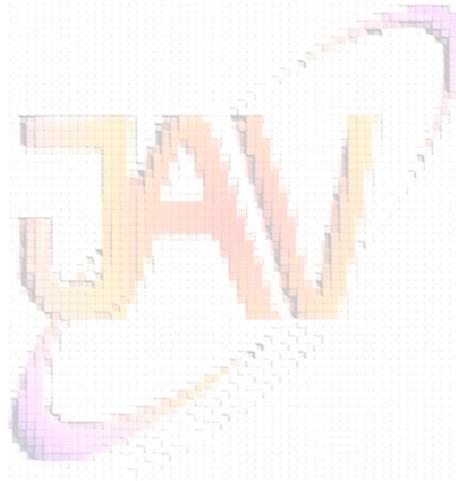

Jugend- und Auszubildendenvertretung

Im April dieses Jahres wählten die Auszubildenden der Johannes Gutenberg-Universität eine neue Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV).

Neben den Vorsitzenden **Nico Kaiser** (Verwaltungsmitarbeiter) und **Pascal Krämer** (Verwaltungsmitarbeiter) wurden **Jasmin Noll** (Azubi-Verwaltungsfachangestellte), **Laura Schiak** (Azubi-Bürokauffrau) und **Marissa Müller** (Azubi-Chemielaborantin) als ordentliche Mitglieder gewählt. Außerdem wird das Team der JAV von drei Ersatzmitgliedern unterstützt.

Die Jugend- und Auszubildendenvertretung trifft sich wöchentlich und setzt sich mit Prob-

lemen und Sorgen rund um die Ausbildung an der JGU sowie mit der Verbesserung der Organisation der Ausbildung auseinander. Au-



ßerdem werden jährlich zwei Vollversammlungen und ein Azubifest veranstaltet.

JAV

Die interne Sucht-Selbsthilfe-Gruppe SuSeG

Die interne Sucht-Selbsthilfe-Gruppe SuSeG trifft sich einmal im Monat, immer am letzten Mittwoch im Monat. Es kommen unterschiedliche Personen aus den verschiedenen Berufszweigen der Universität sowie der Universitätsmedizin, sowohl betroffene als auch co-abhängige Menschen, die den Austausch mit Gleichgesinnten suchen.

Die SuSeG existiert schon seit 2004. Sie wurde gegründet aus dem jährlich stattfindenden Adventstreffen des damaligen Suchtbeauftragten Herrn Franssen, der für die Betriebe als Suchtberater fungierte. Aus diesem nur jährlichen Adventstreffen wurde die erste interne Sucht-Selbsthilfe-Gruppe SuSeG.

Warum wollten wir uns treffen? Es ist ganz einfach: Wir Betroffene möchten eine Anlaufstelle haben, damit wir uns austauschen können. Wir lernen voneinander und machen uns gegenseitig Mut. Jeder, der sich mit dem Thema beschäftigt, weiß, wie wertvoll der Austausch mit Gleichgesinnten ist. Es hilft dabei, das eigene Leben positiv zu verändern. Es bedeutet uns schon viel, uns mit vertrauten Personen auszutauschen, auch wenn es nur einmal im Monat ist. Den gleichen Hintergrund zu haben, verstanden zu werden, Gefühle zu zeigen.

All dieses geht nur in einer Umgebung, in der Vertrauen und Offenheit und nach außen Verschwiegenheit herrschen. Dies ist auch die Grundvoraussetzung für eine intakte

Gruppe. Nicht umsonst heißt es: „Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe.“ Wenn es zur Krise kommt, wie Suchtdruck oder Rückfallgedanken, kann die Gruppe der Pol sein, den die / der Suchtkranke braucht, um nicht aus dem Weg zu fallen. Wenn es doch zum Rückfall kommt, kann die Gruppe die Betroffenen auffangen und wieder Hoffnung für einen Neuanfang geben. Es muss aber nicht immer der Rückfall sein.

Auch andere Probleme stellen die Mitglieder vor sehr große Herausforderungen. In der Gruppe besprochen, weiß es garantiert der eine oder die andere, weil sie / er selber schon einmal in so einer Lage war und so den einen oder anderen Rat geben kann. Dann ist das Problem gar nicht mehr so groß, wie es am Anfang schien.

Man lernt auch neue Leute kennen, die einen positiven Einfluss ausüben können. **Im neuen, suchtfreien Leben neue Impulse geben, neue Gedanken einbringen, um den Einstieg ins „neue Ich“ zu vereinfachen, dafür ist die Gruppe da.** Niemand muss Geld investieren oder sich mit einem Antrag anmelden. „Neulinge“ sind jederzeit gern gesehen, da wir wissen, wie es einem geht, der neu von einer Therapie kommt oder sich neu orientieren will. Keine Hilfesuchende und kein Hilfesuchender wird allein gelassen. Sie müssen nur den Weg zu uns finden.

Dieses Kommen fordert die Gruppe aber auch heraus, die „Neue“ bzw. den „Neuen“ in die Gruppe einzubinden. Es kommt ein Mensch zu uns, der sich nach der Therapie oder dem Ent-

zug weiterentwickeln will und nicht, um stehen zu bleiben. Dies bedeutet keinesfalls, dass wir immer während unseres ganzen Lebens überfordert sein müssen. Ganz im Gegenteil bedeutet es eher, dass wir uns immer nur so viel zumuten, wie wir auch bewältigen können. Jeder gibt nur das Preis, was sie / er auch wirklich geben möchte.

Jeder Neuankömmling wird sich erst an die Gruppe gewöhnen müssen, sowie die Gruppe

sich auch an die „Neuen“ gewöhnen wird. **Ob es die richtige Gruppe ist, stellt sich nach den ersten Treffen schnell heraus. Wenn es nicht passt, sollte man so ehrlich sein und das auch sagen. Keiner wird die Entscheidung verübeln.**



Doch aus Erfahrung wissen wir, dass es besser ist, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Dann kann ein Austausch stattfinden und keiner muss seine Last allein tragen.

Selbsthilfe ist der Königsweg für unsere menschliche Entwicklung. Selbsthilfe ist eine Struktur. Die Ziele geben die Betroffenen vor und gehen ihren Weg in der Gruppe, mit der Gruppe und festigen so ihre eigene Abstinenz. Sucht-Selbsthilfe-Gruppen festigen die Abstinenz ihrer Gruppenmitglieder bis zu 70 %. Damit werden von 100 Leuten nur 30 rückfällig. Doch diese Zahlen sind nur Statistiken, die uns nicht viel bedeuten.

Bei uns steht immer der Mensch im Vordergrund, der seinen Weg in eine zufriedene Abstinenz zu finden bereit ist und ihn auch gehen will.

Werner Waldorf,
betroffener Suchtkrankenhelfer der Universität