Gruppenaktivität gestalten. Nun treffen wir uns alle 14 Tage zum gemeinsamen Sport. Mit viel Spaß und Elan powern wir uns gemeinsam aus. Eine echt schöne und verbindende Angelegenheit.

Im Sommer wurden die Alphas zum Cleancup, einem Volleyballturnier im Therapiezentrum Brückle eingeladen. Natürlich konnten sich einige der Gruppe diese Herausforderung nicht nehmen lassen. Also ein wenig trainiert und mit besten Absichten hinein ins Turnier. Leider mussten wir feststellen, dass unsere Vorbereitung wohl nicht ausgereicht hat. Mit dem Motto „Dabei sein ist alles“ und verbundenem Spaß belegten wir für dieses Jahr leider nur den letzten Platz. Der Ehrgeiz für das nächste Jahr ist also definitiv geweckt.

Wie jedes Jahr dachten wir uns, da der Mensch ja wie bekannt vom Affen abstammt und seiner Zeit den Baum verließ, gehen wir doch mal wieder „back to the roots“. Kurz gesagt, wir waren im späten Sommer in der Nähe von Kenzingen im Klettergarten und übten uns beim Kraxeln. Einige von uns kamen mit alten Ängsten und Unsicherheiten an ihre Grenzen. Doch gemeinsam sind wir bekanntlich stark. Und mit dieser Unterstützung konnten dann alle die Hürden überwinden.

Was mir persönlich aufgefallen ist: bei all den genannten Aktivitäten begegnen sich Menschen, die gemeinsam ein gleiches Ziel verfolgen. Nur



wenn man sich in seinem Umfeld sicher und willkommen fühlt, kann eine Hilfe zustande kommen. Es ist immer wieder eine schöne und angenehme Atmosphäre bei allen Aktivitäten, wobei ganz klar der Spaß und die Freude des Lebens im Vordergrund steht. Diese Seite vom Leben ist meiner Meinung nach hervorzuheben. Es gibt so viele schöne Aspekte, von denen wir gemeinsam zehren und Kraft ziehen können. Und darauf kommt es doch an, oder?

## **Selbsthilfegruppe Open Panthers**

Marco von Manowski

Seit nun mehr als fünf Jahren ist die Selbsthilfegruppe Open Panthers ein fester Bestandteil der Selbsthilfe in Müllheim. In Zusammenarbeit mit der Drogenberatungsstelle KOBRA trifft sich die Gruppe einmal wöchentlich (Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr) in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle.

Das Konzept der Selbsthilfegruppe ist schnell umschrieben: gemeinsames Treffen und Austausch von Erfahrungen für Personen, die in Punkto Drogenerfahrung einen Austausch wollen. Dabei ist es nicht maßgeblich, ob diese Person abstinent lebt, substituiert ist oder Drogen konsumiert.

Es zählt allein der Wille, sich, wie auch immer geartet, mit seiner Drogenerfahrung auseinander zu setzen.

Als ehemaliger Drogenkonsument mit beinahe zwölf Jahren abstinenter Lebensweise unterstütze ich das Konzept nachhaltig, da Brücken zwischen den einzelnen Personen mit unterschiedlichem Konsens und Konsum gebaut werden und Misstrauen und Unverständnis abgebaut werden können.

## **Cellnet-Gruppe**

Andreas Gehringer

ist ein Angebot in der Justizvollzugsanstalt Freiburg und richtet sich an Insassen mit Drogenproblemen. Die Gruppe findet in Zusammenarbeit mit der Drogenberatungsstelle KOBRA in Mühlheim und dem Förderverein für KOBRA e. V. in vierzehntägigem Rhythmus statt.

Die Teilnehmerzahlen variieren zwischen einem und sechs Teilnehmer und sind aktuell tendenziell rückläufig. Dies bewerten wir nicht negativ; in kleinerer Gruppe kann mehr auf die einzelnen Teilnehmer eingegangen werden und das kommt unserem Motto „mehr Qualität statt Quantität“ entgegen.

Diskutiert werden oft Themen wie „Wie kann ich oder will ich nach der Haft drogenfrei und entkriminalisiert leben“ oder „Wie kann ich aus dem Kreislauf heraus kommen und was bin ich bereit dafür zu tun?“. Wir diskutieren über Alternativen, Wege und berichten uns gegenseitig von unseren Erfahrungen. Es wird großen Wert auf Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit der Gruppe gelegt.

## Kanutour 2010

am 31.07.2010 oder 24 Lektionen auf die Schnelle

Arvid Loppe

Treffpunkt der zwölf freien und organisierten SelbsthelferInnen um nicht samstägliche 7:00 h früh in Freiburg.

Nachdem die sorgfältig geplante Tour auf dem Rhein wegen Hochwassers nicht mehr in Frage kam, haben wir kurzfristig umdisponiert und sind im Konvoi 52,4 km an die Ill (Einstieg an der D4 zwischen Holtzwihr und Colmar) gefahren. Erste Kaffee- und Pippipause nach bereits 1,1 km und es versprach ein wunderschöner Sommertag zu werden.

Erste Lektion: der Beifahrer im ersten Fahrzeug sollte nicht nur die Karte lesen können, sondern auch immer wissen, wo sich dieses und somit alle folgenden Fahrzeuge gerade befinden.

Nach dieser anstrengenden Anreise, musste an der Ill nun erstmal ein Snack eingenommen werden. Auch die riesigen logistischen Anforderungen, die eine Kanufahrt so mit sich bringt, mussten erst einmal verstanden und dann ausführlich diskutiert werden.

Also der Hänger - ist schon klar - muss an den Ausstieg, aber wo ist der? Und die den Hänger an diesen fahren, möchten ja auch mit ins Boot, müssen also zurück an den Einstieg. Dummerweise habe ich mich bereit erklärt, den Hängerfahrer zurück zu fahren. Ade Snack! Obwohl wir den Ausstieg bei Illhausern (ca.16 Flusskm) relativ schnell gefunden haben, machte sich bereits Unruhe in der Gruppe breit, als wir zurückkamen. Man wollte endlich aufs Wasser. Ein sehr guter Einstieg dort übrigens.

Zweite und dritte Lektion: Uneigennutz wird nicht immer belohnt und Entschleunigung kann stressig sein.

Endlich nach Einteilung der Besatzung und Fracht: die Wässerung und Einsteigen

#### Vierte Lektion: Gleichgewicht.

Jetzt hieß es aber entspannen, oder? Naja, der Steuermann hinten war zwar kritisch, „zu schnell“, „zu langsam“, „zu weit links“, „nicht unter die hängenden Äste“ und am besten „nicht bewegen“, aber es gab diese Momente, wo man den kühlen Fluss unter sich spüren konnte, den leisen Wind, die warme Sonne auf der Haut, die eigene Kraft und die Liebe, mit der alles einfach nur da ist.

Aber zurück zur Realität. Wo sind denn die anderen Boote? Schon ums Eck? Push it, Baby!

#### Fünfte Lektion: Es ist hart, hinterher zu eiern.

Gott sei Dank war bei den Vorausfahrenden – schwupps - die nächste Pause fällig und man legte entschleunigt an einer groben Sandbank an. Wunderschön mit Staustufe und Bademöglichkeit. Obwohl - die zuletzt angekommenen sollten vielleicht schon mal weiterpaddeln, zumal der nebenan schlafende Sonnenanbeter auch nicht très amusé war über die laute deutsche Besatzertruppe. Und das, obwohl ich schon in weiser Voraussicht nicht die deutsche Flagge am Boot hatte, sondern meine WM-Piratenflagge, bei Ebay ersteigert, um zu zeigen, dass man sein Land und seine Equipe auch lieben kann, ohne gleich nationalasozialistisch werden zu müssen.

Sechste und siebte Lektion: Pausen verkürzen sich bei mangelhaftem Einsatz des Paddels und „bloß nicht auffallen“ in fremdem Land.

So wir drei (zwei Mann und Schwescherle) sitzen nun im Führungsboot, was den Vorteil hat, dass man eine unberührte Voraussicht hat und Indianer somit seichtes Wasser schon an der Oberfläche erkennen können, aber - man bemerkt Attacken der feindlichen Boote von hinten zu spät oder garnicht.

Also das beste ist ein sicherer Vorsprung. Push it, Baby! Stich das Paddel in das Herz der Flusses! Was interessiert mich die schöne Umgebung, der

leise Wind und, dass der Fluss unter uns seine eigenen Gesetze hat. F.. the Universe!

Achte bis zehnte Lektion (für Schnelldenker): Konkurrenz (und Klassenkampf nebst Religionen) verhindern Harmonie, Mitgefühl und Zeitanpassung (Entschleunigung).

Irgendwie haben es die anderen Boote doch geschafft und wir sind wieder mitten im Pulk. Lustig, doch meine Piratenflagge hinten am Boot entpuppt sich als Eyecatcher und somit Enterziel. Aber als Späher muss ich ja den Blick vorne halten.

Elfte Lektion: Stetiges Umdrehen verursacht Kopfschmerzen nebst unkoordinierten Paddel- und Bootbewegungen.

Außerdem sind die anderen Boote doch ganz nett und harmlos und von einer Kriegserklärung ist man wohl weit entfernt. Und da ist ja noch die Umgebung mit all ihrer Schönheit, also entspann Dich, mein Lieber...

Naja, nach dem nächsten Halt war die Strömung wohl anders als unser Geschick, was nicht nur ein Kentern unseres Bootes nebst Wegschwimmen des Inhaltes verursachte, sondern auch den Spott der anderen inklusive den unseres Steuermannes. Das war ja noch auszuhalten, wir haben ja hinzugelernt. Aber das war ja noch harmlos entgegen dem, was ich am nächsten Stopp hinter uns anlegen sah: Irgendwo unterwegs müssen wir heimtückisch, unter dem Deckmantel einer harmonischen Gruppe und ohne Kriegserklärung attackiert worden sein. Unsere Flagge in Feindeshand! Natürlich bekomme ich die nicht freiwillig zurück.



Abb. 1 ohne Worte, Foto: Arvid Loppe

12. bis 14. Lektion: Geduld & Taktik sind manchmal hilfreich und - mit Verlusten lächelnd umgehen.

Noch befinden wir uns am ersten Tag und weitere Lektionen sind nicht ausgeschlossen.

Endlich war das erste Etappenziel erreicht und wir mussten nur noch an der Brücke „Rue de la Fecht“ links gegen einen kurzen, aber übel riechenden wohl auch Abwasserkanal paddeln, um auszusteigen. Da ich die 13. Lektion schon wieder vergessen hatte, blieb ich mal kurz im tiefen Ekelschlamm stecken, rettete zu meiner und aller auf mich gerichteten Augen Erleichterung meine im Schlamm geflopten Flop-Flips und musste erst mal fürch-

terlich riechend zur Reinigungsstelle auf unserem schönen Nachtlager-Zeltplatz am Sportplatz Illhaeusern.

15. und siebte Lektion: versuche, Dir die Lektionen zu merken und bloß nicht auffallen...

16. und 17. Lektion: baue Deine Schlafstätte vor Einbruch der Dunkelheit und fahr Brot holen, wenn's geht gleichzeitig.

Dann endlich Lagerromantik mit Feuerchen und Grill, Harmonie pur. Fehlte nur noch die lauschige Gitarre zum puren Glück. Nein, das Essen war super und es war wirklich klasse, satt neben Gleichgesinnten auf der Isomatte zu liegen und sich wieder mal über das Phänomen Feuer zu wundern, zu wärmen und zu dösen. Wenn – ja wenn dann nicht zwangsläufig alte Geschichten sich aufbauten zu Türmen, so hoch, dass einem schwindelig werden könnte.

18. und 19. Lektion: Feuer gucken und - es gibt immer Gründe, nicht glücklich zu sein.

Nebenbei schicke ich einen unauffälligen Neutralen, meine Flagge zurück erobern, hihi.

Außerdem wird's langsam frisch, weil auch müde vom vielen Entschleunigen. Das Zelt steht. - (Schweschterle) Maria\* sei Dank - hoffentlich mit genug Schnarchabstand. Sterne funkeln kalt.

Um vier Uhr morgens Technohouse-Bässe vom nahegelegenen Dorffest. Ich ärgerte mich, dass wir da nicht hin sind, damit ich in Begleitung checken kann, wie das denn geht - ohne Gin Tonic.

20. und 21. Lektion: Stille findet selbst innen selten statt und – man muss nicht überall dabei sein

Nach dem Frühstück Zelte abbauen, Logistik planen, Boote zu Wasser lassen, nun fast schon Routine wie Wasser lassen.

Dementsprechend gibt es von dem zweiten Tag sehr viel weniger zu berichten

## 22. Lektion: wenn ich meine Lektionen lerne, braucht es weniger Buchstaben



Abb. 2 Indiansleaving am Campingplatz Illhausern,  
Foto: Arvid Loppe

Bemerkenswert war noch, dass die Gruppe nun kollektiv gelernt hatte, dass man die Schleusen selbst bedienen kann und die Boote nicht zwingend drumherum tragen muss. Eine Schleuse und Staustufe mussten noch überwunden werden, wobei sich nicht nur die harmlose Staustufe als heimtückisch outete. Diese könne man durchaus mit einem erfahrenen Mann/Frau besetzt, im Kanu überwinden, hieß es. Unser erstes Boot war schon durch und dessen Besetzung badete bereits harmlos in der von der



Stromschnelle ausgehöhlten Bucht , doch Helmut, der Zweite, kenterte, das dritte mit Axel schaffte es wiederum, so dass ich mich mutig entschloss, das vierte hinunter zu bringen. Leider kippte meines auch im letzten Moment. Meine Blessuren am Bauch wurden nebst Bäuchle gleich fotografisch dokumentiert. Dies als Lektion 23 anzusehen, (Übermut tut selten gut) weigere ich mich. Die kennt ja jedes Kind.

Dann eine Umleitung (gibt es also nicht nur auf Straßen). Die Ill mussten wir wegen einem Mega-Event mit bis zum Fluss hörbarem Open-Air-Poserhardrock in Sélestat verlassen, nämlich auf einen so wenig fließenden Nebenarm, dass wir manchmal aussteigen und anschieben mussten.

Weiter flussabwärts zurück auf der Ill wurde noch ein rechter Schwan groß und böse, fauchend wegen seiner Kleinen, was bei der nächsten und letzten Pause eine kurzweilige Diskussion auslöste, wer wohl das Platzrecht auf dem Bach habe. Der brave Steuerzahler oder etwa Familie Schwan, diese Sozialschmarotzer.

Lektion 23: POV (= point of view = ja, ja, die Sichtweise)

Die letzten zwei Kilometer sich tragen lassen in der Geschwindigkeit des Flusses. Schön war's!

Am Ausstieg zwischen Muttersholtz und Sélestat: Boote reinigen usw. Es drängten am Sonntagnachmittag wohl alle KanutInnen gleichzeitig an den beliebten Aus-Steg und an die Hänger. Wir beschlossen, nirgendwo mehr einzukehren und trennten uns befriedet und entschleunigt.

24. und letzte Lektion: eine Erfahrung, die zunächst scheinbar negativ daher kommt, kann durchaus zu einer positiven Lektion werden.

Was das alles mit Sucht zu tun hat? Rein gar nichts, oder?

## Suchtprävention an Schulen

Isabell Tielsch

Diese fand für Hauptschüler, Realschüler und Schüler des Gymnasiums in der Klassenstufe 8 in Neuenburg statt.

Die Suchtprävention besteht aus verschiedenen Stationen.

Eine Station war eine Aufklärungsstation der Polizei, eine andere hatte einen Aktivparkur, der sich mit Vertrauensübungen beschäftigte, eine weitere Station umfasste Aufklärung mit einem Film und unsere Station, wo man mit den Schülern über dieses Thema ins Gespräch ging.

In diesem Gespräch erzählten wir zu Anfang von unseren eigenen Suchtgeschichten und gaben im Anschluss die Möglichkeit, gemeinsam über dieses Thema zu reden und Fragen, die die Schüler an uns hatten, zu beantworten.

Hierbei konnten wir erleben, dass die Jugendlichen zum großen Teil mit großem Interesse an unserem Programm teilgenommen haben.

Die meisten Schüler waren sehr offen diesem Thema gegenüber. Das Hauptinteresse der Schüler lag bei den Themen Alkohol und Cannabis, sie berichteten über Erfahrungen, die sie selbst schon gemacht hatten und stellten Fragen an uns, in denen es um betroffene Freunde oder Familienangehörige ging. Hierbei wollten sie wissen, wie man sich in konkreten Situationen zu verhalten hat und wie man ihnen gegebenenfalls helfen oder wo man sich Hilfe holen kann.

## SUHE Ausbildung

Andreas Gehringer

Die von der AGJ angebotenen Ausbildung zum/r ehrenamtlichen Suchthelfer/in ist ein Angebot, das wir seit Gründung der EUSG für uns nutzen und annehmen.

Wir sind überzeugt, dass neben unseren eigenen Erfahrungen ein Mindestmass an Fachwissen eine ideale Ergänzung für ein erfolgreiches Engagement in der Suchtselbsthilfe ist. Die Erfahrung zeigt, wie wichtig eine fundierte Schulung und Ausbildung ist. Grundkenntnisse zum Thema Sucht sowie eine Reflektion des eigenen helfenden Verhaltens sind Voraussetzungen für eine ehrenamtliche Tätigkeit im Bereich der Suchtselbsthilfe und werden während der Seminare vermittelt.

Bisher machten acht von der EUSG geförderte Personen die Ausbildung und schlossen mit einem Zertifikat ab. An der aktuellen Schulung nehmen zwei von der EUSG geförderten Personen teil. Unser Bedarf an Schulungsplätzen konnte, da die Kurse für maximal 16 Personen ausgelegt sind, dieses Mal leider zum ersten Mal nicht gedeckt werden. Eine interessierte Person kann also die Ausbildung erst in zwei Jahren beginnen. Diese Entwicklung erfreut uns zum einen, da scheinbar immer mehr Interessierte die Ausbildung machen, macht uns aber andererseits auch Sorgen, da bei der Vergabe der freien Plätze die Selbsthilfegruppen die an die AGJ angebundene einen Vorteil haben.

## Lotsenprojekt - Ein Lotse als Wegbegleiter

Michael Goldau

Sucht ist eine Anschaffung fürs Leben. So traurig das auch ist, es ist eine Krankheit, die man sein ganzes Leben mit sich herum trägt und einen zwingt, immer und überall auf sich zu achten. Ich habe mit 22 eine Therapie gemacht und war danach 13 Jahre abstinent. Natürlich gab es in meinem Leben auch in diesen Jahren Zeiten, in denen es mir nicht so gut ging, aber mein Entschluss, den ich mit 22 gefasst hatte, nämlich clean zu werden und zu bleiben, hat mich vor allen Dingen in den ersten Jahren nach der Therapie immer davor bewahrt, mich der Realität zu entziehen und wieder in Traumwelten zu flüchten. Schwere Zeiten durchstehen und abstinent zu bleiben gaben mir großes Selbstvertrauen. Es gab mir eine Selbstsicherheit, die mit der Zeit immer größer wurde. Mit den Jahren kamen immer weniger Rückfallgedanken, die Zeitabstände in denen sie kamen, wurden größer und die Stärke der Gefühle, die damit verbunden waren, nahm ab. Alles in allem: ich war auf dem Weg, ein „normaler“ Mensch zu werden. Und dann auf einmal, wo alles schon seinen normalen Gang nimmt, ist nichts mehr normal. Rückfall - und leider nicht nur einen, sondern gleich wieder mitten drin. Wie schwimmen: was man einmal kann, verlernt man nicht mehr. Sechs Jahre habe ich gebraucht, um mir einzugestehen, dass ich es ohne Hilfe von außen nicht schaffe. Positiv war, dass ich in der Konsumphase mein Leben noch einigermaßen auf die Reihe gekriegt habe (arbeiten, Wohnung erhalten, nicht übermäßig kriminell werden...). Negativ war der Konsum an sich und die damit verbundene Unfreiheit, der Rückzug und der damit einhergehende Verlust von sozialen Kontakten. Und was ganz heftig am Ego geknackt hat, war, mir selber eingestehen zu müssen, dass, obwohl ich älter, schlauer und therapieerfahrener war, nicht den Dreh fand, die ganze Geschichte alleine auf die Reihe zu kriegen. Ich habe es

öfters versucht in den sechs Jahren, sogar mal mit einer sechsmonatigen Abstinenzphase zwischen drin, trotzdem bin ich gescheitert. Also machte ich letztes Jahr noch mal eine Reha und bin mittlerweile seit 18 Monaten wieder abstinent. Nach der Reha nahm ich Kontakt zu den Alpha Panthers auf, da ich die Notwendigkeit für mich sah, mir eine Selbsthilfegruppe zu suchen, an deren Treffen ich regelmäßig teilnehme, um mir Unterstützung von Gleichgesinnten zu holen. In dieser Gruppe fragte man mich, ob mir die Gruppe als Unterstützung ausreichen würde oder ob ich Bedarf an einer weiteren Hilfestellung hätte, und wenn dem so wäre, gäbe es da noch ein Lotsenprojekt. Ich war sehr interessiert, da es mir zu der Zeit nicht sehr gut ging, und so machte ich ein Treffen mit einem Lotsen aus. Man sagte mir, dass ich mich dort mit einem Menschen treffen würde, der ehrenamtlich Kontakt zu Leuten wie mir aufnimmt, um für sie ein Ansprechpartner zu sein. Kein Therapeut, kein Sozialarbeiter, ein Mensch wie du und ich, mit dem man über alles mögliche quatschen kann, der einem zuhört, und wenn gewünscht, auch mal zu dem einen oder anderen Thema eine andere Sichtweise einbringt. Ich habe mich also die nächsten neun Monate mit der Person regelmäßig getroffen und es tat mir gut, mit jemand zu reden, der nicht aus meinem Umfeld kommt und der mir nicht freundschaftlich oder verwandtschaftlich verpflichtet ist. Manches ist dann klarer, eben nicht persönlich gefärbt, gradliniger und auch objektiver, was für mich wichtig ist. Mein Lotse war sicherlich nicht der einzige Grund weshalb ich noch abstinent bin, aber er war ein kleiner Baustein zu dem, was ich mir für meine Abstinenz aufgebaut habe. Wahrscheinlich wäre ich ohne ihn auch noch abstinent, trotzdem war er für mich sehr wertvoll und ich möchte die Treffen mit ihm nicht missen. Doch irgendwann war auch der Punkt erreicht, wo ich mich von meinem Lotsen verabschiedet habe. Nicht weil es mir nichts mehr brachte, eher aus dem Gedanken heraus, dass es mir jetzt wieder besser geht und dass ich meinen Platz für jemanden räumen sollte, der vielleicht das gleiche in Anspruch nehmen möchte. Da es in dem Projekt zur Zeit nur sechs Lotsen gibt, sollte man so einen Platz solange in Anspruch nehmen, wie man es für sich selber für nötig und hilfreich hält, es würde aber den

Sinn verfehlen, wenn man die Treffen einfach ausmacht, weil man das schon seit längerem so macht. Dafür ist diese Sache zu wertvoll. Aus diesem Grund bin ich mittlerweile selber Lotse und merke auch aus dieser Position heraus, dass mir das eine Menge bringt. Auch wenn der Lotse sicherlich im Augenblick stabiler ist als der „Klient“, so begegnet man sich doch auf Augenhöhe und somit ergibt sich hier keine Geber Nehmer Beziehung, es ist eher eine Begegnung zwischen zwei Menschen, welche sich in zwei verschiedenen Lebensphasen treffen, wo die Stabilität des einen dem anderen helfen kann sich zu orientieren.

Ich hoffe, dass dieses Projekt auch weiterhin seinen Weg geht, welcher darin besteht, Menschen dazu zu bringen, sich gegenseitig zu unterstützen. In diesem Sinne meldet Euch bei der EUSG, wenn ihr einen Lotsen haben wollt oder wenn ihr Lotse werden wollt.

## **Kommunale Suchthilfenetzwerke (KSHN)**

Andreas Gehringer

Seit 2009 ist die Förderung durch das Sozialministerium Baden Württemberg an das Bestehen eines funktionsfähigen Kommunalen Suchthilfenetzwerks (KSHN) geknüpft. Im KSHN sind alle in der Suchthilfe tätigen Stellen (ambulante, stationäre, Ärzte, Zentren für Psychiatrie, Selbsthilfe u. a.) vertreten.

Die KSHNs sollen aktuelle Angebote erhalten und weiterentwickeln.

Die EUSG e.V. ist seit Gründung Mitglied des KSHN Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald und ist dort in der Steuerungsgruppe vertreten. Hier vertreten wir mit der „Blaues Kreuz“ Gruppe Ihringen die Interessen der Suchtselbsthilfe im Landkreis Breisgau Hochschwarzwald. Neben den Themen wie die Bedarfsermittlung der Suchthilfe im Landkreis, Verbesserungen der Kooperation mit Ärzten und Krankenhäusern, Diamorphinprojekt

und weiteren interessanten Themen beschäftigten uns besonders die Themen, „Form der Aufnahme von Selbsthilfegruppen“ und „Regelung der Stimmabgabe für die Selbsthilfegruppen“. Hier konnten wir, zur Zufriedenheit aller, maßgeblich zu einer Regelung beitragen. Seit 2009 sind wir ebenfalls Mitglied im KSHN Freiburg Stadt. Hier verfolgen wir die Entwicklung mit Interesse und sind gespannt.

## Wüstentour 2010 - Marokko

Axel Gnann

Begonnen hatte das Projekt mit der Idee eine Wüstentour 2010 in „abgespecker“ Form und zeitlich kürzer als die letzten Touren in Angriff zu nehmen. Vergangene Wüstentouren, die erste zur Jahreswende 1999/2000, umfassten damals mehrere Wochen.



Abb. 3 Abfahrt vom Therapiezentrum Brückle bei Regen

Im August 2009 trafen wir uns erstmals, um festzulegen, wie der gesamte Rahmen dieser Aktion ausfallen soll. Klar wurde, die Tour muss vorbereitet, durchgeführt und Interessierten im Anschluss vorgestellt werden. Die Teilnehmer/innen setzten sich aus 3 Frauen und 2 Männern zusammen. Jeder hatte bestimmte Aufgaben um das Projekt vorwärts zu bringen.

In regelmäßigen Abständen trafen wir uns um die Details der Route, des Equipments und der Aufgabenverteilung festzulegen und umzusetzen. Die Vorstellungen von Ex-Usern für Ex-User in verschiedenen Einrichtungen sollten allen klar machen, was ein aktives cleanes Leben für Möglichkeiten bittet.

Unter Anderem gaben wir unserer Tour das Motto: einsam, gemeinsam. Geplant war gemeinsam zu touren und einsame Momente in der Wüste zu erleben.

Nach all den Vorbereitungen ging es am 31. März endlich los. Wir flogen am Nachmittag in Basel ab, landeten am Nachmittag in Marrakesch und wurden durch angenehme Wärme und Sonnenschein in Marokko empfangen.



Abb. 4 Camp vor Foun Zguid





Abb. 5 Rast nach Agzd

Im Laufe der Tour stellten wir mehrfach fest, dass eine gute Planung wichtig war, so eine Tour aber auch Flexibilität verlangte. So waren aus Sicherheitsgründen keine Nachtfahrten geplant, zu denen wir dann doch zweimal gezwungen waren. Auch fünf unterschiedliche Charaktere mit ihren verschiedenen Bedürfnissen, eine Woche auf engem Raum, verlangte allen Teilnehmern/innen einiges an Toleranz und Teamgeist ab. Begegnungen mit der örtlichen Flora, Fauna und dem Wind brachte bei den Übernachtungen im Freien einige an ihre Grenzen.



Abb. 6 Erster Kontakt zur Sandwüste am Erg Chegaga

Die Kontakte mit der Bevölkerung lieferten reichlich Diskussionsstoff und unser teilweise unsicheres Verhalten wurde vor allem in den Städten von Mal zu Mal sicherer.



Abb. 8 Hamid in Taddert2

Abb. 7 unten  
Austausch vor Fom Zguid



Abb. 9 Benimesal am Militärposten

Eins stellte sich aber klar heraus, je ländlicher und einsamer die Gegend, desto freundlicher und vor allem hilfsbereiter waren die Leute. Brot zu bekommen, wo es keines zu kaufen gab oder eine kleine Oase zum Übernachten in der Einöde waren solche Gesten der Hilfsbereitschaft, die einen bleibenden Eindruck bei uns hinterließen.

Bleibende Eindrücke hinterließ die gesamte Tour, mit all ihren Facetten, bei allen Teilnehmer/innen. Die Vorstellungen in den Einrichtungen fand Anklang und weckte Interesse.

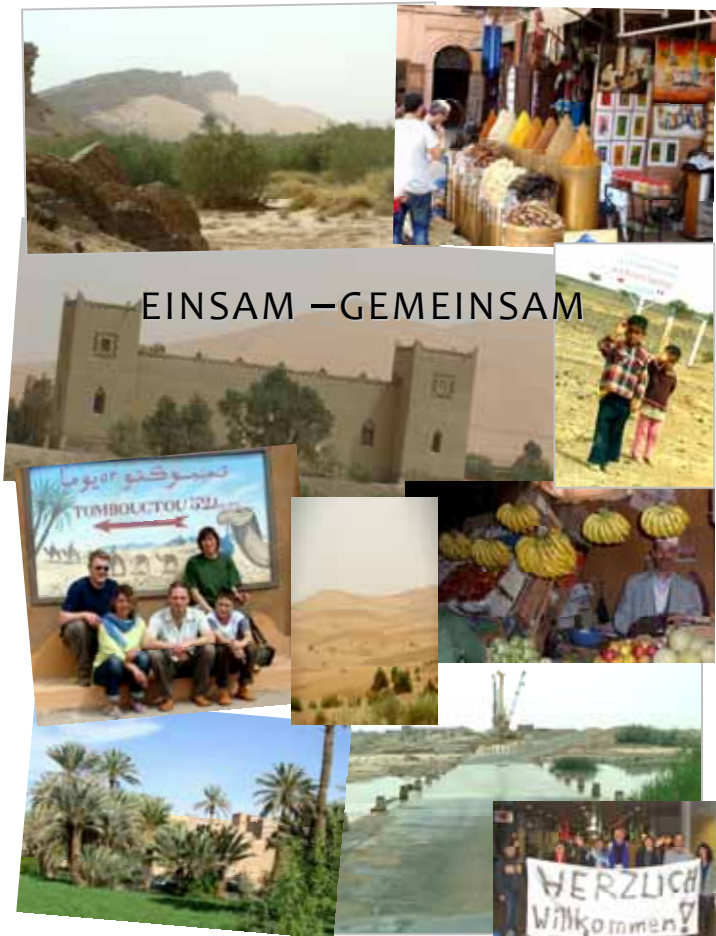


Abb. 10 Sammlung von Eindrücken

## Was wird kommen?

Es werden wie in der vergangen Jahren zahlreiche Vorstellungen in Therapieeinrichtungen und unser Jour-fix stattfinden (jeden ersten Montag im Monat um 19:00 Uhr im Gasthaus Aguila). Hierzu sind jederzeit alle Interessierten eingeladen. Außerdem ist eine Kanutour in Planung. Dank der Spende der Elternselbsthilfe Freiburg e.V. vom vergangenen Jahr, planen wir noch ein nicht konkretisiertes Freizeitprojekt. Des Weiteren wird unsere Website fertig gestellt und online gehen.

### Überblick:

#### Mitglieder/innen -Versammlungen:

- ⇒ 27.03.2011, im Therapiezentrum Brückle in Buggingen
- ⇒ 29.05.2011, im Therapiezentrum Lindenhof in Schallstadt
- ⇒ 18.09.2011, im Rehahaus (Gewerbestraße 6) in Gundelfingen
- ⇒ 29.01.2012 Jahreshautversammlung im Therapiezentrum Brückle in Buggingen  
jeweils sonntags um 10.00 Uhr.

#### Vorstellungen im Rehahaus Gundelfingen (Adaptionsphase):

- ⇒ 08.02. und 28.06.2011, Dienstag Abend 19.30 Uhr
- ⇒ 18.09.2011, im Anschluss an die Mitgliederversammlung

#### Vorstellungen im Therapiezentrum Brückle:

- ⇒ 27.03.2011, 29.01.2012 im Anschluss an die Mitgliederversammlung
- ⇒ 07.06. und 11.10.2011, Dienstag Abend 19.30 Uhr

## Vorstellungen im Therapiezentrum Lindenhof:

### Selbsthilfegruppe Lady Panthers

⇒ 29.03.2011, 31.05.2011, 26.07.2011, 27.09.2011 und 29.11.2011

### Selbsthilfegruppe Alpha Panthers

⇒ 31.05.2011 und 27.09.2011

immer dienstags abends von 19.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr.

⇒ Selbsthilfegruppe Lady Panthers, in den Räumen der DBS EMMA in Emmendingen, Dienstagabend 19.00 - 20.30 Uhr.

⇒ Selbsthilfegruppe Open Panthers, in den Räumen der DBS KOBRA in Mühlheim, Mittwochabend 19.00 - 20.30 Uhr

⇒ Selbsthilfegruppe Alpha Panthers, in der Begegnungsstätte Stühlinger in Freiburg, Dienstagabend 19.15 - 20.45 Uhr

⇒ Cellnet Gruppe in der JVA Freiburg, in Kooperation mit KOBRA

⇒ „Jour fix“ jeden ersten Montag im Monat ab 19.00 Uhr, im Gasthaus Aguila in der Sautierstraße/Ecke Hermann Herder Straße in Freiburg

⇒ Lotsenprojekt, nach Anfrage

⇒ Kultur Café

⇒ Engagement für Freikarten beim SC Freiburg, ZMF und für Ermäßigten Eintritt bei den Freiburger Wölfen

⇒ Kanutour 2011

⇒ N.N. Projekt

⇒ Projekt www.

⇒ Wandertouren

## Im Gespräch

Hier ist Platz für Lob, Tadel und Meinungen über die EUSG, unsere Aktivitäten, die „Idee“ und vieles mehr. Wir freuen uns immer über Rückmeldungen aus unserem Umfeld und möchten auch Sie hiermit aufrufen künftig einen Beitrag zu leisten.

## EUSG – eine Erfolgsgeschichte

Michael Rommelpacher

Die Ex User Support Group – EUSG – wurde vor zehn Jahren von ehemaligen Brückle-Klienten als gemeinnütziger Verein gegründet. Seit den Anfängen besteht vom Therapiezentrum zu diesem Verein eine enge Kooperation. Auch wenn wir die Kontakte zu verschiedenen sucht- und themenspezifischen Selbsthilfegruppen unterstützen, nimmt die Kooperation mit der EUSG eine Sonderstellung ein, nicht nur weil EUSGler regelmäßig ihre Angebote im Therapiezentrum und im RehaHaus vorstellen oder sich bei Veranstaltungen wie dem „Kultur Café“ vorstellen, sondern auch, weil diese Kontakte über Jahre gewachsen sind und gepflegt werden.

Vor einem Jahr bin ich aus der Vorstandsarbeit ausgeschieden und seither nur noch als Mitglied in der EUSG e.V. aktiv. War ich bis dahin einige Jahre über die Vorstandsarbeit sehr eng an die aktuellen Entwicklungen und Entscheidungen angebunden, hat sich meine Perspektive nun wieder mehr auf die Distanz orientiert. Umso mehr freut es mich festzustellen, dass die EUSG sich weiterhin entwickelt, nicht nur was die Akzeptanz und die Nachfrage nach den Selbsthilfegruppen betrifft, sondern dass beständig Projekte fortentwickelt werden oder auch neue Projektideen formuliert und verfolgt werden. Besonders freut mich, dass sich die Frauenselbsthilfegruppe nicht nur konsolidiert hat, sondern zunehmend mehr aktive und kontinuierliche

Teilnehmerinnen gewinnt. Dieses geschlechtsspezifische Angebot ist besonders für Frauen wichtig, die traumatisierende Beziehungserfahrungen gemacht haben und die keine gemischte Selbsthilfegruppe besuchen wollen oder würden. Die enge Anbindung der Gruppenleiterinnen an die frauenspezifische Einrichtung Lindenhof, die von dort regelmäßig gewünschten Vorstellungen der Frauenselbsthilfe, ist ein Zeichen, dass auch Facheinrichtungen dieses Angebot schätzen und brauchen.

Auch die Alpha Panters führen ein reges Gruppenleben, das weit über die regelmäßigen wöchentlichen Treffen hinausgeht. Freizeitaktivitäten und auch aus der Selbsthilfe heraus entstehende Kontakte und Beziehungen werden nicht nur von wenigen Aktiven getragen, sondern verteilen sich zunehmend auf mehr Personen, die bereit sind, Verantwortung und Aufgaben zu übernehmen. Dass die Angebote auch für Menschen, die abhängig waren und nun dauerhaft abstinent leben wollen, nicht nur im unmittelbaren Anschluss an eine stationäre Behandlung wahrgenommen werden, zeigt eine zunehmende Anzahl von Personen, die ohne oder Jahre nach ihrer stationären Behandlung kommen.

Dass manche Angebote auch wachsen müssen, zeigt unter anderem das Lotsenprojekt, das sich langsam aber kontinuierlich entwickelt. War die Anfangskonzeption noch sehr hochschwellig zwischen professionellen Angeboten und Selbsthilfe angesiedelt, entwickelt sich zunehmend eine Hilfestellung auch für Personen, die am Rande der Selbsthilfe stehen, sich in persönlich krisenhaften Entwicklungen erleben und noch keine stabile Abstinenzentscheidung getroffen haben oder treffen konnten. Der Lotse wird dann zum Peer oder Paten, der Übergänge und durch seine Lebenspraxis Entscheidungen erleichtert. Dieses Engagement kann im Bedarfsfall keine professionelle Hilfe, wie qualifizierte ambulante Psychotherapie oder stationäre Behandlung, ersetzen und darf in dieser Richtung auch nicht von Zu-

weisen wie Beratungsstellen oder stationären Einrichtungen überfordert werden.

Eine weitere Erfolgsgeschichte sind die neun von der EUSG bis heute finanziell geförderten Ausbildungen zum Suchtkrankenhelfer. Für Vereinsmitglieder wird die Kursgebühr voll übernommen, für andere zu einem großen Teil. Dies stabilisiert nicht nur die teilnehmenden Personen, sondern unterstützt auch die Aktivitäten des Vereins, da über eine freiwillige Selbstverpflichtung die geförderten Personen sich in der Selbsthilfe engagieren sollen.

Besonders fällt mir auf, wie einzigartig zumindest in Baden-Württemberg die EUSG als Träger von Selbsthilfeangeboten ist, wenn ich aus der Perspektive der Klinikleitung nach Selbsthilfeangeboten für Patienten suche, die sich nicht im Raum Freiburg niederlassen. Eine ähnliche Organisation, die sich als Verein konstituiert hat und als solcher auch Aufgaben und Verantwortung in zwei Kommunalen Suchtihilfenetzwerken übernimmt, finde ich nirgendwo. Selbst in Großstädten ist die Suche nach Selbsthilfeangeboten für ehemals Drogenabhängige oft nicht sehr erfolgreich. Hier und da existieren zwar Selbsthilfegruppen, die aber in der Regel von Mitarbeiter/innen der Suchtkrankenhilfe angeleitet werden und somit eine Verlängerung der teil-/stationären oder ambulanten Angebote darstellen. Struktur, Qualität und Kontinuität werden in der Regel von Professionellen gewährleistet, nicht von ehemals selbst Betroffenen.

Die EUSG, ihre Gründer, Aktivisten und Teilnehmer/innen können zu Recht stolz sein, was sie aus eigener Kraft geschaffen haben und wie hier der Grundsatz der „Hilfe zur Selbsthilfe“ aus den eigenen Ressourcen und Aktivitäten erwächst. Auch wenn dies zunächst für die eigene abstinente Lebensführung getan wird, darf nicht vergessen werden, dass die professio-



nelle Arbeit – stationär wie ambulant – die Selbsthilfe braucht. Hier erlebe ich das „Geben und Nehmen“ noch ungleichgewichtig. Die professionelle Arbeit braucht die Selbsthilfe als Perspektive für ihre Adressaten und Komplementierung ihrer Angebote. Nicht zuletzt wird bei den von den Kostenträgern geforderten Konzeptionen stationärer Einrichtungen nach der Vernetzung mit der Selbsthilfe gefragt. Hier liegt seitens der professionellen Anbieter noch einiges im Argen. Es stellt sich die Frage, was sie bereit sind, der Selbsthilfe zu geben oder für sie zu tun. Nicht selten bewegt sich diese Bilanz über die Zuweisung hinaus gegen Null. Ich habe mir persönlich diese Frage schon vor vielen Jahren gestellt und bin für mich zu der Entscheidung gekommen, dass ich nicht nur als Vertreter einer Einrichtung, sondern auch als Privatperson bereit sein muss und will, einen Beitrag zu leisten, um diese Erfolgsgeschichten möglich zu machen.“

## **Freikarten und ermäßigte Eintritte**

Silke Severin

Viele unserer Mitglieder und Gruppenteilnehmer haben besonders in der ersten Zeit nach der stationären Behandlung keine festangestellte Arbeit und müssen von ALG II und/oder 1 €-Jobs leben. Ihre Mittel für Freizeitgestaltung sind deshalb sehr begrenzt.

Auch im Jahr 2010 ermöglichten uns verschiedene Veranstalter und Vereine kostenlos bzw. gegen eine geringe Eigenbeteiligung an mehreren (Sport-)Veranstaltungen teilzunehmen.

Im März erhielten wir von den Freiburger Wölfen ermäßigte Eintrittskarten für das Spiel gegen den EHC München. Mit 5,-€ pro Person war Frau/Mann dabei.

Ein Jahr zuvor nahm mich ein früherer Teilnehmer unserer Gruppe das erste Mal mit zum Eishockey. Mir gefiel das schnelle Spiel und so kam ich auf die Idee eine Anfrage bezüglich Freikarten oder Ermäßigung zu starten.

Wie es der Zufall wollte, besuchte schlussendlich eine reine Frauengruppe das Eisstadion. Petra, Inka, Bianca mit ihrer Tochter Julia und ich gaben an diesem Abend unser Bestes damit die Freiburger Wölfe aus diesem Spiel als Sieger hervorgingen.

Juli ist Zelt- Musik- Festival Monat und wie schon im Jahr zuvor gab es für den EUSG und Freikarten. Am 21. Juli trafen wir uns dann zu fünft abends auf dem ZMF Gelände. Es ist immer ein besonderes Flair ein Konzert dort mitzuerleben. An diesem Abend spielte Jochen Distlmeyer im Spiegelzelt, welches für mich eine ganz besondere Atmosphäre hat. Es war ein toller Abend. Nach dem Konzert schauten wir uns noch die verschiedenen anderen Darbietungen wie den Feuerzauber an. Die Zeltstadt im Grünen ist jeden Sommer immer wieder ein Erlebnis.

Danke an die Verantwortlichen des ZMF, ohne deren Unterstützung wir in dieser Konstellation die Veranstaltung nicht besuchen hätten können.

Im September bekamen wir vom SC Freiburg, auf Grund unserer Anfrage, die Bestätigung, dass der SC uns für den 06.11.2010, sechs Freikarten zur Verfügung stellt. Wie schon in den Jahren zuvor war das Interesse sehr groß. Schnell war klar, wer mitgehen möchte und dafür in Frage kam. Zu diesem Zeitpunkt konnte noch keiner ahnen, dass wir Karten für ein „Spitzenspiel“ gegen den Tabellenführer Mainz 05 hatten. Im Stadion wurde dann auch lautstark mitgefiebert. Zu unserer großen Begeisterung stand es am Ende des Spiels 1:0. Also, ein perfekter Fußballnachmittag.

Ich selber bin das erste Mal 2008 bei einem SC Spiel gewesen. Auch damals bekam die EUSG Freikarten.

Trotz des Aufstiegs in die 1. Liga im Jahr 2009 gibt der SC uns weiterhin die Gelegenheit einmal im Jahr kostenlos ein Fußballspiel im Badenova-Stadion zu sehen.

Recht herzlichen Dank dem Sportclub!

Im Namen aller Teilnehmer möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bedanken, dass auch im Jahr 2010 die Veranstalter und Vereine Freiburgs, uns wieder einmal die Möglichkeit gaben an ihren Spielen und Konzerten mitzufiebern.

## **Abstinenz**

Bernard Puzowski, Andreas Gehringer

Seit über 10 Jahren beschäftigt sich die EUSG e.V. mit Abstinenz:

Der Verein unterstützt ehemalige Drogenabhängige nach einer stationären oder ambulanten suchthematischen Behandlung in ihrer Abstinenz von Drogen, Alkohol und Medikamenten im Missbrauch.

Während unseres Engagements werden wir immer wieder mit Menschen konfrontiert, die unsere Vorstellung von Abstinenz nicht oder nur zum Teil umsetzen. Das heißt, sie experimentieren mit Suchtmittel, während sie den Anspruch haben abstinent zu sein.

Wir wissen aus unserer Erfahrung, dass es für Menschen mit Suchtproblemen keinen oder nur wenig Platz für Experimente mit Suchtmittel gibt. Um diese nicht abstinenten Menschen nicht ausgrenzen oder ignorieren zu müssen haben wir vor mehreren Jahren mit der DBS Kobra in Müllheim zusammen die Selbsthilfegruppe „Open Panthers“ initiiert. Die Gruppe richtet sich an Menschen die regelmäßig oder unregelmäßig Suchtmittel konsumieren.

Wir, die EUSG e.V., werden weiterhin Menschen, die sich klar und offen und ohne wenn und aber zu ihrer Abstinenz stehen, unterstützen.

Die Angebote der Selbsthilfegruppen „Alpha Panthers“ und „Lady Panthers“ bieten eine Konstante für abstinente Menschen, die sich entschieden haben ohne Drogen, Alkohol und Medikamente im Missbrauch zu leben. In den Gruppen werden, außer aktuellen Themen zu diskutieren, auch gemeinsame Freizeitaktivitäten unternommen.

Wir wünschen allen Kraft und Freude für das Jahr 2011.



Abb. 11 ... [Quelle: Internet]

## Jahresabschluss

Einnahmen – Überschussrechnung des Vereinskonto für das Jahr 2010.

### I. Einnahmen:

Mitgliedsbeiträge	1.010,00 €
Geldspenden	1.275,00 €
Sonderzuwendung	3.800,00 €
Geldauflagen	250,00 €
<b>Summe</b>	<b>6.335,00 €</b>

### II. Ausgaben:

Kanutour 2010	200,00 €
Individuelle Unterstützung	290,00 €
Selbsthilfegruppen	1.097,16 €
Fortbildung	700,00 €
Kultur Café	100,00 €
Portokasse/Büro	150,00 €
Wüstentour 2010	1.400,52 €
Sonstiges	82,28 €
<b>Summe</b>	<b>4.019,96 €</b>

**Überschuss 2009** (1.1 - 31.12.2009): 2.31504 €

### III. Salden:

Bank 31.12.2009	<b>2.090,66 €</b>
Kasse 31.12.2010	<b><u>4.405,70 €</u></b>

Der Jahresabschluss per 31.12.2010 wurde am 25.01.2011 geprüft. Die Buchführung und der Jahresabschluss entsprechen daher nach dem Ergebnis der pflichtgemäßen Prüfung den Vorschriften der Vereinssatzung.

Die Einnahmen sind im Vergleich zum Vorjahr um etwa 1.900 Euro gestiegen. Dies resultiert aus dem Zuwachs der Vereinsmitglieder und den entsprechenden Mitgliedbeiträgen und dem Zuwachs der Spenden: wir erhielten neben der Spende durch den Kopierladen Kapp in Freiburg von 150 Euro und 125 Euro von den Teilnehmern der Selbsthilfegruppe Alpha Panthers eine Spende von 1.000 Euro von der Eltern Selbsthilfe Freiburg e.V.. Dies ergibt eine Summe, die sich im Vergleich zum den vergangenen Jahr deutlich abhebt.

Des Weiteren konnten wir wieder eine zugewiesene Geldauflage von 250 Euro durch das Amtsgericht Freiburg verzeichnen.

Die Ausgaben verhalten sich in der Summe in einem vergleichbaren Rahmen wie im vergangenen Jahr. Zu erwähnen sind hierbei die Kanutour 2010; diese fand in einem zeitlich stark reduzierten Rahmen statt, so dass die anfallenden Kosten auf 200 Euro (im Vergleich 2008, 800 Euro) verringert wurden. Auch im Bereich der individuellen Unterstützung sind die Ausgaben im Vergleich um etwa 40 % auf 290 Euro gesunken. Die Erfahrung zeigt, dass dieses Angebot nur genützt wird, wenn es über persönliche Kontakte angeboten wird. Die finanzielle Unterstützung der Selbsthilfegruppen beläuft sich im selben Umfang wie gehabt. Für Fortbildungen fielen im letzten Jahr deutliche weniger Kosten an, da in den kommenden zwei Jahren nur zwei Suchthelferausbildungen finanziert werden können, da die Kapazitäten der Ausbildungsträger wegen des starken Nachfrage erschöpft sind. Die Ausgaben für das Kultur Café sind, da im vergangenen Jahr weniger Probenaufwand betrieben wurde, stark gesunken, die Portokasse und sonstige Ausgaben verhält sich ähnlich wie in den vergangenen Jahren. Eine relativ große Position nimmt die Wüstentour 2010 ein, die im vergangenen Jahr mit dem Vorstellen der Reise in verschiedenen Einrichtungen abgeschlossen wurde.

## Der Verein in Zahlen

Die Daten über die Kontakte und das Umfeld zu Personen während der Projekte und in den Selbsthilfegruppen sind teils durch Dokumentation, teils durch Schätzen der verantwortlichen Personen ermittelt worden.

### Projekte und Aktivitäten

Nr. Projekt	Teilnehmende		
	Weiblich	Männlich	Gesamt
<b>1)</b> Prävention an Schulen	3	3	6
<b>2)</b> Kultur Cafe (ø pro Veranstaltung)	1	3	4
<b>3)</b> Vorstellungen im Therapiezentrum Brückle			
I. Personen, die SHGs* vorstellen	1	2	3
II. Teilnehmer/innen der Vorstellungen (im ø pro Vorstellung)	-	11	11
<b>4)</b> Vorstellungen im Therapiezentrum Lindenhof			
I. Personen, die SHGs * vorstellen	2	1	3
II. Teilnehmerinnen der Vorstellungen (im ø pro Vorstellung)	8	-	8
<b>5)</b> Kanutour 2010 (mit Unterstützung der EUSG)	4	7	11
<b>6)</b> Wüstentour 2010	3	2	5
<b>6a)</b> Vorstellungen Wüstentour:			
I. Tagesklinik Karlsruhe	1	15	16
II. PSB Oberau	9	14	23

Tab. 1: Wie viel Personen nahmen an welchen Projekten teil?

## FORTSETZUNG DER TABELLE SEITE 40

Nr. Projekt	Weiblich	Männlich	Gesamt
<b>7) Lotsenprojekt</b>			
Zu Begleitende	2	2	4
Betreuerinnen	3	4	7
Aktive Betreuerinnen	1	2	3
<b>8) Besuch eines Spiel des SC Freiburg</b>	2	3	5
Gesamt (qualitative Aussage)	40	69	109
In %	37	63	100

Tab. 2: Wie viel Personen nahmen an welchen Projekten teil?

\* SHGs = Selbsthilfegruppen

Die Anzahl der Kontakte (Tab. 1 Wie viel Personen nahmen an welchen Projekten teil?) verändert sich im Vergleich zu den vergangenen Jahren augenscheinlich enorm. Dies rührt jedoch überwiegend aus der differenzier-ten Darstellung der Zahlen, die in dieser Form neu ist und einen präzisieren Einblicke ermöglicht. Die Erfahrung zeigt, dass die Anzahl der Kontakte und Aktivitäten mit ehemaligen Drogenabhängigen nur geringfügig variieren. Längerfristig betrachtet beobachten wir jedoch eine Tendenz, dass die Angebote mehr in Anspruch genommen werden. Dies erklären wir durch die Kontinuität und den guten Ruf, den wir in den Landkreisen erworben haben.



Woher kommen die Teilnehmenden im Gesamtjahr?			
	Wo wohnen die Teilnehmenden		
Projekt Nr	Stationär <sup>1)</sup>	Nachsorge <sup>2)</sup>	Selbständig <sup>3)</sup>
<b>1)</b>	-	-	6
<b>2)</b>	-	1	3
<b>3)</b>			
I.	-	-	3
II.	11	-	-
<b>4)</b>			
I.	-	-	3
II.	8	0	0
<b>5)</b>	-	4	7
<b>6)</b>	-	-	5
<b>6a)</b>			
I.	-	16*	-
II.	-	20**	3
<b>7)</b>			
I.	-	1	3
II.	-	-	7
III.	-	-	3
<b>8)</b>	-	2	3
Gesamt	19	44	46
In %	17	41	42

Tab. 3 Wo wohnen die Teilnehmenden?

Projekt Nr	Welcher Landkreis			
	Breisgau Hochschwarzwald	Freiburg Stadt	Emmendingen	Sonstige
<b>1)</b>	-	5	1	-
<b>2)</b>	1	1	1	-
<b>3)</b>				
I.	1	2	1	-
II.	5	-	-	6
<b>4)</b>				
I.	-	2	1	-
II.	?	?	?	?
<b>5)</b>	1	8	1	1
<b>6)</b>	1	3	1	-
<b>6a)</b>				
I.	-	-	-	16
II.	9	9	5	-
<b>7)</b>				
I.	3	1	-	-
II.	2	3	2	-
III.	1	2	-	-
<b>8)</b>	1	2	2	-
Gesamt	25	38	15	23
In %	24,8	37,6	14,9	22,7

Tab. 4: Woher kommen die Teilnehmenden?

\* Tagesklinik,

\*\* Betreutes Wohnen und Interessierte aus den Selbsthilfegruppen

Die Verteilung woher die Teilnehmer kommen wird dieses Mal erstmals in wo wohnen (Tab. 3 Wo wohnen die Teilnehmenden?) und in welchem Landkreis (Tab. 4: Woher kommen die Teilnehmenden?) leben die Teilnehmenden, aufgegliedert. Der Anteil (Tab. 3 Wo wohnen die Teilnehmenden) derer, die aus der Gruppe Nachsorge <sup>2)</sup> kommen hat sich geringfügig erhöht, während die anderen beiden Gruppen, Stationär <sup>1)</sup> und Selbständig <sup>3)</sup>, etwa gleich blieben. Wir begrüßen dies sehr, denn unser Anliegen ist es, vermehrt ehemaligen Drogenabhängigen nach einer stationären Therapie zu unterstützen. Das heißt schon während der Adaptionphase und im betreuten Wohnen Kontakte zu den Personen zu knüpfen und sie in unsere Angebote einzubinden.

Tab. 4: Woher kommen die Teilnehmenden? wurde im vergangenen Jahr zum ersten Mal aufgenommen. Unserer Eindruck ist, dass diese Verteilung ähnlich ist wie in den vergangenen Jahren ist und wir aktuell kein Bedarf sehen in den Verlauf einzugreifen.

## Selbsthilfegruppen

Folgend bekommen Sie einen Einblick in die Anzahl und Häufigkeit der Kontakte mit der EUSG e.V. und der von uns initiierten und begleiteten Selbsthilfegruppen, sowie einen Überblick über die Frage, welche/r Teilnehmer/in aus welchem Landkreis stammt.

### Selbsthilfegruppe Alpha Panthers

Hierbei handelt es sich um eine Gruppe in der das absolute Abstinenzgebot gegenüber Drogen, Alkohol und Medikamente im Missbrauch gilt. Die Gruppe trifft sich wöchentlich in Freiburg.

	Teilnehmende		
	Weiblich	Männlich	Gesamt
Teilnehmende / Woche ( $\emptyset$ )	3	8	11
Minimum / Jahr	1	3	4
Maximum / Jahr	6	11	17
Kontakte pro Jahr Teilnehmende/ Woche ( $\emptyset$ ) x 52 Wochen	156	416	572
Kontakte pro Jahr in %	27	73	100

Tab. 5: Wie viele Personen nehmen an der Gruppe teil?

Wie in Tab. 5: Wie viele Personen nehmen an der Gruppe zu sehen ist, nahm der Anteil der weiblichen Teilnehmerinnen bei den Gruppenabenden der Selbsthilfegruppe Alpha Panthers stark ab, dies resultiert unserer Beobachtung nach daraus, dass das Angebot der Selbsthilfegruppe Lady Panthers, einer Gruppe, die sich ausschließlich an abstinent orientierte Frauen richtet und sich wöchentlich in Emmendingen trifft, mehr und mehr angenommen wird. Diese Entwicklung fördern und beobachten wir mit Freude.

## Selbsthilfegruppe Alpha Panthers

Woher kommen die Teilnehmenden im Gesamtjahr?			
Wo wohnen die Teilnehmenden			
Stationär <sup>1)</sup>	Nachsorge <sup>2)</sup>	Selbständig <sup>3)</sup>	
104	208	260	
18%	36%	46%	
Welcher Landkreis			
Breisgau Hochschwarzwald	Freiburg Stadt	Emmendingen	Sonstige
156	208	104	104
27%	37%	18%	18%

Tab. 6: Woher kommen die Teilnehmenden?

In Tab. 6: Woher kommen die Teilnehmenden? hat sich zwischen 2008 und 2010 der Anteil Stationär<sup>1)</sup> erheblich erhöht.

## Selbsthilfegruppe Alpha Panthers

Häufigkeit der Anwesenheit der Teilnehmenden		
Regelmäßig <sup>4)</sup>	Unregelmäßig <sup>5)</sup>	Einmalig <sup>6)</sup>
ca. 40%	ca. 30%	ca. 30%

Tab. 7: Wie oft sind die Teilnehmenden anwesend?

Tab. 7: Wie oft sind die Teilnehmenden anwesend?) zeigt deutlich einen Trend zu unregelmäßiger Teilnahme an dem Gruppenangebot. Wir führen dies zurück auf die zunehmende Anzahl von Teilnehmer aus der Gruppe „Stationär <sup>1)</sup>“ (Tab. 5: Wie viele Personen nehmen an der Gruppe ), die zunächst mal „hereinschnuppern“ und das Gruppenangebot kennenlernen möchten.

### Selbsthilfegruppe Open Panthers

ist eine Gruppe, die keinem Abstinenzgebot unterliegt. Es kann jede/kommen, den/die das Thema Sucht interessiert. Die Gruppe trifft sich wöchentlich in Müllheim.

### Selbsthilfegruppe Open Panthers

	Teilnehmende		
	Weiblich	Männlich	Gesamt
Teilnehmende / Woche ( $\emptyset$ )	0	2	2
Minimum / Jahr	-	1	1
Maximum / Jahr	-	4	4
Kontakte pro Jahr Teilnehmende/ Woche ( $\emptyset$ ) x 52 Wochen	0	104	104
Kontakte pro Jahr in %	0	100	100

Tab. 8: Wie viel Personen nehmen an der Gruppe teil

Die Zahl der Teilnehmenden verhält sich ähnlich wie in den letzten Jahren.

## Selbsthilfegruppe Open Panthers

Woher kommen die Teilnehmenden im Gesamtjahr?			
Wo wohnen die Teilnehmenden			
Stationär <sup>1)</sup>	Nachsorge <sup>2)</sup>	Selbständig <sup>3)</sup>	
-	-	104	
-%	-%	100%	
Welcher Landkreis			
Breisgau Hochschwarzwald	Freiburg Stadt	Emmendingen	Sonstige
103	1	-	-
100%	-%	-%	-%

Tab. 9: Woher kommen die Teilnehmenden

## Selbsthilfegruppe Open Panthers

Häufigkeit der Anwesenheit der Teilnehmenden		
Regelmäßig <sup>4)</sup>	Unregelmäßig <sup>5)</sup>	Einmalig <sup>6)</sup>
ca. 55,0%	ca. 40,0%	ca. 5,0%

Tab. 10: Wie oft sind die Teilnehmenden anwesend



- 1) Stationäre Langzeittherapieeinrichtung, Adaptionphase
  - 2) Betreutes Wohnen, Nachsorge in einer Drogenberatungsstelle, Ambulante Therapie
  - 3) Selbständig, durch Flyer, Mundpropaganda, Beratungsstellen
  - 4) Teilnahme an den Gruppensitzungen ungefähr mindestens drei von vier Wochen
  - 5) Teilnahme an den Gruppensitzungen mindestens eine von vier Wochen
  - 6) Teilnahme an den Gruppensitzungen weniger als fünf Mal
- \* Tagesklinik
- \*\* Betreutes Wohnen und Interessierte aus den Selbsthilfegruppen

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung und freuen uns über Ihr Interesse.

## **Liebe Mitstreiter,**

neben der „Abstinenz“ sind „geben und nehmen“ eine unserer Leitlinien die wir für sehr wichtig halten und weitervermitteln wollen.

Euer Engagement fiel uns auf und ist Grund für uns, euch diese Seite zu widmen und uns auf diese Weise bei euch herzlichst zu bedanken.

Für euer Engagement In den Bereichen:

Selbsthilfegruppen, Projekt Wüstentour 2010, Kanutour 2010, Prävention an Schulen, Lotsenprojekt, Freizeitaktivitäten der Selbsthilfegruppen, EUSG e.V. (Vereinsarbeit im Hintergrund), Vorstellungen in Therapie Einrichtungen und vieles mehr .....

Bianca, Annette, Tatjana, Carola, Silke, Petra B, Michael R, Bernard, Arvid, Marco, Hans, Axel, Karsten, Inka, Isabell, Eva, Bernard, Michael G, Siegfried H. für die Kassenprüfung und wieder einmal der lieben Eva für das geduldige Korrektur lesen .....

Für eure Spende:

Kopierladen Kapp in Freiburg, Elternselbsthilfe Freiburg e.V. ...

Für die Zuwendungen durch der Stiftung für die Bürgerschaft

Ein Dank an alle Mitglieder, Gönner und Freunde!



*Abb. 12* JHV 2010, Januar 2011 im Therapiezentrum Brücke





Verein zur Unterstützung Suchtkranker  
Ex User Support Group e.V.

Mitteltal 15

79252 Stegen

Tel./Fax: 0 76 61 - 98 81 88

Email: [eusgev@hotmail.com](mailto:eusgev@hotmail.com)

••