

## **Junger Kreuzbund Seminar Rückfallprophylaxe (30. Juni – 02. Juli)**

Das Seminar in der Bildungsstätte „Haus am Maiberg“ in Heppenheim war wie gewohnt gut besucht und bunt gemischt. Auch bei dieser Veranstaltung war der **Junge Kreuzbund Bingen** mit sechs Teilnehmenden sehr stark vertreten. Aus Mannheim waren fünf junge Frauen dabei, die zum ersten Mal ein Kreuzbund Seminar besuchten. Unsere Referentin Frau Rönnau und Frau Ochner, die auch zum ersten Mal zur Unterstützung dabei war, fingen mit einer Kennenlernrunde an. Diese war wie immer sehr locker gestaltete und erleichterte den Einstieg in das Seminarthema. In den nächsten zwei Tagen ging es in Kleingruppen und im Plenum um den Stellenwert eines Rückfalls.

Wie geht die Gruppe damit um? Öffne ich mich wenn ich einen Rückfall gebaut habe? Bekomme ich Verständnis entgegengebracht oder werde ich verurteilt und an den Pranger gestellt? Thema war auch was macht es mit den anderen aus der Gruppe. Insbesondere mit denen, die noch nicht lange Abstinenz sind. Manchen tut es gar nicht gut wenn Sie damit konfrontiert werden. Es muss geschaut werden dass es jedem aus der Gruppe in einer solch schwierigen Situation gut geht.

In den nachfolgenden Beiträgen wurde klar dass oftmals in der Gruppe Unterschiede nach der Schwere des Rückfalls gemacht werden. Ist es nur eine Ausrutscher oder eine Trinkpause. Vor allem geht es um das Vertrauen, wer sich in seiner Gruppe gut aufgehoben fühlt, hat eher den Mut sich zu öffnen.

Welche Gefahrensituationen gibt es bei jedem persönlich? Wie gut kann ich selbst mit unvorhergesehenen Situationen umgehen? Aber auch in alltäglichen Herausforderungen. Das ganze plakativ vor Augen zu haben, hat jedem verdeutlicht, wo sie/er auf sich aufpassen muss. Das ganze wurde in Kleingruppen erarbeitet und sich untereinander ausgetauscht. Es war interessant was die gleiche Ausgangssituation mit uns macht und wie unterschiedlich sie betrachtet wird.

Wenn ein Rückfall gebaut wurde ist es hilfreich, eine Analyse zu schreiben. Anhand dieser wird deutlicher wann der Rückfall anfang. Was hat dazu geführt und wo wurde nicht richtig hingeschaut? Wann fing es an mit der Unzufriedenheit oder bin ich zu alten Gewohnheiten zurückgekehrt? Das macht es einfacher, bei der nächsten Hochrisikosituation die alten Gewohnheiten zu durchbrechen und nicht zu konsumieren.

Ein herzliches Dankeschön an die beiden Referentinnen Frau Rönnau und Frau Ochner. Die zu einem lehrreichen, gelungenem und rundum zufriedenstellenden Wochenende beigetragen haben.



Bericht und Bilder: Tanja Kranski