

## Methodentag "Junge Suchtkranke" in Bad Dürkheim (22.10.16)

Einmal im Jahr findet in Bad Dürkheim der Methodentag statt. Eingeladen hatten Peter Götz (er leitet das Modellprojekt "Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe") und Melanie Eckstein (Präventionsfachkraft). Es ging darum, Methoden und Rituale zur alternativen Gestaltung von Gruppenabenden kennenzulernen. 21 Teilnehmer aus verschiedenen Selbsthilfegruppen haben sich dazu getroffen.

Nachdem die Vorstellungsrunde beendet und der Tagesablauf erklärt war, ging es auch schon gleich mit praktischen Übungen los. Wie ein roter Faden zog sich das Thema des Methodentages in Partnerarbeit und Kleingruppen durch den Tag. Die Gruppen wurden dabei immer wieder neu zusammengestellt. Hauptsächlich ging es darum zu erfahren und zu fühlen, was es mit mir macht, mit fremden Menschen gemeinsam etwas zu bewältigen. Inhaltlich wurden folgende Fragen behandelt: Wie finde ich meinen Platz in der Gruppe? Schau ich zu und lasse andere machen? Wie werde ich von der Gruppe wahrgenommen? Wird auf jede/n in der Gruppe geachtet? Was macht es mit mir persönlich, in einer fremden Gruppe zu arbeiten? Wir haben dabei kennengelernt, wie wir aufeinander achten, wie wir auf uns selbst achten, wie es gelingt, anzusprechen, wenn es mir in der Gruppe nicht gut geht.

Im Plenum wurden immer wieder eigene Erfahrungen zu den Übungen reflektiert. Dabei flossen auch wieder persönliche Geschichten und Erfahrungen ein. So entstanden rege Diskussionen, die auch deswegen interessant waren, da sich hier viele Teilnehmer zum ersten Mal begegnet sind.



Ursula zeigte uns in der Mittagspause Bad Dürkheim

Der Tag war kurzweilig. Zum Schluss verkündete Peter, dass der nächste Stammtisch für junge Suchtkranke in der Selbsthilfe in Bingen stattfindet.

Es gab schon gleich einige Zusagen von Teilnehmern für den Stammtisch. Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen. Es war ein wirklicher gelungener Tag und nochmal lieben Dank an Melanie und Peter für die ganze Organisation.

Bis dahin wünsche ich Euch eine gute Zeit

Tanja

