

## **AFL Fachtag - Sag Ja zum Nein**

Am 22. Juni 2019 fand der AFL Fachtag in der Fachklinik Erlengrund statt. Nach der Begrüßung und der Erläuterung des Tagesablaufs durch den ersten Vorsitzenden Herr Markworth wurden ebenfalls Grußworte von Dr. Seiffert, dem ärztlichen Leiter der Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH gesprochen.

Herr Dr. Seiffert gab einen kurzen Überblick über bereits vollzogene und geplante personelle Veränderungen in der Fachklinik und stellte in einem Ausblick neue Projekte (z.B. das Nahtlosverfahren oder das neue Reha-Entlass-Management) vor.

Der erste Teil des Fachtages wurde Frau Dr. Gudlin, einer psychologischen Psychotherapeutin der Fachambulanz Braunschweig mit einem Referat über das weitreichende Thema des "Nein-sagens" begonnen.

In ihrem interessanten und kurzweiligen Vortrag führte sie die Zuhörer zunächst auf verschiedenen Ebenen an das Thema heran, dann konnte jeder seine "Nein-Sager-Strategie" in einem kleinen Test überprüfen.

Weiter ging es mit der Frage, warum gerade NEIN sagen so wichtig für den Einzelnen, besonders aber die abstinenten Suchtkranken ist. Dabei wurde das "nicht-Nein-Sagenkönnen" als "Zeiträuber", als Unvermögen eigene Bedürfnisse und Wünsche zu äußern gekennzeichnet. Darüber hinaus leidet die eigene Ab-grenzung ebenfalls darunter.

Ebenfalls entstehen Ängste nicht gemocht zu werden, zu enttäuschen oder als egoistisch zu gelten, wenn ein gezielt formuliertes NEIN über die eigenen Lippen kommt.

Aber auch Ängste vor Verlusten, negativen Konsequenzen oder Konflikten spielen eine Rolle.

In den anschließenden Glaubenssätzen (z.B. "ich darf keine Fehler machen..." oder "ich muss bescheiden sein...") ging die Referentin auf weitere Hindernisse vor einem erfolgreich geäußerten und akzeptierten NEIN ein.

Den Abschluss bildeten die "Mut-mach-Sätze". Sie sollen den Lerneffekt Nein zu sagen

unterstützen und sie sollen den potenziellen Nein-Sager im gegensätzlichen Sinn beeinflussen (z.B. "ohne dich schaffe ich das nicht.../du bist doch meine Beste/Bester...").

Vor dem Mittagessen erfolgte dann ein reger Austausch im Plenum über eigene Erfahrungen und gezielte Fragen zum Thema.

Nach der Stärkung durch die Küche der Fachklinik übernahm Burkard Thom, viele kannten ihn noch vom letzten AFL-Fachtag.

Im Anschluss an eine kurze Einleitung stellte er in Teilen sein neues Buch "Hilfeschrei Alkohol" vor.

Zuvor erläuterte Herr Thom die vom letzten Fachtag offen gebliebenen Fragen. Zum einen war die Frage nach dem Alkoholgehalt in Liquid für E-Zigaretten. Die deutschen sind zu 99% sicher ohne Alkohol, bei weltweit produzierten ist eher das Gegenteil der Fall.

Zum anderen wies er noch einmal daraufhin, dass Essige schon von Natur aus und auch im weiteren Herstellungsprozess Alkohol enthalten.

Weiterhin berichtete Burkard Thom von Lotsennetzwerken, die besonders im Berlin-Brandenburger-Raum vertreten sind und die Betroffenen gerade durch die schwierige Anfangszeit begleiten.

Sie haben u.a. das Ziel Hürden und Hindernisse, gerade in Bezug auf Antragverfahren, Behörden usw. abzubauen, so werden die Betroffenen genau dort abgeholt, wo sie von der Abstinenzentwicklung her stehen.

Die Finanzierung erfolgt in Zusammenarbeit mit der [www.deutsche-suchthilfe.de](http://www.deutsche-suchthilfe.de), die sich auch mit einem umfangreichen Onlineangebot im Netz präsentiert.

Ein anderes Thema war an diesem Nachmittag war die Rückfallvermeidung. Eine ehrenamtlich betriebene App von Rabea Arps wurde vorgestellt. Mögliche Triggerpunkte, die zum Rückfall führen können, wurden besprochen.

Bevor der Fachtag mit einem Kaffee ausklang, fand ebenfalls wieder ein Austausch und

eine lebhafte Diskussion über die Themen des Nachmittags statt.

Abschließend nahm Herr Thom Bezug auf sein nächstes Projekt: Therapieangebote für Angehörige in Norddeutschland.

Jörg Sengpiel im ECHO 2/2019