

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf den nachfolgenden Seiten legen wir Ihnen den Jahresbericht der  
Psychosozialen Beratungsstelle für das Jahr **2016** vor.

Wir möchten uns auf diesem Wege sehr herzlich bei allen Personen und Institutionen,  
die uns persönlich oder finanziell unterstützt haben, bedanken.

**INHALTSVERZECHNIS**

<b>Allgemeines</b>	<b>3</b>
<b>Die MitarbeiterInnen der Psychosozialen Beratungsstelle</b>	<b>4</b>
<b>Die Zahlen unseres Aufnahmeverfahren</b>	<b>6</b>
<b>Unsere Arbeit in Zahlen und Bildern</b>	<b>7</b>
<b>Öffentlichkeit und Kooperation</b>	<b>12</b>
<b>Bericht über 10 Jahre Arbeitskreis mittelfränkischer Suchtberatungsstellen Glücksspiel</b>	<b>13</b>
<b>Bericht über die Entspannungsgruppe</b>	<b>14</b>
<b>Bericht über die Tanzgruppe</b>	<b>15</b>
<b>Jahresbericht Alexander-Oase</b>	<b>16</b>
<b>Informationen über die Beratungsstelle</b>	<b>17</b>

## Allgemeines

- Träger der Psychosozialen Beratungsstelle ist der Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Fürth e.V.
- Finanzielle Zuwendung erhält die Einrichtung vom Bezirk Mittelfranken, vom Landkreis Fürth und von der Stadt Fürth, sowie durch Spenden.
- Die Beratungsstelle ist in der Stadt für **127 066** Personen und im Landkreis Fürth für **114 106** Personen im Jahr **2016** zuständig, gesamt für **241 172** Einwohner/Innen.
- MitarbeiterInnen der Beratungsstelle sind in folgenden Gremien:
  - Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Fürth / Erlangen
  - Caritas Suchthilfe (CaSu)
- Darüber hinaus arbeiten MitarbeiterInnen der PSB kontinuierlich in folgenden Arbeitskreisen mit:
  - Konferenz Suchtkrankenhilfe der Diözese Bamberg
  - Arbeitskreis Frau und Sucht regional
  - Arbeitskreis Kooperation: Gesundheitsamt ASD / Sozialpsychiatrischer Dienst / PSB
  - Arbeitskreis Mittelfränkischer Beratungsstellen ADMES
  - Sozialtherapeutischer Arbeitskreis, Stellenübergreifend
  - BAS (Bayerische Akademie für Suchtfragen) - Substitution regional und bayernweit
  - regionaler Drogenarbeitskreis
  - Qualitätszirkel Substitution
  - Arbeitskreis Glücksspielsucht der Mittelfränkischen Suchtberatungsstellen
  - Kompetenznetzwerk Glücksspielsucht in Bayern

## **Die MitarbeiterInnen der Psychosozialen Beratungsstelle**

Das Team der Beratungsstelle ist in verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren speziell ausgebildet und arbeitet nach gestalt-, verhaltens-, sozial- und familientherapeutischen Grundsätzen.

### **Günther Engel**

Leiter der Beratungsstelle  
Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
Dipl. Pädagoge (Univ.)  
Sozialtherapeut (Sucht) VDR  
39 Stunden

### **Uta Völkl**

Stellvertretende Leitung  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Psychotherapeutische Heilerlaubnis (HPG)  
Sozialtherapeutin (Sucht) VDR  
22 Stunden

### **Daniela Günthner**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
24 Stunden

### **Roland Kagerer**

Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
23,75 Stunden

### **Herbert Koch**

Diplom Psychologe  
Psychologischer Psychotherapeut  
20 Stunden

### **Johanna Moßmeier**

Sozialpädagogin B.A.  
31,25 Stunden

### **Günter Müller-Brendel**

Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
39 Stunden

### **Michaela Rödl (früher Rogler)**

Sozialpädagogin B.A.  
25 Stunden

### **Claudia Trautner**

Diplom Psychologin  
19 Stunden

**Judith Veh**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Systemische Familientherapeutin (DGSF)  
Sozialtherapeutin (Sucht) VDR  
14 Stunden

**Bernd Wranik**

Dipl. Sozialpädagoge (FH)  
32 Stunden

**Manuela Kahl-Tittmann**

Verwaltungsangestellte  
22 Stunden

**Marlene Egerer**

Verwaltungsangestellte  
22,25 Stunden

**Praktikum**

**Stefanie Lemmer**

Praktisches Studiensemester, Soziale Arbeit  
01.10.2015 – 29.02.2016

**Annika Weid**

Praktisches Studiensemester, Soziale Arbeit  
01.09.2016 – 28.02.2017

**Honorarbasis**

1 Fachärztin

**Ehrenamtlich**

1 trockener Alkoholiker für Gruppenarbeit (6 Stunden im Monat)  
1 trockener Alkoholiker für Beratungsangebote in polnischer Sprache  
(nach Bedarf)  
2 trockene Alkoholikerinnen für Gruppenarbeit  
6 MitarbeiterInnen für Freizeitgruppen und Clubarbeit

**Supervision**

Externe Supervisorin für regelmäßigen Team- und Fallsupervision

## Die Zahlen des Aufnahmeverfahrens

In unserem Aufnahmeverfahren halten wir unter anderem statistisch fest, ob ein/e KlientIn lieber zu einem Mann oder zu einer Frau kommen möchte, oder ob das Geschlecht der beratenden Person egal ist.

Außerdem registrieren wir, wie viele Personen sich angemeldet haben und wie viele davon tatsächlich den vereinbarten Termin einhalten.

Zusätzlich melden sich KlientInnen direkt bei MitarbeiterInnen an.

Selbstverständlich bekommen KlientInnen in Krisensituationen auch sofort einen Termin.

Im Jahr **2015** haben sich über das Aufnahmeverfahren **595** Personen angemeldet und im Jahr **2016** haben sich insgesamt **560** Personen über das Aufnahmeverfahren angemeldet.

<b>188</b>	<b>33,57%</b>	Frauen
<b>372</b>	<b>66,43%</b>	Männer
<b>67</b>	<b>11,96%</b>	wollten zu einer Beraterin.
<b>44</b>	<b>7,86%</b>	wollten zu einem Berater.
<b>449</b>	<b>80,18%</b>	war es egal, ob sie von einem Mann oder einer Frau beraten werden.
<b>371</b>	<b>66,25%</b>	Personen haben einen Termin vereinbart.
<b>313</b>	<b>55,89%</b>	Personen davon hielten den Termin ein.

Über unseren Konsiliardienst im Klinikum Fürth wurden zusätzlich **131** Klienten mindestens einmal von uns beraten.

### **Gesamtzahl der KlientInnen mit mehr als zwei Kontakten:**

Betreuungen	Männer	Frauen	Gesamt
Übernahmen aus Vorjahr	216	118	332
Zugänge 2016	199	102	301
Beendet 2016	236	119	355
Übernahmen ins Folgejahr	178	100	278
<b>Gesamt Betreuungen 2016</b>	<b>415</b>	<b>220</b>	<b>635</b>

## Unsere Arbeit in Zahlen und Bildern

Bei der Betrachtung der statistischen Daten sollte man stets bedenken, dass dahinter nicht nur Zahlen sondern viele Einzelschicksale stehen, die individuelle Beratung und Betreuung durch unsere Stelle erfordern.

- Im Jahr **2016** suchten **866** Personen Unterstützung an unserer Beratungsstelle.
- Davon kamen **635** Personen mehrmals zu Gesprächen, während **231** Personen einmalig Kontakt hatten.

- **Geschlechtsverteilung**

34,5% Frauen  
65,5% Männer

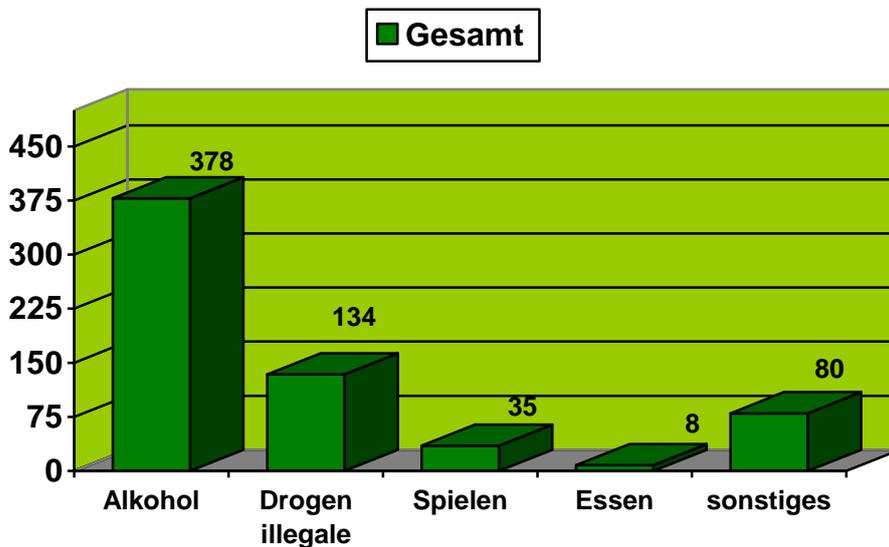
- **Altersverteilung**

Alter	Männer	%	Frauen	%	gesamt	%
Keine Angaben	2	0,2%	0	0,0%	1	0,2%
unter 20	6	1,4%	3	1,4%	9	1,4%
20 - 29	80	19,3%	17	7,8%	97	15,3%
30 - 39	107	25,8%	36	16,4%	144	22,6%
40 - 49	99	23,9%	62	28,3%	161	25,4%
50 - 59	89	21,4%	73	33,3%	162	25,5%
Über 60	33	8,0%	28	12,8%	61	9,6%
gesamt	416	100%	219	100%	635	100,0%

In der Altersverteilung war bei den **Männern** die Altersgruppe der **30 – 39-** jährigen (25,8%) am stärksten vertreten, bei den **Frauen** die der **50-59-jährigen** (33,3%).

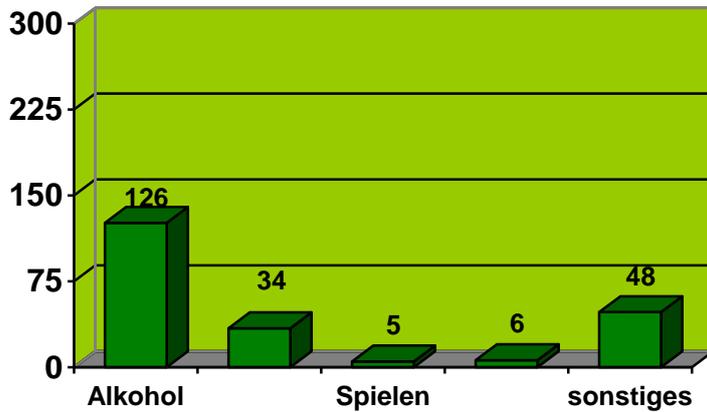
### GesamtklientInnen

Kategorie	KlientInnen/ Einmalige	KlientInnen/ Statistik	GESAMT
Stadt Fürth	131	368	499
Landkreis Fürth	70	160	230
Andere	30	88	118
Keine Angabe	0	19	19
<b>GESAMT</b>	<b>231</b>	<b>635</b>	<b>866</b>



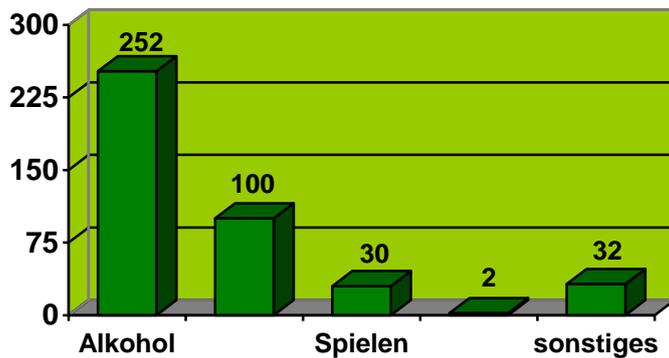
Von unseren gesamten KlientInnen kamen **59,5%** mit einem Alkoholproblem, **21%** mit einer Problematik im Umgang mit illegalen Drogen, **5,5%** mit einer Spielproblematik und **1,5%** mit einer Essstörung zu uns **12,5%** sind Sonstige, diese Zahl sind 38 Personen als Angehörige und 42 Personen mit anderen Gründen

**Frauen**



Von den Frauen kamen **57,5%** mit einem Alkoholproblem, **15,5%** mit einer Problematik im Umgang mit illegalen Drogen, **2,3%** mit einer Spielproblematik und **2,7%** mit einer Essstörung zu uns. **22%** sind Sonstige

**Männer**



Von den Männern kamen **60,5%** mit einem Alkoholproblem, **24%** mit einer Problematik im Umgang mit illegalen Drogen, **7%** mit einer Spielproblematik und **0,5%** mit einer Essstörung zu uns. **8%** sind Sonstige

Im Jahr **2016** wurde von unserer Stelle für 89 KlientInnen ein Antrag auf stationäre Langzeittherapie gestellt, davon konnten bereits 76 Personen ihre Maßnahme antreten.

- Die therapievorbereitende Informations- und Motivationsgruppe fand **49** Mal statt. Die durchschnittliche Besucherinnenzahl lag bei **14** Personen.
- Das Beratungsangebot in polnischer Sprache konnte auch im Jahr **2016** wieder angeboten werden. Ein selbst betroffener Ehrenamtlicher bietet nach Bedarf Beratungsgespräche in polnischer Sprache an.

- **Substitutionsbegleitbetreuung**

Im Jahr **2016** nahmen insgesamt **25** Personen die psychosoziale Begleitbetreuung in Anspruch. Von den Hilfesuchenden waren (gerundet) **76%** Männer und **24%** Frauen. **21** Substituierte, nahmen im Jahr **2015** oder bereits schon in den Vorjahren regelmäßig stattfindende Begleitbetreuungs-gespräche in Anspruch, drei weitere Hilfesuchende werden seit diesem Jahr regelmäßig betreut. **vier** Personen informierten sich in einem einmaligen Gespräch über die Unterstützungsmöglichkeiten der Begleitbetreuung.

Die Mitarbeiter nahmen an substitutionsbezogenen Arbeitskreisen und dem Qualitätszirkel von „Suchtmedizinern und psychosozialen Begleitbetreuungsstellen“ teil.

- **Konsilartätigkeit im Klinikum Fürth im Jahr 2016**

Seit dem Jahr 1999 besteht der Kooperationsvertrag mit dem Klinikum Fürth. Wir besuchen mit Hilfe von Konzilen PatientInnen, die dort entgiften. Ihnen soll dadurch der Weg zur Psychosozialen Beratungsstelle und damit in das System der Suchtkrankenhilfe erleichtert werden. Die PatientInnen befinden sich während der Entgiftung oftmals in einer sensiblen Phase, in der sie ernsthaft über Veränderungsmöglichkeiten nachdenken. Auch im Jahr 2016 besuchte das Krankenhausteam der Psychosozialen Beratungsstelle der Caritas Fürth PatientInnen im Klinikum Fürth. Montag, Mittwoch und Freitag visitierten wir regelmäßig vier internistische Stationen und führten suchtkonsiliarische Erstgespräche mit PatientInnen, die dort in der Regel vom Alkohol entgifteten, durch. Es wurde für **150** PatientInnen Konsile ausgestellt. Von diesen PatientInnen waren bereits **19** entlassen, so dass wir **131** Personen besuchen konnten.

Im Einzelnen waren dies **89** Männer und **42** Frauen. Die Alkoholproblematik stand dabei in **95,4%** der Fälle im Vordergrund. **Eine** PatientIn hatte zu ihrem Alkoholproblem noch eine Medikamentenabhängigkeit und **drei** Personen hatten ein Alkohol- und Drogenproblem. Mit **40,5%** der Personen konnte direkt im Krankenhaus ein Folgetermin zu weiteren Gesprächen in der Beratungsstelle vereinbart werden. **19** Personen, die nach dem Krankenhausaufenthalt zu uns kamen, wurden von uns in eine stationäre Entwöhnungsbehandlung vermittelt.

Ein ausführlicher Bericht über unsere aufsuchende Tätigkeit im Fürther Klinikum kann bei der Beratungsstelle angefordert werden.

Abschließend möchten wir noch auf folgendes hinweisen. Im gemeinsamen Papier des Katholischen Krankenhausverband Deutschlands e.V. (KKVD) und dem Bundesverband der Suchthilfeeinrichtungen im Deutschen Caritasverband (CaSu) (Feb. 2016) werden Daten der Bundesärztekammer veröffentlicht.

Laut der Bundesärztekammer (2011) suchten nur 7% der Personen mit Alkoholabusus bzw. Alkoholabhängigkeit ein entsprechendes Fachkrankenhaus und nur 6% einen für sie entsprechenden Fachdienst auf.

Mindestens einmal pro Jahr besuchen 80% der suchtkranken / suchtgefährdeten PatientInnen eine Arztpraxis auf. 25% werden in einem Allgemeinkrankenhaus stationär aufgenommen. Daraus wird Folgendes deutlich: Die Mehrzahl des Personenkreises wird vor allem über niedergelassene Ärzte und Krankenhäuser erreicht. Diese nehmen somit eine grundlegende Schlüsselfunktion als Zugang zum Suchthilfesystem ein.

Auch in der S3 Leitlinie "Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen" wird zum einen auf die Wichtigkeit des Konsil- und Liaisondienstes in Allgemeinkrankenhäusern und zum anderen auf die daraus resultierende mögliche und überaus dringliche Postakutbehandlung hingewiesen. Postakutbehandlung bedeutet u.a. ambulante Weiterbehandlung in Beratungsstellen, stationäre und teilstationäre Therapievermittlungen, sowie Vermittlungen in andere geeignete Einrichtungen (z.B. Soziotherapie).

Wir schätzen die Vernetzung mit dem Klinikum Fürth und wünschen uns, dass wir in enger Zusammenarbeit zunehmend mehr PatientInnen erreichen und ins Suchthilfesystem einbinden können.

- **Angehörigenarbeit**

In **2016** haben **38 Angehörige** bei einem einmaligen Gespräch Unterstützung und Beratung in Anspruch genommen.

Zusätzlich fanden zahlreiche weitere Gespräche mit Angehörigen und Familien statt.

### **Glückspiel**

Unser Beratungsangebot für Menschen mit problematischen Glücksspielverhalten wurde **2016** von **53** Personen in Anspruch genommen.

Aus dem Vorjahr wurden **12** Personen übernommen. Somit hatten wir **41** Personen, die sich neu anmeldeten und Unterstützung in einem Beratungsgespräch suchten.

Darunter waren **fünf** Angehörige.

Bei **30** Personen kam es zu zwei oder mehr Kontakten.

### **Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit**

Seit Oktober 2009 gibt es sie. Aus einer privaten Initiative heraus und unter dem Dach der Caritas ging sie damals mit gerade 3 betroffenen Frauen an den Start. Und sie war ein Novum. Bis zu diesem Zeitpunkt gab es in Fürth und der näheren Umgebung ausschließlich geschlechtergemischte Gruppen für alkohol- und/oder medikamentenabhängige Menschen.

Die Idee dahinter:

Frauen geraten meist aus anderen Gründen als Männer in die Abhängigkeit und auch die Wege aus der Sucht sind meist anders als bei Männern. Mit einer reinen Frauengruppe sollte auch der Rahmen geschaffen werden über Themen wie z. B. Umgang mit den Wechseljahren oder Sexualität offen und unbelastet sprechen zu können. In einer geschlechtergemischten Gruppe fallen solche Themen oft aus Scham unter den Tisch.

Wir haben uns bewusst für eine kleine Teilnehmerzahl, begrenzt auf 10 Frauen, entschieden. In unseren wöchentlichen Sitzungen beschäftigen wir uns mit unserer Abhängigkeit und dem zentralen Thema Alkohol und Alkoholabhängigkeit. Nicht immer nur ernst, wir lachen auch viel und hin und wieder gehen wir statt in den Gruppenraum auch einmal ins Café oder Essen.

Derzeit sind wir 9 Frauen, die sich regelmäßig jeden Dienstag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr im Gruppenraum der Psychosozialen Beratungsstelle treffen.

Wer Interesse hat kann gerne über Frau Veh Kontakt aufnehmen oder einfach direkt vorbei kommen.

### **Entspannungsgruppe**

2016 fand erstmals eine Entspannungsgruppe in unserem Gruppenraum statt. An den 8 wöchentlichen Treffen nahmen 10 Personen regelmäßig teil.

**Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation**

<b>PSB Öffentlichkeitsveranstaltungen 2016</b>	
<b>Bezeichnung</b>	<b>BeraterInnen</b>
Vortrag bei der Krankenpflegeschule Fürth	Frau Moßmeier Frau Rödl
Informationsveranstaltung im Rahmen eines Aktionstages der Kiderlinschule, 8. Klasse	Frau Moßmeier Frau Veh

## 10 Jahre Arbeitskreis mittelfränkischer Suchtberatungsstellen Glücksspiel

Anlässlich des zehnjährigen Bestehens wurde im Cafe Caritasse zum Pressegespräch eingeladen. Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns für die gute Zusammenarbeit der beteiligten Beratungsstellen bedanken und sehen darin eine gelungene Form der Träger- und Stellenübergreifenden Kooperation.

Nr. 2 · 8. Januar 2017

Für die Region:

- Nürnberg    ■ Fürth
- Erlangen    ■ Neunkirchen am Sand

# Blickpunkt Kirche

Redaktion: Tel. 09 51/51 92-24 • E-Mail: gahlau@heinrichs-verlag.de

AK Glücksspielsucht

## Nicht das ganze Leben verspielen

Unruhig rutscht der junge Mann auf seinem Stuhl hin und her. Die Nervosität ist Michael Schmidt, der seinen richtigen Namen lieber nicht in der Zeitung lesen möchte, anzumerken. Heute berichtet er über seine Erfahrungen als Glücksspielsüchtiger. „Ich habe die Kontrolle über das Spielen verloren, ich bin der Sucht machtlos gegenüber“, sagt Schmidt, der sich heute als „spiel-frei“ bezeichnet.

Rund 150 000 Euro hat er in den vergangenen zwölf Jahren verspielt. Gewonnen hat er nur etwa 10 000 Euro. „Geld ist für mich wie Feuer, ich kann mit Geld nicht umgehen“, sagt der Schichtarbeiter. Vor allem an Geldautomaten in Spielhallen, mit Lotto, Toto und Losen habe er gespielt. Irgendwann hat Schmidt fast sein ganzes Gehalt verspielt. Nun findet Michael Schmidt unter anderem durch eine Selbsthilfegruppe Hilfe. Zudem erhält der Vater von mehreren Kindern Hilfe in der Suchtberatung der Caritas.

Der Fall von Michael Schmidt ist einer von Hunderten, die bei den Beratungsstellen auflaufen. Hinter jeder Zahl verbirgt sich ein oftmals dramatisches Schicksal. Zwölf Beratungsstellen haben sich seit 2006 zum Arbeitskreis Glücksspielsucht zusammenschlossen. Glücksspielsüchtige und deren Angehörige finden Beratungsstellen in Bamberg, Forchheim, Erlangen, Nürnberg, Fürth, Hersbruck, Altdorf, Roth, Schwabach, Ansbach und Wei-



In Bayern – wie hier am Beispiel Fürth – hat sich die Zahl der Spielhallen zwischen 2006 bis 2012 von 1204 auf 1988 erhöht. Foto: Sebastian Müller

ßenburg/Gunzenhausen. „Wir sehen die steigende Zahl bei den Sportwetten mit Sorge“, sagte Roland Kagerer von der Psychosozialen Beratungsstelle der Caritas Fürth kürzlich bei einem Pressegespräch anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Arbeitskreises in den Räumen der Caritas Fürth. Grund: Die Zahl der Menschen, die aufgrund einer Problematik mit Wetten die Beratungsstellen aufsuchen habe sich seit 2014 verdoppelt.

### Gefahr durch das Internet

Grundsätzlich hat sich die Zahl aller Klienten, die eine Beratung in Anspruch genommen haben, von 112 im Jahr 2006 auf 431 im Jahr 2015 fast vervierfacht. Gleichzeitig erhöhte sich die Zahl der Spielhallen in Bayern von 1204 im Jahr 2006 auf 1988 im Jahr 2012. Die Anzahl der Geräte in Spielhallen oder anderen gastronomischen Betrieben habe sich von 10 356 im Jahr 2006 auf 20 735 im Jahr 2012 verdoppelt.

Besonders problematisch sei laut Kagerer der rechtliche Graubereich, der es ermögliche, dass immer mehr Wettbüros und On-

line-Wettangebote auf den Markt kommen. Besonders am PC und Smartphone seien Spiele und Sportwetten ständig verfügbar. Gleichzeitig sei bei hohem Werbeaufwand der Sportwettenanbieter der Spielerschutz sowie die Kontrolle des Jugendschutzes kaum durchsetzbar.

Der Arbeitskreis Glücksspielsucht fordert daher die Erhaltung und den Ausbau der wichtigen Beratungsangebote für Glücksspieler und deren Angehörige. Die Politik sei gefordert, die gesetzlichen Bestimmungen aus dem Glücksspieländerungsstaatsvertrag von 2012 konsequent umzusetzen.

### Spieler besser schützen

Auch sollte der Spielerschutz ausgebaut und eine einheitliche Sperrdatei für die freiwillige Selbstsperre in Bayern eingeführt werden. Bislang gibt es eine Selbstsperre nur für Spielbanken und nicht für Wettbüros. In Hessen gebe es dafür bereits ein Gesetz. Jugendliche müssten für die Gefahren des Online-Glücksspiels und Lockangebote von Wetten im Internet sensibilisiert werden. Zudem müssten ver-

bindliche Rechtsgrundlagen für Wettanbieter geschaffen werden.

In Bayern gibt es nach Zahlen der Landesstelle Glücksspielsucht rund 34 000 Spieler. Dazu kommt etwa noch einmal die gleiche Anzahl von Menschen mit einem problematischen Spielverhalten. Etwa die Hälfte der Spieler habe bis zu 25 000 Euro Schulden. Zudem sei die Suizidrate bei Spielsüchtigen auffällig höher als bei anderen Suchterkrankungen.

Der Staat nimmt durch Glücksspiel pro Jahr 3,54 Milliarden Euro ein. Auf dem bundesweit regulierten Markt für Sportwetten (Lotto- und Toto-Block) kamen 2014 Bruttospielerträge von 71 Millionen Euro zusammen. Der in Deutschland unregulierte Markt (Wettbüros, Spielhallen) wird auf 1,746 Milliarden Euro geschätzt. Die volkswirtschaftlichen Kosten sind durch den Ausfall von Arbeitskraft, Therapien, Behandlungen und Beschaffungskriminalität enorm hoch. Man könne bundesweit von einer Milliardensumme ausgehen, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Sebastian Müller

## **Die Entspannungsgruppe in der Psychosozialen Beratungsstelle im Sommer 2016**

Die Fähigkeit, sich zu entspannen, ist für jeden Menschen wesentlich, um seinen Körper gesund zu halten und sich wohl zu fühlen. Wir leben in einer stresserfüllten Zeit und haben vielfach verlernt uns zwischen Anspannung und Loslassen zu finden.

Aus diesem Grund boten Judith Veh und Michaela Rödl im Herbst eine Entspannungsgruppe für unsere KlientInnen an. Es gab großes Interesse und viele Anmeldungen, was zeigt, wie wichtig dieses Thema unseren KlientInnen ist.

In unserer Gruppe konnten die TeilnehmerInnen in praktischen Übungen eine Vielzahl an Entspannungstechniken kennenlernen. Wir nutzten hierfür Elemente aus dem Yoga, dem Autogenen Training, der Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Achtsamkeitsübungen. Zwischen den wöchentlichen Gruppenstunden machten es sich die KlientInnen zur Aufgabe, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Es gab dann regen Austausch über die neuen Erfahrungen: viele positive Rückmeldungen über gelingende entspannende Momente oder Zeiten, aber auch die Schwierigkeit, sich immer wieder an Übungen zu erinnern und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Für mich waren die „Entspannungsgruppenwochen“ eine sehr wertvolle Zeit. Die Vorbereitungen machten viel Spaß und Vorfreude. Jede einzelne Gruppeneinheit war besonders und von einer angenehmen Atmosphäre geprägt. Am schönsten fand ich zu sehen, wie sich die KlientInnen auf die Gruppe und die Übungen eingelassen haben, ihre eigenen Erfahrungen mit aktiver Entspannung gemacht haben und gespürt haben, wie gut es ihnen tut zur Ruhe zu kommen. Wir planen für den nächsten Herbst wieder eine Entspannungsgruppe und wünschen uns erneut viele Anmeldungen.

Michaela Rödl und Judith Veh



## **Tanzen macht Spaß – Geist und Körper in Bewegung**

Unter diesem Motto startete im vergangenen Jahr erstmalig ein an die Tanztherapie angelehntes Angebot für die Klientinnen/Klienten der Psychosozialen Beratungsstelle. Zu Jahresbeginn und im Herbst, führten wir jeweils an sechs Abenden im zweiwöchigen Rhythmus zu je 1 ½ Stunden unsere Tanzgruppe durch.

Weshalb finden wir ein solches Angebot sinnvoll für unsere Klienten?

Im Gegensatz zu unseren üblichen Beratungsgesprächen, die überwiegend verbal orientiert sind und den Fokus meist auf den Problemen der Klienten haben, richtet sich unser Tanzangebot an die gesunden Anteile im Menschen.

Der spezielle Ansatz der integrativen Tanztherapie entstand aus unterschiedlichen tanztherapeutischen Konzepten, Methoden und Techniken die anfangs überwiegend in den USA praktiziert wurden. Die Wurzeln der Tanztherapie liegen in der Zeit des Ausdruckstanzes und des Expressionismus, in denen das Individuum und der individuelle Ausdruck eine zentrale Bedeutung hatten. Deshalb stehen, sich erspüren, sich bewegen und innerpsychische Vorgänge wie Emotionen, Phantasien, Wünsche und Bedürfnisse nach außen zu bringen, im Vordergrund. Zudem geht die Tanztherapie davon aus, dass alle unsere lebensgeschichtlichen Erfahrungen auch über den Körper gemacht werden und im sogenannten Körpergedächtnis gespeichert sind.

Warum profitieren unsere Klienten von unserem Angebot?

Suchtkranke können mehr über sich selbst, ihren persönlichen Umgang mit Gefühlen und die individuelle Funktion des Suchtmittels erfahren. Ein wichtiges Ziel ist es, dass Abhängigkeitserkrankte neue Strategien erlernen, um sich selbst in schwierigen Situationen helfen zu können. So kann Tanz als alternative Problem- und Stressbewältigungsmethode anstelle des Suchtmittels angewendet werden. Eine Studie welche mit Patientinnen mit Essstörung durchgeführt wurde belegt, dass die Lebensqualität der Teilnehmerinnen verbessert und Stress leichter bewältigt werden konnte.

An unseren Abenden versuchten wir eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu fördern. Durch Körper und Bewegungsübungen sowie Tanz sollte ein anderer Zugang zu sich selbst ermöglicht werden. Eine bessere Körper- und Selbstwahrnehmung lassen eigene Ressourcen erkennen und können sich positiv auf das eigene Selbstwertgefühl und die Psyche auswirken.

Daniela Günthner und Bernd Wranik



## Jahresrückblick der Alexander-Oase 2016

Wieder ist ein Jahr vergangen und wir blicken zurück auf das, was wir gemeinsam erleben durften.

Unsere Alexander-Oase wurde im zurückliegenden Jahr von **295 aktiven Mitgliedern** besucht.

Auch **11 Gäste** zählten zu unseren Besuchern.

Anfang des Jahres trafen wir uns im Fürther Kino Metroplex, um gemeinsam den Film **Star Wars** anzusehen.

Im Februar besuchten wir das Planetarium zu der Fulldome Show „**Queen in Heaven**“. Es war für uns sehr beeindruckend. Ein schöner Tag endete mit Kaffee und guten Gesprächen.

Unser Highlight des Jahres war natürlich im Mai das Festigungsseminar in Vordorf, wo wir insgesamt 4 Tage zusammen verbrachten. Diese Freizeitgestaltung dient unserer Gruppe vor allem zur Festigung.

Das **New Orleans Festival** besuchten wir im Monat Juni, dieses Open-Air-Festival wird jedes Jahr kostenlos von der Stadt Fürth angeboten. Wir genossen die Musik im Freien und hatten auch ohne Alkohol viel Spaß.

Außerdem waren wir in diesem Jahr auch noch mit einem Stand auf dem Gesundheitsmarkt in Nürnberg vertreten, um unsere Gruppe vorzustellen.

Im Juli fand in der Fürther Innenstadt das **Fürth-Festival** statt, bei dem wir auch vertreten waren. Die Gruppen waren spitze und wir hatten viel Spaß, Sonne und natürlich Musik.

Unsere Michaeliskirchweih im Oktober ist eine der letzten Kirchweihen im Jahr, deshalb war ein Kirchweihbummel angesagt.

Ebenso war auch der Apfelmarkt im Programm. Wir trafen uns jedes Mal zum gemeinsamen Start, verloren uns aber leider bis zum Schluss aus den Augen.

Im November war mal wieder Kino dran mit anschließendem Schmalzbrotesen.

Gemeinsam im Dezember auf den Weihnachtsmarkt ist ein Muss für uns alle zur Einstimmung auf Weihnachten.

Es folgten noch unsere Weihnachtsfeier und der Jahresabschluss, Essen und Trinken für alle Mitglieder frei. Es waren alle Mitglieder vertreten, Gäste waren auch eingeladen.

Es fällt uns immer wieder auf, dass man auch ohne Alkohol gut feiern kann!

### **Die Öffnungszeiten der Alexanderoase**

**Montag von 17.30 bis 21.00 Uhr**

**In den Räumen der Caritas im City Center / 1. Stock, Haupteingang Königstraße**

## INFORMATIONEN ÜBER DIE BERATUNGSSTELLE

<b>Anschrift</b>	PsychoSoziale Beratungsstelle Beratung und Behandlung bei Suchterkrankungen Königstraße 114 / 2. Stock 90762 Fürth
<b>Telefon</b>	0911/ 7 40 50 20
<b>Fax</b>	0911/ 7 40 50 62
<b>e-mail</b>	suchtberatung@caritas-fuerth.de
<b>Träger</b>	Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Fürth e.V.
<b>Einzugsgebiet</b>	Stadt, Landkreis Fürth und Region
<b>Öffnungszeiten</b>	Montag, Dienstag, Donnerstag 9:00 Uhr – 12:00 Uhr und 13:00 Uhr – 16:00 Uhr  Mittwoch 14:00 Uhr – 16:00 Uhr  Freitag 9:00 Uhr – 13:00 Uhr  Termine außerhalb dieser Regelöffnungszeiten sind nach Absprache möglich  Gesprächsinhalte werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

**[www.caritas-fuerth.de](http://www.caritas-fuerth.de)**