

# Im Kontext

Kontext Ilmenau gGmbH  
Friedrich Hofmann-Str. 12  
98693 Ilmenau



## SUCHT UND SINN...

- das Thema des 12. Ilmenauer Suchtgesprächs am 20. Mai 2010 in der St. Jacobus Kirche in Ilmenau.

Jeder Mensch sollte sich einmal die Zeit nehmen, um in sich zu gehen und nach dem Sinn in seinem Leben zu suchen. Was will ich? Was kann ich tun, damit ich glücklich und zufrieden bin?

Suchttherapie ist für den betroffenen Menschen mit großen Anstrengungen verbunden. Es gilt, viel Frustration auszuhalten, um Neues aufzubauen. Diese Anstrengung kann nur dann vom Betroffenen geleistet werden, wenn er einen Sinn darin sieht, auf das von ihm begehrte und gleichzeitig ruinierende Suchtmittel zu verzichten. Die Einsicht in die Schädigung ist notwendige Voraussetzung, aber sie reicht nicht aus.

Ein an Sucht erkrankter Mensch wird dann reagieren und sich anstrengen, wenn ihm lohnenswerte Perspektiven aufgezeigt werden.

Sinn ist mit Zukunft und Hoffnung verknüpft - Hoffnung, dass es eine Zukunft gibt, in welcher sich der Mensch entfalten kann. Mehr und mehr stellt sich dann eine Zufriedenheit mit dem eigenen Handeln und dem Leben ohne das Suchtmittel ein.

Heute wird nicht nur nach den Ursachen der Suchtentstehung geforscht, sondern auch nach dem Sinn und Zweck der verschiedenen Therapien gefragt.

Um jedem Bewohner eine seinem individuellen Hilfebedarf adäquate Förderung zu ermöglichen, wird in einem

Gespräch mit dem Bewohner ein Therapieplan erstellt. Heute möchten wir Ihnen das Therapieangebot der Rhythmikgruppe vorstellen.

Unserer Musik- und Rhythmikgruppe gehören vor allem diejenigen an, die massive Beeinträchtigungen im Gedächtnis, in der Orientierung, im Antrieb sowie in der Konzentration



vorweisen, Menschen, welche sich in einer sozialen Gemeinschaft oftmals nicht adäquat verhalten können und die allgemeinen Tagesaufgaben als massive Überforderung erleben.

Deshalb gilt es, die individuellen Voraussetzungen und Interessen jedes Einzelnen bereits in der Verlaufplanung zu berücksichtigen. Die Teilnehmer werden zur aktiven Mitarbeit innerhalb der Gruppe motiviert, aber nicht gezwungen. Jeder soll so, wie er kann, mit seinen Gefühlen und Gedanken, seinen Stärken und Schwächen, anwesend sein, sich mitteilen, Gehör finden und Anteil nehmen.

Einige der vielfältigen, inhaltlichen Gestaltungsmöglichkeiten sind z. B. das Hören von Liedern, Musikstücken und Gedichten, das Durchführen von Bewegungs-, Singspielen und Tän-

zen sowie das Bekanntmachen und Arbeiten mit Klang- und Rhythmikinstrumenten.

Zur geplanten Zielstellung gehören neben der Förderung von Konzentrations- und Merkfähigkeit auch die Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl sowie die Entwicklung von Lebensfreude. Von dieser Lebensfreude

konnten sich bereits anlässlich des Sommerfestes 2009 alle Gäste überzeugen. Die Teilnehmer der Rhythmikgruppe eröffneten stimmungsvoll das Programm. Diese Auftritte sind mittlerweile zum festen Bestandteil unserer Feste und Feiern geworden und werden jedes Jahr von Bewohnern und Mitarbeitern gleichermaßen voller Spannung erwartet.

Lassen sie sich von der Lebensfreude anstecken und besuchen Sie uns zum Sommerfest am 09. Juni 2010 um 10.00 Uhr in

Sotterhausen.

Organisierte Hausführungen an dem Tag ermöglichen Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit mit chronisch mehrfach geschädigten alkoholkranken Menschen.

Angelika Schmidt  
Heimleiterin

IN DIESER AUSGABE	Seite
Sucht und Sinn ....	1
Die Indikationsgruppe zur Abstinenzstabilisierung	2
Fit in den Tag - mit Sport und Bewegung	3
Soziales Begegnungszentrum „Gästehaus am Rennsteig“	4

**Aus dem Leben des Sozialtherapeutischen Centrums „Sturmheide“**

**DIE INDIKATIONSGRUPPE ZUR ABSTINENZSTABILISIERUNG**

Diese Gruppe ist eine basisgruppenübergreifende Indikationsgruppe, welche eine Ergänzung zu den Gruppen- und Einzelgesprächen für rückfällig gewordene und stark rückfallgefährdete Bewohner darstellt.

Die Teilnahme an dieser Gruppe ist zeitlich begrenzt. Sie findet 14-tägig statt.

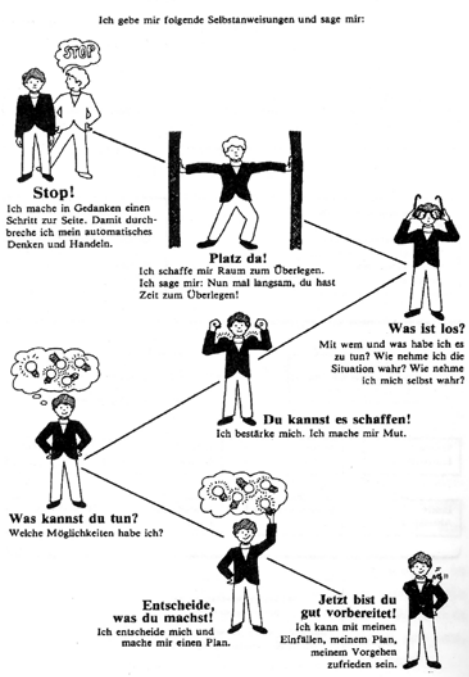
Die Gruppe bietet für alle Teilnehmer die Möglichkeit,

- sich die Verbote und Risikofaktoren für den Rückfall bewusst zu machen, wie den Rückfall in alte Verhaltensweisen („Trockenrausch“) in Form von Leichtsinnigkeit, Großspurigkeit, ständiges Denken an das Suchtmittel, Überforderung und fehlende Auseinandersetzung mit sich und seiner Abhängigkeit. Diese Verbote entwickeln sich über längere Zeit und nicht von heute auf morgen.
- über die Rückfallauslöser und Problemsituationen zu sprechen. Rückfallauslöser können persönliche Krisensituationen und alltägliche Lebensprobleme wie zwischenmenschliche Konflikte, Aufforderungen zum Konsum und finanzielle Probleme sein.
- das Rückfallerleben aufzuarbeiten - Scham- und Schuldgefühle („Ich bin ein Versager“), Verlust des Selbstwertgefühles, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Selbstmitleid und Selbstvorwürfe, Gefühl dass alles Erreichte verloren ist. Dabei ist das Erleben zur eigenen emotionalen Stabilisierung wichtig, mit seinen Ängsten und Gefühlen nicht allein dazustehen.
- die Rückfallsituationen individuell zu erkennen und gemeinsam mit anderen nachhaltige Lösungen und Bewältigungsstrategien im Umgang mit psychischen Entzugserscheinungen, unangenehmen Gefühlen und sozialen Stressoren zu entwickeln. Dabei ist der Rückfall als Bestandsaufnahme zu sehen, um vorhandene und errungene Fähigkeiten und notwendige Veränderungen zu vergleichen und sich mit der Realität auseinander zu setzen.

wältigungsstrategien im Umgang mit psychischen Entzugserscheinungen, unangenehmen Gefühlen und sozialen Stressoren zu entwickeln. Dabei ist der Rückfall als Bestandsaufnahme zu sehen, um vorhandene und errungene Fähigkeiten und notwendige Veränderungen zu vergleichen und sich mit der Realität auseinander zu setzen.

als Fortschritt, Probleme anzusprechen und nicht zu verdrängen oder alles mit sich selbst auszumachen – Thematisierung statt Tabuisierung, anderen gegenüber Grenzen setzen zu lernen und ein Maß zwischen Herausforderung und Überforderung zu finden.

**Sieben Denkregeln zur Bewältigung von Gefährdungssituationen**



Die Aufarbeitung des Rückfalls bzw. von Problemsituationen birgt die Chance, aus dem Rückfall in alte Problembewältigungskompetenzen zu lernen, nicht berücksichtigte Problembereiche und fortbestehende Belastungen im Lebensalltag aufzudecken, nachhaltige Lösungs- und Bewältigungsstrategien zu entwickeln und sich für den weiteren Genesungsprozess zu stabilisieren. Der Rückfall muss nicht als erneuter Nullpunkt im Genesungsprozess angesehen werden, er bringt das neu Entwickelte zwar ins Wanken, erarbeitete Fähigkeiten gehen jedoch nicht mit dem Rückfall verloren. Der Prozess der Genesung und Veränderung spiegelt sich darin wider, dass der Abhängige ständig an sich arbeiten muss; nicht nur unmittelbar nach dem Rückfall sondern auch darüber hinaus. Deshalb erfolgt nach der Aufarbeitung des Rückfalls die Rückverlegung der Problematik in die Basisgruppe.

Claudia Föhr  
Gruppenleiterin

„Große Dinge  
Ereignen sich nicht  
Mittags um zwölf Uhr zehh.  
Sie wachsen langsam.“  
(Kurt Tucholski)

Sie finden uns auch im Internet:  
[www.kontext-ilmenu.net](http://www.kontext-ilmenu.net)

Grafik:  
Hermann Hägerbäumer (Hrsg.)  
Rückfall - was nun ?  
Blaukreuz-Verlag Wuppertal 1998

## Aus dem Leben des Sozialtherapeutischen Wohnheimes „Zum Waldblick“



### FIT IN DEN TAG – MIT SPORT UND BEWEGUNG

Seit dem 1. Juli 2009 wird im Sozialtherapeutischen Wohnheim „Zum Waldblick“ eine neue Indikative Gruppe angeboten.

Auf der Grundlage eines Kooperationsvertrages zwischen dem Sportverein „Fit gesund vital e.V.“ und der Kontext Ilmenau gGmbH findet jeden Mittwoch Vormittag Rehabilitationssport unter professioneller Anleitung statt.

Rehabilitationssport ist eine ärztliche Indikation, die über ein Rehabilitationsrezept verordnet wird. Über einen

Zeitraumen von bis zu 120 Indikationseinheiten werden die Bewohner zu einer sportlichen Bewegung in der Gruppe angeregt. Das individuelle Krankheitsbild

(in den Bereichen: Herzkreislauf,

Neurologie, Orthopädie, Psychiatrie u. a.) des jeweiligen Bewohners steht dabei im Vordergrund. So lernt der Bewohner z. B. Bewegungstechniken für ein rückschonendes Verhalten oder muskelaufbauende Bewegungen. Unter dem Einsatz von hilfreichen Arbeitsmedien wie Musik, Kleingeräte für Gymnastik, Bodenmatten, Nordic-Walking-Stöcke soll neben dem medizinischen Effekt auch der Spaß und die Freude an sportlichen Aktivitäten entwickelt werden. Der Sport findet sowohl in der Turnhalle als auch im Freien statt.

Werden von den Bewohnern Freude und Spaß an den sportlichen Aktivitäten erkannt und diese Handlungsweisen auf die Gestaltung der Freizeit übertragen, dann ist das Therapieziel im doppelten Sinn erreicht.



Mein Name ist Klaus Bernhardt und ich bin Teilnehmer dieser Sportgruppe.

Ich bin begeisterter Radfahrer und war bisher der Auffassung, dass ich genug Sport treibe.

Der Sporttherapeut Martin Förster hat mich eines besseren belehrt und mir gezeigt, wie ich meinen Körper vielseitig fit und gesund erhalte. Die ersten Therapiestunden waren sogar für mich anstrengend und ich hatte danach Muskelkater. Ich habe genau deshalb die Übungen in meiner Freizeit gleich

wiederholt. Herr Förster hat uns gezeigt, wie wir ohne großen Aufwand die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren können. Inzwischen gehören die Übungen zu meinem Tagesablauf. Ich tue es vor allem für mich und es tut mir gut. Ich freue mich schon auf den nächsten Mittwoch und kann diesen Sport nur weiterempfehlen.

### URLAUB FÜR ALLE

Auch in diesem Jahr heißt es wieder „Koffer packen“.

Wie bereits im vergangenen Jahr werden fast alle Bewohner des Wohnheimes einen 7-tägigen Urlaub im schönen Ernstthal verbringen. In Gruppen von jeweils 12 Bewohnern kommen sie in den Genuss, den Thüringer Wald, Burgen und Höhlen, ja

ganz einfach das schöne Thüringen kennenzulernen. Einen Vorgeschmack haben die Erzählungen der Bewohner desurlaubes des vergangenen Jahres bereits gebracht und alle sind gespannt, was es zu erleben gibt.



Während der Urlaubsmaßnahme wohnen unsere Bewohner im „Gästehaus am Rennsteig“ in Ernstthal, einer Einrichtung der Kontext Ilmenau gGmbH.

Als besonderen Höhepunkt in diesem Jahr können sich unsere Bewohner vom Fortschritt des Baugeschehens überzeugen, denn die Kontext Ilmenau gGmbH baut in Ernstthal eine neue Sozialtherapeutische Einrichtung für Erwachsene mit wesentlichen seelischen und seelischen und mehrfachen Behinderungen infolge Sucht.

Wünschen wir also unseren Bewohnern im Frühjahr und Sommer 2010 einen erholsamen Urlaub im Thüringer Wald.

Sie finden uns auch im Internet:  
[www.kontext-ilmenau.net](http://www.kontext-ilmenau.net)

## DAS „GÄSTEHAUS AM RENNSTEIG“ - RÜCKBLICK AUF DEN VERGANGENEN WINTER UND WISSENSWERTES ÜBER ERNSTTHAL/RENNSTEIG

Das Jahr 2009 war für die Arbeit im „Gästehaus am Rennsteig“ ein recht erfolgreiches Jahr. Viele Menschen aus dem Bereich der Selbsthilfe und des ehrenamtlichen Engagements wurden auf unser Haus aufmerksam und verlebten eine schöne Zeit in Ernstthal. Dazu trug auch der wunderschöne Winter bei. Bereits am 14. Oktober 2009 fiel der erste Schnee. Mit einer Schneehöhe von schätzungsweise 1,50m waren ideale Bedingungen für Wintersport in Ernstthal gegeben. Erst Ende März verabschiedete sich der Winter und so langsam stellt sich der Frühling ein.

Normalerweise sollte unser mitteleuropäisches Klima auch in Ernstthal vorherrschen, doch dessen kann man sich nicht so sicher sein. Der Winter ist durch verfügbare Technik zwar nicht mehr so extrem streng, aber von Oktober bis April ist von wintersicheren Verhältnissen auszugehen. Selbst von Mai bis September ist man als Gast gut beraten, nicht nur Sommerkleidung im Koffer zu haben.

Unsere Gäste ließen sich von dem rauen Klima nicht abschrecken und genossen den Winter in Ernstthal mit vollen Zügen. Eine Fahrt mit dem Pferdeschlitten durch den völlig verschneiten, in der Sonne glitzernden Thüringer Wald ist ein Erlebnis, dass man nicht vergisst!



Das neue Jahr begann für uns mit dem Wettkampf der Skispringer in Lauscha. Mannschaften aus Tschechien, Weißrußland, Rumänien, aber auch aus den deutschen Trainingszentren Planegg, Oberwiesenthal und Zella-Mehlis waren bei uns zu Gast. Es war auch für uns ein Erlebnis, konnten wir doch auf diese Weise unsere englischen und russischen Sprachkenntnisse wieder auffrischen.

Der Wassersportverein „Hohenwarte“, der Heimat- und Kulturverein „Alpertstedter Ried e.V.“ und eine Nordic Walking Gruppe aus Saalfeld nutzten das „Gästehaus am Rennsteig“ für eine Freizeit. Ein Kirchenchor aus Windischholzhausen-Büßleben führte bereits zum siebten Mal ein Probewochenende in Ernstthal durch.

In den Winterferien besuchte uns eine Kindergruppe der Superintendentur Schweiz und die Fußballjugend des SV

Schott Jena führte ein Trainingslager durch. Im März haben auch wieder die Urlaubsmaßnahmen unserer beiden sozialtherapeutischen Wohnheime „Sturmheide“ und „Sotterhausen“ begonnen. Für uns Mitarbeiter ist es immer wieder



eine Freude, die Bewohner und Betreuer mal so richtig zu verwöhnen und ihnen „ein paar Kilo“ anzufüttern.

Das „Gästehaus am Rennsteig“ trägt dazu bei, die Region Ernstthal-Lauscha-Neuhaus bekannt zu machen, und unsere Gäste kommen immer gern wieder. An dieser Stelle noch etwas kurzes Informatives über unseren Ort:

Ernstthal am Rennsteig ist 1707 von Familien aus Lauscha (Greiner und Müller) zum Zwecke der Glasherstellung gegründet worden. Mit der Entwicklung der Gläsbläserei und Christbaumschmuckfertigung etablierte sich die für den Ort typische Industrie.

Das Glaswerk Ernstthal ist der bedeutendste Arbeitgeber im Ort.

Wenn unsere Gäste in Ernstthal von einem Ureinwohner mit „Diener“ begrüßt werden, so will er gewiss nicht die Koffer tragen. „Diener“ bedeutet im „Wald“ nur soviel wie „Hallo“, „Guten Tag“ oder „Guten Weg“. Ein kleiner Tipp zum Schluß: Lassen Sie sich einmal erzählen, warum die Ernstthaler die „Mondstürer“ sind. Viel Spaß dabei!

Heidi Greiner  
Hausleiterin

