

40 JAHRE auf dem Königsweg

Laut einem bekannten Onlinelexikon steht der Begriff Königsweg für eine leichte und doch optimale Problemlösung.

Für uns Süchtige, die in der Suchtselbsthilfe Synanon leben oder leben durften, um nüchtern zu werden, bedeutet der Begriff erst einmal ein Leben ohne Suchtmittel. Vollständig. Keine Drogen, kein Alkohol, keine bewusstseinsverändernden Medikamente, kein Tabak, keine Substitution. Totale Nüchternheit.

Optimal für einen Süchtigen, auf jeden Fall. Aber auch leicht?!? Nein. Doch was im Leben ist bei genauer Betrachtung wirklich leicht? Der Königsweg ist in seiner Konsequenz eine radikale Vereinfachung: die Frage, ob und wie viel von was für einen gut oder schlecht wäre, stellt sich einfach nicht mehr. Es gibt nur Nüchternheit oder Rückfall. Weiß oder schwarz. Leben oder Tod. In diesem Sinne also doch ganz einfach.

Nun liefert uns der Alltag aber zahlreiche Versuchungen. In der Regel gut zu erkennen, nicht selten aber auch subtil, als solche nicht gleich auszumachen. Treffen diese auf das teuflische Verlangen etwas zu nehmen, was für immer in uns verbleibt, im Verborgenen abwartend, lauernd, um oft plötzlich loszubrechen, wird es brandgefährlich - man steht kurz vor dem gefürchteten Rückfall.

Selbstverständlich, die Kontrolle aufzugeben, sich wieder zuzuschütten, egal mit was, setzt eine willentliche Entscheidung jedes einzelnen selbst voraus, die nur durch praktisches Handeln umgesetzt werden kann. Übrigens genau wie die Entscheidung, damit aufzuhören. Der vollständige Verzicht auf Suchtmittel aller Art vergrößert aber den Abstand immer weiter durch seine Eindeutigkeit, hilft uns bei der Entscheidung, clean zu bleiben. Der Abschied vom Zwanghaften, vom Ritual, zeigt Wirkung.

Nimmt man nur einmal das Rauchen. Viele Süchtige sagen, wenn ich schon nichts anderes mehr nehmen darf, dann will ich wenigstens rauchen. Jeder (Ex-)Raucher kennt es aber: von Raucherpause zu Raucherpause leben, gemeinsam mit anderen



frieren oder nass werden und nachts noch einmal los müssen, weil die Zigaretten alle sind. Die große Freiheit, die manche Hersteller noch immer propagieren, sieht anders aus. Also warum sollte man sich ausgerechnet als Süchtiger so etwas antun? Zumal das Suchtzentrum dadurch aktiv bleibt, alle 40 Minuten geht die Ich-muss-wieder-was-nehmen-Glocke los. Es lebt sich deutlich leichter ohne.

Den heilsamen Weg der absoluten Nüchternheit zu beginnen, fällt nicht leicht, denn ohne den schmerzhaften Entzug kann ich ihn schon per Definition nicht gehen.

Oder vielleicht doch ?

Auf absurde Experimente mit kontrolliertem Konsum bei Süchtigen möchten wir gar nicht erst eingehen, da Kontrollverlust ein wesentliches Merkmal der unheilbaren

Suchterkrankung darstellt und diese dadurch natürlich nicht zum Stillstand kommt, was das Ziel einer jeden Behandlung sein muss.

Substitution erscheint da viel interessanter. Studien berichten davon, dass es gute Erfolge bei der Kombination von Substitution und engmaschiger psychosozialer Betreuung gebe. Leider gibt es dafür immer nur Kontrollgruppen, die wie bisher konsumieren, und keine, die bei der gleichen Betreuung nichts nimmt. Dementsprechend weiß keiner, ob tatsächlich die Substitution oder doch eher die Betreuung den Erfolg gebracht hat. Zudem gibt es inzwischen immer mehr Fälle, in denen die Betreuung nur noch marginal oder gar nicht mehr stattfindet. Und von der Grundidee, den Süchtigen mittels Substitution allmählich in die

Nüchternheit zu führen, wird immer häufiger mit dem fadenscheinigen Argument der Schadensbegrenzung abgewichen und die Dauermedikation verordnet - das selbsterklärte Scheitern.

Es stellt sich daher zwingend die Frage: wer hilft da eigentlich wem, und wem hilft es wirklich? Es gibt in Deutschland inzwischen über 75.000 substituierte Opiatabhängige, um welche sich ein gigantisches Versorgungsnetz mit zahlreichen Profiteuren aufbauen konnte. Das entspricht einer Stadt wie Gießen. Oder 1500 voll besetzten Reisebussen. Und es sind heute doppelt so viele wie vor 10 Jahren. Wo soll denn das noch hinführen? Darf es wirklich als Erfolg verkauft werden, wenn ein Substituierter, mit Hartz IV und einem Ein-Euro-Job versehen, weiterhin in einem System voller (nun nicht mehr

nur stofflichen) Abhängigkeiten gefangen bleibt? Aber genau diese Situation wird in der Statistik als Erfolg gewertet.

Dieser Irrweg wird nur noch von einem übertroffen: Diamorphin - der blanke Wahnsinn.

Kontrolliertes Spritzen mit synthetischem Heroin auf Krankenschein. Auf den ersten Blick der Garten Eden für Junkies. Wenn man es denn erträgt, seine Droge wie Almosen ausgerechnet von einer Gesellschaft zugewiesen zu bekommen, an der man nicht aktiv teilnehmen möchte, geschweige denn könnte. Man bekommt seine Droge, darf sie sich dreimal täglich selber spritzen, Ärzte und Krankenschwestern passen sogar auf, dass man nicht aus Versehen dabei stirbt, und für die Nacht gibt's auch noch Methadon, und arbeiten braucht man eh nicht. In einem Punkt ist dieses Vorgehen gegenüber der Substitution allerdings ein Stück weit ehrlicher: Von einer Rückführung in die Gesellschaft ist bei diesem Programm schon gar nicht mehr die Rede.

Deshalb ist die Anwendung von Diamorphin auf das schärfste zu verurteilen! Darf eine Gesellschaft, die für sich in Anspruch nimmt, sozial zu sein, es wirklich zulassen, dass junge Menschen mit einem Eintrittsalter von 23 Jahren, nach nur zwei gescheiterten Therapien als schwerstabhängig eingestuft, die Fahrkarte für solch einen Geisterzug bekommen? So werden sie vollends ins Abseits gestellt und bleiben Sklaven der Droge und des Systems. Ein Schelm, wer Böses dabei denkt, jemanden dieser Versuchung auszusetzen.

Als echte Alternative zum drogenbestimmten Leben bleibt nur der Weg der absoluten Abstinenz.

Sein Anfang erscheint ohne Frage schwer. Vor allem zu Beginn ist er steil und unwegsam, mit vielen Stolperfallen versehen. Dem Abgrund an den Seiten stets recht nahe, kann schon ein leichtes Straucheln den erneuten Fall in die Sucht bedeuten. Aber schon hier kommt die Idee Synanons zum Tragen. Um den Weg zu beginnen, brauche ich zum einen ein nüchternes Umfeld, vor allem aber die Hilfe einer Gemeinschaft Gleichgesinnter, die aus eigener Erfahrung wissen, was mich in dieser Zeit bewegt und mir zusetzt.

ÜBERSICHT



Wieder im Vorstand

Seite 2



Aufnahmeverfahren im JUGENDDHAUS KAROW

Seite 4



Reittherapie

Seite 5



Auszubildene 2010

Seite 6



Alle Jahre wieder -

Weihnachten in Synanon Seite 13

Welcher Lotse könnte besser sein, als derjenige, der den Weg schon oft gegangen ist?

Doch was kommt danach? Nun bin ich drogenfrei und damit schon entscheidend weiter als mit Methadon oder anderen Ersatzstoffen. Reicht das nicht? Warum noch länger in Synanon verweilen, wo es hier oft genug nicht angenehm ist? Diese Frage stellt sich jeder Bewohner unzählige Male. Noch schlimmer - er kriegt sie oft genug an sich selbst gerichtet.

Weil clean oder trocken sein eben

nicht gleichzusetzen ist mit Nüchternheit. Es geht nicht nur um den Entzug. Auch die Arbeit in den Zweckbetrieben, die Ausbildungsmöglichkeiten, der wiedererlangte Führerschein, all das sind nur, wenn auch wichtige, Mittel zum Zweck.

Wer dauerhaft abstinent bleiben will, muss vor allem im Kopf, mit dem Verstand wieder nüchtern werden. Das heißt Lernen in klaren Strukturen zu denken, um daraus handeln zu können, auch in schwierigen Situationen. Und dieses Lernen braucht eben Zeit, sogar Jahre.

Genau das bietet Synanon. Hier muss ich

nicht alles in drei oder sechs Monaten hinkriegen, weil dann das Projekt zu Ende geht oder die Krankenkasse nicht länger dafür aufkommt. Ich kann unter Beachtung der Regeln so lange bleiben, ja es wird mir sogar empfohlen, bis ich tatsächlich in der Lage bin, es auch wieder alleine zu schaffen - mit klarem Verstand. Und auf dem schwierigen Weg dahin kann ich stürzen. An jeder Stelle werde ich immer wieder Begleiter in Synanon finden, die mir aufhelfen, mir stützend zur Seite stehen. Sei es nun in den Gruppen oder in Gesprächen mit Einzelnen. Das Verstehen

aber auch das Durchschauen des Anderen scheint oft genug gnadenlos, ist aber eben ehrlich und damit hilfreich.

Selbst wenn der Weg einmal vollends verlassen wird, kann er erneut angegangen werden. Viele kommen nur so zum Erfolg. Synanon ist eine Gemeinschaft, um nüchtern zu werden. Hier haben die Bewohner seit nunmehr 40 Jahren die Möglichkeit und Zeit, den Königsweg zu beginnen und über Jahre hinweg gemeinsam zu beschreiben. Solange sie wollen. Er ist steinig und voller Strapazen, aber wirklich erfolgreich. Enden wird er nie, denn süchtig bleibt man

ein Leben lang. Erstaunlich viele, auch als hoffnungslos eingestufte Fälle, haben es geschafft. Sie haben sich das notwendige Rüstzeug erarbeitet. Denn irgendwann wird die Frage auftauchen: Was macht eigentlich ein Süchtiger, wenn er nichts mehr nimmt und sogar nüchtern ist?

Selbstbestimmt und würdevoll leben.

Alexander Koch / Arne Schriever

Wieder im Vorstand



Peter Elsing, Jahrgang 1952, Synanon verbunden seit 1984

Anlässlich der letzten gemeinsamen Sitzung von Kuratorium und Vorstand unserer Stiftung am 28.10.2010 ist Peter Elsing als drittes Mitglied in den Vorstand gewählt worden.

Peter Elsing wurde bereits schon einmal - im Jahre 1998 - in den Vorstand

unserer Stiftung gewählt. Von 1998 bis 2004 war er der Vorsitzende dieses Gremiums. Mit seiner langen Zugehörigkeit zur Synanon-Gemeinschaft, die bereits im Jahre 1984 begann, und seinen reichen Erfahrungen als Hausleiter, der er von 1987 bis Ende 2003 war, war er uns stets verbunden. Auch wenn er aus gesundheitlichen Gründen Ende 2003 gezwungen war, eine Auszeit zu nehmen und die Mitgliedschaft im Vorstand aufzugeben, war er „nie wirklich weg“, wie er selbst sagt. Zwischenzeitlich hat er seine schwere Krankheit überwunden. Sein behutsamer Wiedereinstieg bei uns begann vor zwei Jahren als Akquisiteur in unserem Zweckbetrieb Umzüge. Dieser „Leidenschaft“ wie er seine Tätigkeit nennt, geht er auch heute noch nach. Darüber hinaus konnten wir ihn als Hausleiter für unser Jugendhaus Karow gewinnen, wo er vorrangig für inhaltliche Themen und Gesprächsrunden mit Bewohnern zur Verfügung steht. Wir heißen Peter Elsing herzlich willkommen zurück.

syn

Mit Synanon-Informationsstand dabei beim 68. Deutschen Juristentag in Berlin

Mit dem 68. Deutschen Juristentag, der vom 21. bis 24.9.2010 in Berlin stattfand, wurde gleichzeitig das 150. Jubiläum dieser Veranstaltung begangen. Für uns war es eine gute Gelegenheit den teilnehmenden Richtern, Staatsanwälten und Fachpublikum an unserem Synanon-Informationsstand unsere

Arbeit näher vorzustellen.

Wir nutzten in diesen vier Tagen an unserem Stand aber auch die Gelegenheit darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig für die Fortführung unserer Arbeit die Zuweisung von Geldauflagen ist, um die Aufrechterhaltung unseres bundesweit einmaligen, an süchtige Menschen

gerichteten Angebotes der „Aufnahme sofort!“ zu gewährleisten. Ein weiteres wichtiges Thema an unserem Stand war unser Umgang mit Antragstellern, für die „Therapie statt Strafe“ nach § 35 ff. Betäubungsmittelgesetz (BtMG) in Frage kommt.

syn



Synanon Informationsstand beim 68. Juristentag in Berlin

Wie gestaltet sich der Arbeitsablauf in unserer hauseigenen Abteilung für Zivil- und Strafsachen?

Begonnen wird mit einem Begrüßungsgespräch. Der Neuankommende wird nach seinen persönlichen Daten gefragt, die wir aufnehmen. Wir stellen fest, ob er polizeilich gemeldet ist (was oft nicht der Fall ist), klären, ob eine Wohnung gekündigt werden muss oder ob Kranken-, Renten- oder andere Versicherungen bestehen. Ebenso fragen wir nach Unterhalts- und anderen Verpflichtungen. Die meisten können in diesem ersten Gespräch nur vage Angaben machen, die wir später konkretisieren. Das gilt auch für eventuell vorliegende Strafsachen. Hier fragen wir nach, ob polizeiliche Ermittlungen gegen den Betroffenen geführt werden oder ob Gerichtstermine anstehen. Auch fragen wir nach gesundheitlichen Problemen, um auch hier je nach Dringlichkeit Entsprechendes veranlassen zu können.

Wenn diese ersten Angaben vorliegen, verteilen wir intern je nach Zuständigkeit. Wir klären Angelegenheiten mit Krankenkassen und Rentenversicherungen, vereinbaren Arzttermine, beantragen Personalausweise (was bei den meisten neuen Bewohnern erforderlich ist), lösen Wohnungen auf, kündigen allgemeine Versicherungen, Zeitungsabos, Mitgliedschaften in Vereinen und vieles andere mehr um sicherzustellen, dass erst einmal keine weiteren Schulden anfallen können.

Darüber hinaus stellen wir mit dem neuen Bewohner zusammen Anträge, die seinen sozialen Status betreffen, sortieren eventuell vorhandenen Schriftwechsel mit Gläubigern, um im Anschluss daran schriftlich zu reagieren. Vereinfacht gesagt, versuchen wir eine Übersicht über die Verhältnisse zu erhalten, um dann Schritt für Schritt Ordnung in das

Leben des Betroffenen zu bringen. Neben der elektronischen Ablage im Computer führen wir für jeden Bewohner hier einen Aktenordner, in dem seine persönlichen Dinge sortiert abgeheftet sind.

Bei den strafsächlichen Angelegenheiten gilt in der Regel rasches Handeln. Bei vielen, die zu uns kommen, steht schon ein Gerichtstermin an, bei einigen sogar ein Haftbefehl. In einem solchen Fall melden wir uns beim jeweils zuständigen Gericht oder bei der Staatsanwaltschaft. Uns ist es wichtig, dort mitzuteilen, dass der Betroffene bei uns bleiben möchte und gewillt ist, seinen Verpflichtungen nachzukommen. Zu Gerichtsterminen - auch in entfernt liegenden Bundesländern (in einem solchen Fall stellen wir einen Antrag auf Reisekostenerstattung) - begleiten wir den Betroffenen stets. In der jeweiligen Verhandlung bitten wir das Gericht zu berücksichtigen, dass der Betroffene sich bei uns und damit in einer staatlich anerkannten Therapieeinrichtung aufhält, wo der § 35 ff. des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG) zur Anwendung kommt.

Bei rund 600 Aufnahmen im Jahr fallen durchschnittlich 25 Gerichtsbegleitungen in Berlin und 30 im gesamten Bundesgebiet an. Hinzu kommen ca. 20 Begleitungen zu polizeilichen Anhörungen, 50 Begleitungen zu Meldenstellen, weitere 30 zu Ausländerbehörden und Konsulaten und nochmals weitere 50 zu Ämtern in Führerscheinangelegenheiten. Darüber hinaus decken wir zwischen 200 und 300 Begleitungen zu Arztterminen ab.

Parallel hierzu bemüht sich ein geschultes Team unserer Abteilung, die Schuldenangelegenheiten des Betroffenen zu klären, was sich mitunter über

Jahre hinziehen kann. Wir versuchen in jedem Fall, Kontakt mit Gläubigern aufzunehmen und Rückzahlungsvereinbarungen zu treffen. Viele in der Auszugsphase befindliche Mitglieder unserer Gemeinschaft haben bei uns ein mitunter über einige Jahre währendes Entschuldungs-

programm durchlaufen, was ihnen dann aber einen schuldenfreien Start in ein eigenständiges Leben ermöglicht.

Um auf unsere unterstützungswürdige Arbeit und die Problematik unserer Bewohner bei der Ordnung ihrer zivil- und/oder strafrechtlichen Angelegenheiten auf-

merksam zu machen, nutzen wir gern die Gelegenheit, mit unserem Info-Stand auf Veranstaltungen wie z. B. dem Deutschen Juristentag und vielen anderen mehr präsent zu sein.

Klaus L., Abt. Zivil- u. Strafsachen



Beratungsgespräch in unserer hauseigenen Verwaltung, von denen täglich zwei bis drei stattfinden.

Veranstaltungen und Termine

Was noch stattgefunden hat:

20.01.2010 Infoveranstaltung im JobCenter Berlin Mitte: Bereits zum 2. Mal hatten wir Gelegenheit, interessierte Fallmanager und Jobvermittler über unsere Suchtselbsthilfe und unser Konzept der Lebensschule zu informieren. Unsere drei Vertreter beantworteten den insgesamt 18 Teilnehmern im Laufe dieser Veranstaltung viele Fragen zum Thema „Sucht und Nüchternheit“.

26.01.2010 Treffen der Fachgruppe Selbsthilfe in Potsdam: Teilgenommen haben zwei Vertreter unserer Suchtselbsthilfe. Es wurde über das Beschlussprotokoll der 86. Konferenz der Minister und Senatoren für Arbeit und Soziales der Länder in Kurzfassung referiert und anschließend diskutiert. Schwerpunktthema: Inklusion von jungen Menschen mit Behinderung; auch Suchtkranke werden als seelisch behindert eingestuft. Die verantwortliche Sprecherin aus Berlin war Heike Drees vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin.

20.02.2010 Außerordentliche Versammlung von Kuratorium und Vorstand unserer Stiftung mit anschließendem gemeinsamen Essen auf dem Gelände unseres Zweckbetriebs Reitschule in Berlin Frohnau.



Im Gespräch: Kuratoriumsmitglied Prof. Barbara John mit unseren Vorstandsmitgliedern Uwe Schriever (li.) und Ulrich Letzsch.

04.04.2010 Osterfest auf dem Poloplatz. Wie im letzten Jahr fuhren wir „mit Kind und Kegel“ wieder ins Grüne, und zwar zum Poloplatz in Frohnau, dem Sitz unseres Zweckbetriebs Reitschule. Bei herrlichem Wetter ließen wir es uns gutgehen bei Sport und Spiel. Ob beim Tischtennis, beim Fußball oder beim Volleyball: die Bewegung an der frischen Luft machte hungrig auf ein Grillbuffet, das unsere Küchencrew gezaubert hatte.



Wie im letzten Jahr: „Mit Kind und Kegel“ auf dem Poloplatz in Frohnau.

Am Ende dieses schönen Tages fuhren wir glücklich und zufrieden wieder ins Synanon-Haus zurück.



Synanon-Kinder beim Färben und Bemalen der Ostereier

10.05.2010 Bundesdrogenkongress des FDR (Fachverband Drogen und Rauschmittel e. V.): „Vom Cyber zum runden Tisch. Modernes Networking“ – Unter diesem Titel fand am 10.05. und 11.05.2010 der jährliche Bundesdrogenkongress in Stuttgart statt. Über 250 Teilnehmer widmeten sich in Vorträgen und Seminaren dem Titelthema Netzwerke auf unterschiedliche Weise und aus verschiedenen Perspektiven ohne den Hintergrund Sucht dabei aus den Augen zu verlieren. Wir waren vertreten mit Mitgliedern aus unterschiedlichen Bereichen unserer Suchtselbsthilfe, die an Seminaren und Vorträgen teilgenommen und am mitgebrachten Synanon-Info-Stand über unsere Arbeit informierten.



Am Synanon-Infostand mit vertreten: Vorstandsmitglied Ulrich Letzsch (vorn)

14.05.2010 Guttempler Tagung in Cottbus: Ungefähr 100 Guttempler aus dem gesamten Bundesgebiet waren gekommen. Wie sich kurze Zeit später herausstellte, war der einer der beiden einleitenden Plenarvorträge – der eines angeblichen Professors der Sorbonne – eine Spaßveranstaltung der Roten Nasen. Inwieweit der Spaß über die Schreck-Therapie von Junkies aus Amsterdam wirklich ulkig war, sei dem Zielpublikum aus Alkoholikern überlassen. Frank und Christian, unsere Vertreter, präsentierten dann vor einem sehr interessierten Publikum von 20 Guttemplern unseren ganzheitlichen Therapieansatz, der auch die Abstinenz vom Rauchen beinhaltet. Ein Ansatz, der, wie wir als Resonanz von der Guttemplergemeinschaft erfahren haben, zwar angestrebt, aber noch nicht durchzusetzen ist. In einem zweistündigen Gespräch haben unsere Vertreter unseren Synanon-Weg vorgestellt und sich den Fragen der Zuhörer gestellt, was mit respektvollem Guttemplerapplaus honoriert wurde.

30.05.2010 Multikulturelles Straßenfest in Kreuzberg: Wie auch schon in den letzten Jahren haben wir uns neben vielen anderen Organisationen am Straßenfest der „Gehörlosengemeinde St. Markus“ beteiligt. Das Fest diente dazu, gemeinsam mit den anderen Anliegern der Bernburger Straße, für mehr Toleranz zu werben. Wir waren u. a. behilflich beim Auf- und Abbau der Bühne. Mit unserem Info-Stand waren wir beliebter Anlaufpunkt für die Besucher des Festes und auch unser Getränkestand erfreute sich großer Beliebtheit. Für die jüngeren Gäste betreuten wir eine Fußballtorwand. Alles in allem war es wieder ein gelungenes Fest, bei dem wir auch im kommenden Jahr gerne wieder mitmachen werden.

16.06.2010: „Der Kriminalist“ im Synanon-Haus: Der international bekannte Schauspieler Christian Berkel besuchte uns in unserem Synanon-Haus, um sich mit Bewohnern unserer Suchtselbsthilfe über das Thema Drogen und Drogenmissbrauch

in Vorbereitung einer neuen seiner Rolle als Kriminalist vorzubereiten.



Nun gut informiert: „Der Kriminalist“ Christian Berkel (2. v. li.) nach Gespräch mit Vertretern unserer Suchtselbsthilfe.

21.07.2010 Bundesweiter Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige: Anlässlich des „12. Bundesdeutschen Gedenktages für verstorbene Drogenabhängige“ lud der „Initiativkreis 21. Juli“ seine Mitarbeiter und Freunde ein. Die Veranstaltung stand unter dem Motto „Gemeinsam gegen Ausgrenzung“. Nach der Begrüßung aller Teilnehmer durch Sören Sörensen (Initiativkreis 21. Juli, Fixpunkt e. V.) folgte eine Ansprache der Senatorin für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz Katrin Lompscher. Das darauf folgende Gedicht eines Betroffenen mit der anschließenden Schweigeminute stimmte nachdenklich. Für die musikalische Unterhaltung sorgten Mad & Übel. Die Aktion „Mauerbau“ fand großen Anklang. Viele Gäste schrieben den Namen eines Verstorbenen auf eine symbolisch angefertigte Mauer. Danach konnten die Wünsche jedes Einzelnen auf ein Stück Papier geschrieben werden, die dann an einem Luftballon befestigt gen Himmel flogen.

24.07.2010 Serbische Delegation zu Besuch im Synanon-Haus: Uns besuchten 11 hochrangige Mitarbeiter aus verschiedenen Ministerien der serbischen Regierung. Die Delegation machte sich, durch den Besuch einiger Einrichtungen der Berliner Sucht- und Aidshilfe, in knapp einer Woche einen Eindruck von der Arbeit der verschiedenen Organisationen in unserer Stadt. Als letzter Termin des 4-tägigen Informationsmarathons konnten wir dann aber doch noch einmal, auch auf Grund unserer persönlichen Erfahrungen im Umgang mit dem Thema, einen Eindruck aus einer ganz anderen Perspektive auf die Sucht vermitteln. Der Weg der strikten Abstinenz von Drogen und Suchtmitteln unserer Suchtselbsthilfegemeinschaft in Selbstverwaltung beeindruckte die Delegationsmitglieder besonders. Vielleicht können zumindest einige dieser seit vielen Jahren erfolgreichen Ideen in das serbische Suchthilfesystem übernommen werden.

18.09.2010 „Tag der Offenen Tür“ im Kriminalgericht Moabit: Seit vielen Jahren schon nehmen wir an diesem jährlich stattfindenden „Tag der Offenen Tür“ teil. Viele interessierte Berlinerinnen und Berliner informierten sich an unserem Stand über die Arbeit unserer Suchtselbsthilfe.



Wieder mit Synanon-Infostand dabei.

19.09.2010 Synanon-Tag: Unsere Gemeinschaft versammelte sich im Jugendhaus Karow. Die Mitglieder unseres Vorstandes informierten über aktuelle Themen und beantworteten Fragen der Anwesenden.



Gesprächskreis am Synanon-Tag

Die Verantwortlichen verschiedener Bereiche wie Hausleitung, Leutejob und Zweckbetriebe stellten in einer Power-Point-Präsentation ihre Arbeit näher vor. Im Anschluss daran wurde rege diskutiert zum Thema Sucht und Rückfall. Später dann lockte ein Grillbuffet zum Verweilen im Garten unseres Jugendhauses. Dieser Tag war in jeder Hinsicht ein gelungener, waren sich alle einig.



Gemütliches Beisammensein mit Grillbuffet im Garten unseres Hauses in Berlin-Karow

28.10.2010 Jährliche Sitzung von Kuratorium und Vorstand unserer Stiftung: Die Mitglieder beider Gremien behandelten die jährlich anstehenden Themen, zu denen u. a. auch die Entlastung des Vorstandes gehört. Darüber hinaus erklärte sich der Kuratoriumsvorsitzende, Herr Peter Rohrer, bereit, für eine weitere Amtszeit von 5 Jahren als Vorsitzender zur Verfügung zu stehen. Neu gewählt in den Vorstand wurde Peter Elsing und trat damit als 3. Mitglied im Vorstand in die Amtszeit von Dr. Christian Walz ein.



Tradition: Gemeinsames Essen im Synanon-Haus nach der Sitzung.

17.11.2010 Ungarische Delegation im Haus: Die Leiterin unseres Jugendhauses und ein Mitglied unserer Gemeinschaft empfingen fünf Sozialarbeiter aus Ungarn, die unsere Suchtselbsthilfe besuchten, um vor Ort Näheres über unsere Synanon-Idee und unsere Lebensschule zu erfahren. Ihr hauptsächliches Interesse betraf die Finanzierung unserer Suchthilfearbeit. Dabei erfuhren wir, dass es in Ungarn kaum Einrichtungen gibt, die suchtkranken Menschen helfen. Auch im Bereich der Jugendarbeit gibt es keine staatlichen Hilfsangebote. Unsere Gäste waren beeindruckt von unserem Haus und von der warmen und freundlichen Atmosphäre, wie sie sagten. Gern nahmen sie unsere Einladung zu einem gemeinsamen Essen an, bei dem sie die Gelegenheit nutzten, weitere Fragen an unsere Vertreter zu stellen.

Was noch stattfinden wird:

19.12.2009 – Adventssonntag – 11 bis 15 Uhr: Synanon lädt Obdachlose und Bedürftige am Bahnhof Zoo, Jebenstr. 1 zu einer Erbsensuppe ein. In erster Linie geht es darum, mit obdachlosen und bedürftigen Menschen ins Gespräch zu kommen und ihnen Mut zu machen, den Schritt aus dieser für sie hoffnungslos scheinenden Situation zu wagen. Gesponsert wird diese zum vierten Mal in Folge stattfindende Aktion wieder von der Firma RECKE Fleischwaren-Spezialitäten. Von der Aktion im letzten Jahr berichten wir auf Seite 14. Weitere Informationen unter www.synanon.de/Aktuelles



Heiß begehrt bei -18° am Bahnhof Zoo: Synanon-Erbsensuppe

08.01.2011 „Tag der Offenen Tür“ im Synanon-Haus: Auch in 2011 öffnen wir für Interessierte an vier Samstagen (08.01., 02.04., 02.07. und 01.10.2010) in der Zeit von 9 bis 13 Uhr unser Haus. In dieser Zeit sind Führungen durch's Haus und Gespräche mit Bewohnern möglich. Voranmeldungen, gern auch eventuell Themenwünsche unter: info@synanon.de oder Tel. 030 55000-203



27.05.2011 Festakt „40 Jahre Synanon“ im Synanon-Haus: Synanon steht für ein Leben ohne Drogen. Der Erfolg ist einzigartig. Unser Jubiläum feiern wir mit Freunden, Förderern und Wegbegleitern sowie mit Gästen aus Politik und Gesellschaft. Wir laden jeden, der mit uns feiern möchte, herzlich ein. Den zeitlichen Beginn der Veranstaltung geben wir rechtzeitig bekannt.



Festbroschüre „40 Jahre Synanon“.
Zu bestellen ab Mai 2011 unter:
www.synanon.de

Aufnahmeverfahren im JUGENDHAUS KAROW

„Ich habe eine Platzanfrage...“ Mit diesen Worten beginnt oftmals das Telefonat der Kollegen aus dem Regional Sozialpädagogischen Dienst eines bezirklichen Jugendamtes und schnell wird nach den ersten Sätzen die Hilfebedürftigkeit des Jugendlichen deutlich: Drogen- und Alkoholmissbrauch, Computerabhängig-

Aufnahme dieses Jugendlichen grundsätzlich ermöglichen können und gebe dann eine entsprechende Rückmeldung an das Jugendamt. Meist erhalten wir von dort weitere Unterlagen bis es dann zum ersten persönlichen Kontakt mit dem Jugendlichen kommt.

Bei diesem ersten, oft zunächst telefo-

miteinander umgehen und wie das Leben in der Gemeinschaft funktioniert.

„Ey, hat mich schwer beeindruckt, wie offen jeder über seine Probleme geredet hat“, fasst Erhan (Name geändert) seine Eindrücke in einem darauf stattgefundenen Gespräch zusammen. Noch kann er sich aber ein cleanes und nüchternes Leben kaum vorstellen. Deswegen laden wir ihn nochmals ein, um einen Tag mit den Bewohnern des Jugendhauses zu verbringen und so den Tagesablauf kennen zu lernen. Erhan kommt in Begleitung seiner Mutter und erlebt, wie ein Sonnabend mit Haus- und Zimmerputz, Garten- und Tierpflege, gemeinsamem Mittagessen, Gesprächsrunde und Freizeit in der Hobbywerkstatt und auf dem Bolzplatz ausgefüllt ist. Die Mutter ist nun auch überzeugt, dass die Grundsätze der Synanon-Gemeinschaft, das Vorbild der Selbsthilfe-Bewohner und die sozialpädagogische Begleitung für ihren Sohn genau das „Richtige“ sei.

An der nachfolgenden Helferkonferenz im Jugendamt nehmen neben unserem Hausleiter, und mir auch Erhan mit seiner Mutter, der behandelnde Klinikarzt, der betreuende Erzieher, die Psychologin und die Fall führende Sozialarbeiterin des Jugendamtes teil. Ausführlich wird beraten und im Ergebnis festgestellt, dass die Hilfe im Jugendhaus für Erhan notwendig ist. Gleichzeitig werden erste Betreuungsziele formuliert.

Nachdem alle Beteiligten, inzwischen auch Erhan, eine Betreuung im Jugendhaus befürworteten, muss die Kostenübernahme im Bezirksamts erreicht werden, damit die Aufnahme vollzogen werden kann. Mit unseren ausführlichen Fachunterlagen und einem aktuellen Klinikbericht ausge-

stattet, kann die Sozialarbeiterin – nach einigen Tagen der Ungewissheit – „Grünes Licht“ für die Aufnahme Erhans in unserem Jugendhaus Karow geben.

Parallel dazu beginnen die Verantwortlichen in Synanon mit den Vorbereitungen wie Zimmerbelegung, Klären des ersten Praktikumsbeginns und Aufgabenverteilung, damit Erhan ein guter Einstieg gelingen kann.

Zum verabredeten Zeitpunkt wird Erhan von mir aus der Klinik abgeholt. Auch seine Mutter ist gekommen, um sich von ihm zu verabschieden. Erhan ist aufgeregt wie wohl sein erster Tag im Jugendhaus verlaufen wird. Nach Drogenüberprüfung und „Blaumann“ anziehen lernt Erhan den Hauswirtschaftsleiter kennen, der ihn „auf Tasche“ nimmt wie es hier umgangssprachlich heißt und in den Arbeitsablauf der Hauswirtschaft integriert. Der Tag vergeht wie im Fluge: Erhan sieht viele neue Gesichter und nach der „Berliner Runde“ (Zusammenkunft aller Synanon-Bewohner an jedem Montagabend vor dem gemeinsamen Abendessen), in der er von allen Mitgliedern der Gemeinschaft begrüßt wird, nimmt er an der abendlichen Gesprächsgruppe teil. Erhan lernt sein

Zimmer und den Zimmerverantwortlichen kennen, räumt seine Sachen ein und stellt zufrieden fest: „Ey, an Zigaretten hab' ich gar nicht gedacht...!“ Der Anfang ist geschafft

Johanna Bartkowski



JUGENDHAUS KAROW, Blankenburger Chaussee 31, 13125 Berlin Pankow-Weißensee

keit, Klinikaufenthalt, Schulabbruch, erhebliche familiäre Probleme, Störungen im Sozialverhalten, Jugendgerichtsaufgaben und/oder „rausgeflogen“ beschreiben meist die aktuelle Situation des jungen Menschen.

Als pädagogische Leiterin unseres „Jugendhaus Karow“ kläre ich intern mit allen Verantwortlichen, ob wir die

nischen Kontakt mit dem Betreffenden verabreden wir einen Besuch in unserem „Jugendhaus Karow“, damit er uns, die Haus- und Sozialpädagogische Leitung, und nicht zuletzt die Bewohner des Hauses kennenlernen kann. Im Gespräch und im Erleben der Gemeinschaft sind die Besucher immer wieder überrascht, wie freundlich und klar die Bewohner

Offene Tür für Interessierte vom Fach

Am 26. Februar 2010 haben wir den „1. Tag der Offenen Tür für Fachpublikum“ in unserem Hause veranstaltet. Unserer Einladung folgten 60 Vertreter aus Suchtberatungsstellen, Jugendämtern und –einrichtungen, Krankenhäusern, JobCentern, Polizeidienststellen und anderen Selbsthilfeeinrichtungen aus dem gesamten Bundesgebiet.

Nach einer ausführlichen Vorstellung der Idee Synanons, des Konzepts und der praktischen Umsetzung in unserer Gemeinschaft in Form einer Power-Point-Präsentation, folgten weitere Themen wie Arbeit und Ausbildung sowie unser Umgang mit zivil- und strafsächlichen Angelegenheiten unserer Bewohner.

Von großem Interesse für unsere Gäste

war der Rundgang durch unser Haus. Beeindruckt waren die meisten, wie das Zusammenleben bei uns funktioniert und geregelt ist. Im Anschluss daran luden wir zum Imbiss ein und ließen so bei wiederum interessanten Gesprächen den Tag ausklingen.

syn



Beantworten die Fragen unserer Gäste: Dr. Christian Walz und Renate Käs (re.)



Alltäglich auch im Jugendhaus: Hilfe zur Selbsthilfe

Israelische Delegation zu Gast

Am 29. Juli 2010 begrüßten wir in unserem Haus elf Mitarbeiter unterschiedlicher Suchthilfeeinrichtungen aus Haifa und Tel Aviv, die begleitet wurden von Heidi Boss, der Referentin für Suchthilfe, Selbsthilfe und Wohnungshilfe des AWO Bundesverband e. V.

Nach der, zur Verblüffung unserer Gäste in hebräisch gehaltenen, Begrüßung durch unser Vorstandsmitglied Dr. Christian Walz wurde die Informationsveranstaltung in englischer Sprache gehalten. Im Beisein von zwei weiteren Vertretern unserer Gemeinschaft stellte Dr. Christian Walz die deutsche Suchthilfe und explizit Synanon mittels einer PPT-Präsentation vor, die immer wieder durch lebhaftere Diskussionen ergänzt und erweitert wurde.

Besonders die Rolle der Frauen in der Selbsthilfe mit ihren speziellen Problematiken und Bedürfnissen waren Gegenstand vieler Fragen, die

von unserer anwesenden Vertreterin, Renate Käs, umfassend beantwortet werden konnten. Ebenso war die Finanzierung unserer Selbsthilfe ein gefragtes Thema. Es folgten in drei Gruppenführungen durch das Haus und im Rahmen dieser wiederum weitere Gespräche und Vergleiche zu Einrichtungen in Israel.

Da alle Besucher aus „professionellen“ Einrichtungen kamen, war unsere voll funktionsfähige Gemeinschaft gänzlich ohne „Profis“ Grund immer wiederkehrenden Erstaunens und natürlich für Bewunderung. Nach über drei Stunden Information wurden unsere begeisterten Gäste zu einem Mittagessen in den schön gedeckten kleinen Speisesaal geladen und mit einem herrlichen leider „nicht koscheren“ Essen verwöhnt. Mit Versprechen des Wiedersehens in Tel Aviv verabschiedeten sich unsere nunmehr Freunde aus Israel.

syn

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende!

STIFTUNG SYNANON
Bernburger Straße 10
10963 Berlin

Tel. 030 55000-240
(Ulrich Letsch)
Fax 030 55000-220

Bank für Sozialwirtschaft
Kontonummer 3 177 200
Bankleitzahl 100 205 00

www.synanon.de
info@synanon.de

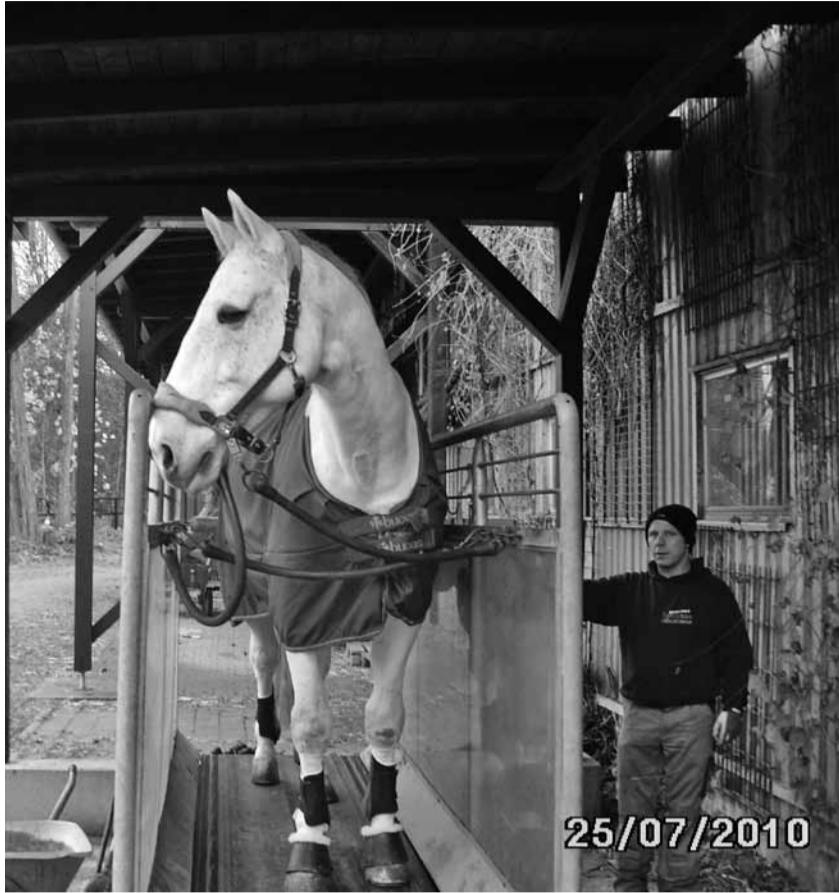
Spendentelefon: 0900 3 177 200 (5 € pro Anruf aus dem deutschen Festnetz)

Reittherapie in unserem Zweckbetrieb Reitschule

Zwei Mal in der Woche bekommen wir Unterstützung aus der Hauswirtschaft. Neue Synanisten verbringen einen ganzen Tag bei uns im Zweckbetrieb Reitschule im Norden Berlins auf der Reitanlage Am Poloplatz und helfen uns bei den täglichen Arbeiten. Als Dank dafür stehen wir unseren Helfern für 1 ½ Stunden beim Therapeutischen Reiten zur Verfügung. Einige freuen sich schon Tage vorher darauf und können es kaum erwarten, andere wiederum sind erst einmal skeptisch. Natürlich haben die wenigsten von ihnen schon einmal auf einem Pferd gegessen.

Zunächst holen Andreas und ich Airliner, unser aktives Schulpferd, von seiner Koppel. Beim gemeinsamen Putzen, Satteln und Trensen erklären wir unseren neuen Mitbewohnern die Grundsätze im Umgang mit Pferden.

Jochen, unser Reittherapeut, führt dann beim Reiten auf unserem Sandspringplatz die Regie, während Airliner durch alle drei Gangarten (Schritt, Trab und Galopp) geht. Für so manchen ist das die erste hautnahe Annäherung an die sanftmütigen aber



Training auf dem Laufband: Hier ist Erfahrung und Vorsicht erforderlich.

eben auch schreckhaften Vierhufer.

Während Airliner noch aktiv ist, haben die ehemaligen Schulpferde Karajan - auch als der „Schrecken der Reithalle“ bekannt, weil er - sobald andere Pferde in die Reithalle geführt wurden, in Imponiergehabe verfiel - und unsere drei Haflinger Mister, Wolf und Streiter ihre aktive Laufbahn hinter sich: Sie werden nicht mehr geritten, sondern verbringen die meiste Zeit des Tages auf unseren großen, mit automatischen Tränken ausgestatteten Weidepaddocks. Vom Herbst bis zum Frühjahr, wenn das Gras nicht mehr wächst, legen wir zusätzlich Heu in den Paddocks aus und kehren nachmittags das liegengeliebene wieder zusammen. Auch bei diesen einfachen, aber wichtigen Tätigkeiten machen unsere „Helfer für einen Tag“ gerne mit.

Verzückt sind die meisten beim Anblick unserer beiden Zwergschafe, die wirklich unglaublich klein sind und die wir vom Jugendhaus Karow „geerbt“ haben. Zu Ostern kam für uns überraschend erfolgreich Nachwuchs zur Welt: Ein Lammbock, der mittlerweile, nach der Entwöhnung, wieder von den Eltern getrennt werden musste, um Inzucht zu vermeiden. Die

Nächte verbringen unsere Schafe in einer geteilten Pferdeaußenbox. Tagsüber grasen sie in einem mobilen Gehege und mit offenem Pferdehänger als Regen- und Sonnenschutz im Rotationsprinzip unsere große Wiese ab.

Selten haben wir mal einen Synanisten im Team, der eine Ausbildung auf diesem Gebiet vorweisen kann, aber durch laufende wöchentliche Schulungen und das Vermitteln von Fachwissen durch unsere Pferdewirtin Franka wird die artgerechte Unterbringung und Pflege der Pferde gewährleistet.

Von unseren Kunden, deren Pferde wir je nach Vereinbarung ganz oder teilweise betreuen, erfahren wir zumeist positive Resonanz auf unsere Dienstleistung. Sie sind zufrieden mit der Pflege ihrer Pferde und mit der Instandhaltung der gesamten Anlage. Natürlich passieren uns auch mal Missgeschicke. Die Einstellung unseres Teams aber ist die, dass uns nichts egal ist, was die Pferde betrifft.

In diesem Jahr wurde die Möglichkeit des Therapeutischen Reitens auch von Personen außerhalb Synanons genutzt.

Team Zweckbetrieb Reitschule



Gut gelaunt zurück vom Weidegang.



Voltigierpferd bereit zum Einsatz.



Hingucker: Unsere Zwergschafe

Im Zeichen des Drachen



Team Synanon im Drachenboot: Trainiert wurde solange, bis alle die Technik beherrschten.



Cover der DVD: Das fertige Produkt kann auf der Webseite der Stiftung Synanon oder direkt bei www.vimeo.com/15779875 angesehen werden.

Ein voller Erfolg: Der Film zum Drachenbootrennen

In diesem Frühjahr wurde die Idee geboren, ein Videoprojekt mit Bewohnern von Synanon durchzuführen. Dies geschah im Rahmen einer Bildungsmaßnahme, gefördert durch den ESF und das Berliner Jobcenter Friedrichshain-Kreuzberg. Das Thema war schnell gefunden. Die Teilnehmer und ich als verantwortliche Projektleiterin entschieden uns für einen Film über die Drachenbootaktivität der Suchtselbsthilfegemeinschaft Synanon. Zur Vorbereitung gab es einige Stunden Grundlagenunterricht in Sachen Film: Totale, Nahe, Detail, Schwenk, Zoom – außerdem Interviewtraining und praktische Übungen mit der Ausrüstung. Die war leicht „antik“: zwei kleine, 5 Jahre alte Consumerkameras, ein winziges Aufnahmegerät und ein geliebtes Reporter-Mikro. Mit einem aufgeregten Team und dem Drehplan in der Tasche ging's Anfang Juni zum ersten Dreh beim Heiligenseer

Kanu Club Berlin e.V. Dort trainiert die Synanon-Drachenbootmannschaft in den Sommermonaten immer dienstags nach der Arbeit.

Gleich am ersten Drehtag wartete auf Kameramann Michael B. eine Herausforderung: Er musste rauf aufs schwankende Boot. Vom Sitz des Trommlers aus war er für die Aufnahmen von der paddelnden Mannschaft zuständig. 14 Tage später wurde es dann für die Drachenbootcrew und das Filmteam so richtig ernst.

Im Wassersportheim Alt-Gatow stand das Rennen um den 11. Elefantencup auf dem Programm. Wie bereits in den Jahren zuvor, wurde auch dieses Rennen vom Anti-Drogen-Verein Berlin e.V. organisiert. Insgesamt nahmen 35 Teams aus Suchthilfeeinrichtungen und öffentlichen Ämtern teil.

Das Team Synanon hatte im Jahr 2009 nur knapp den 1. Platz verpasst – dieses

Jahr sollte es besser laufen. Das Rennen war ein Riesen-Sommerspaß für alle Beteiligten. Thomas K. und Michael B. filmten, was die kleinen Kameras hergaben und konnten auch spektakuläre Szenen dokumentieren: Zwei Drachenboote kenterten, was die Wasserwacht samt Froschmann auf den Plan rief. Die Rettung der Schiffbrüchigen verlief zum Glück ohne ernsthafte Probleme. Kaum wieder an Land, gaben die nassen Paddler Alexander P. Interviews über die Gründe des Kenterns: „Eine große Welle war schuld.“

Um 19 Uhr waren schließlich alle Rennen gefahren, die Sieger geehrt – und die Aufnahmen im Kasten.

Dann begann die Arbeit vor dem PC: Über fünf Stunden Filmmaterial sichten, gemeinsame Suche nach den besten Schnitten, Blende ja, Blende nein, Szene zu lang, Szene zu kurz und die Frage: Welche (kostenfreie) Musik passt zu unserem



Nach dem Kentern: „Was ist passiert?“ will unser Filmteam von Trommler Steffen und den Paddlerinnen Anne und Katrin wissen.

Film? Zum Schluss wurde vertont – mit Sprecher Bernd L.

Nach vier Monaten war er fertig, der Drachenboot-Film: 26 Minuten, denen es nicht an Dramatik mangelt und die einen

wunderbaren Sommer 2010 an der Havel eingefangen haben.

Lena Maria Unfried,
Dipl.-Hdl., Projektleiterin

Auszubildende in Synanon 2010



Unsere Auszubildenden 2010: v. l. Mike W., Robin W., Matthias B., Steffen T., Martin S., Robert K. und Stephan B.

Stephan B. (43) - Kaufmann für Bürokommunikation, 3. Ausbildungsjahr: „Ein Beruf, der mir große Freude bereitet und mich gleichzeitig ständig fordert, genau das brauche ich für meine trockene und zufriedene Zukunft.“

Matthias B. (42) - Glas- und Gebäudereiniger, 2. Ausbildungsjahr: „Mit zwei Jahren Synanon-Zugehörigkeit begann meine Ausbildung zum Glas-

und Gebäudereiniger. Die Zeit verging wie im Fluge und im kommenden Frühsommer ist dann schon die Gesellenprüfung. Es war eine wunderbare Erfahrung, nüchtern eine Berufsausbildung machen zu können und dadurch zu sehen, zu welchen Leistungen man doch eigentlich im Stande ist.“

Robin W. (22) - Fachkraft für Möbelküchen und Umzugservice, 3. Ausbildungsjahr: „Ich bin jetzt im dritten Jahr meiner Ausbildung und habe schon fest

die Abschlussprüfung im Auge. Ich bin in Synanon nicht nur berufsorientiert geschult, sondern auch im privaten Leben von der Lebensschule gefestigt worden. Die Ausbildung bietet einen guten Start ins neue Leben.“

Mike W. (42) - Glas- und Gebäudereiniger, 1. Ausbildungsjahr: „Hier ergab sich eine neue Perspektive für mich, ich brauche noch lange Zeit in Synanon, die ich sinnvoll nutzen möchte.“

Martin S. (33) - Fachkraft für Möbelküchen und Umzugservice, 3. Ausbildungsjahr: „Ich mache eine Ausbildung in Synanon, um einen Grundstein für ein nüchternes Leben zu haben, dieses Vorhaben ist nicht immer leicht, aber sehr wichtig.“

Steffen T. (26) - Maler und Lackierer, 3. Ausbildungsjahr: „Ich bin sehr froh, dass ich in Synanon eine Ausbildung machen darf! Hier kann ich einen weiteren Grund-

stein für mein späteres Leben legen.“

Robert K. (35) - Bürokaufmann, 2. Ausbildungsjahr: „Ich weiß, dass ich Synanon noch eine ganze Weile brauche, um mir ein nüchternes Leben aufbauen zu können. Daher habe ich mich vor zwei Jahren entschlossen, mit diesem Aufbau auch im beruflichen Bereich zu beginnen und kam zu dem Entschluss, eine Ausbildung im Verwaltungsbereich zu beginnen.“

Erfolgreich abgeschlossen Ausbildung zum Kaufmann für Bürokommunikation

Als ich mich Ende 2006 dafür entschied, zu Synanon zu gehen und somit mein bisheriges Leben völlig hinter mir zu lassen, war einer der zentralen Punkte, die für diesen Schritt sprachen, die Möglichkeit bei der Stiftung eine Ausbildung in einem kaufmännischen Beruf machen zu können.

Ich hatte vorher ca. 5 Jahre versucht, von den Drogen und dem Alkohol wegzukommen und einen Neustart hinzubekommen, aber immer fehlte mir das Fundament für dieses nüchterne Leben. Wenn ich wieder mal eine Therapie "erfolgreich" beendet hatte, kam ich in meine vor einigen Wochen oder auch Monaten verlassene kleine Einraumwohnung zurück. Ich lebte von Hartz IV und kleinen Zugaben meiner Familie. Hatte keinen Job, keine Perspektive.

Alles was ich richtig gut beherrschte, war der Konsum von Drogen und Alkohol.

Also machte ich mich nach einer nicht unerheblichen Bedenkzeit auf nach Berlin. Zu Synanon. Mit der allerhöchsten Motivation im Gepäck kam ich dort an und wollte es gar nicht glauben. 1 Jahr sollte ich nun erst einmal "mitmachen", bevor ich mich für eine Ausbildung bewerben dürfte. Nüchtern und im Kopf wieder klar werden. Das stand so nicht im Prospekt.

Trotzdem habe ich mich natürlich nicht davon abschrecken lassen und bin geblieben. Drei Wochen in der Hauswirtschaft, um das Haus und auch die Regeln kennen zu lernen, nebenbei den Entzug ohne Medikamente durchgestanden. Danach 8 Monate in unserem Zweckbetrieb Clean up - Glas- und Gebäudereinigung.

Während dieser Zeit konnte ich viel über mich selbst erfahren. Bei der Arbeit genauso wie auf unseren Gruppen. Ich machte Fehler, bekam das auch deutlich

gesagt, lernte daraus und durfte es dann noch einmal versuchen. Ich lernte auch viel über die Zusammenarbeit im Team. Den ganzen Tag mit den gleichen 5 Leuten in einem Bus, bei Schnee genauso wie bei Sonnenschein durch Berlin zu fahren, schweißst zusammen.

Dies war bis dahin auch der längste Zeitraum am Stück, den ich in meinem bisherigen Leben gearbeitet habe. Früher bin ich bei ersten Anzeichen von Überforderung immer gleich zum Arzt gegangen und habe mich krank schreiben lassen. Ich rief regelmäßig nach durchgefeierten Wochenenden bei meinen Arbeitgebern an und meldete mich aus den verschiedensten Gründen krank.

Nachdem ich nach nunmehr fast 9 Monaten abermals den Wunsch äußerte, zum gegebenen Zeitpunkt eine Ausbildung machen zu wollen, durfte ich schon bald ein Praktikum im Büro machen. Endlich, das Warten hatte sich gelohnt. Ich konnte nun intensiv in die mir bevorstehenden Aufgaben und Tätigkeitsfelder hineinschnuppern. Es fühlte sich richtig gut an.

Also ging ich im November 2007 mit meinem Anliegen zum Erweiterten Vorstand, unserem Gremium, welches unter anderem über die Vergabe von Ausbildungsplätzen mit entscheidet. Denn auch nach einem Jahr hat man nicht einfach automatisch einen Anspruch auf eine Ausbildung. Man muss sie sich "verdient" haben. Durch den Einsatz, den man in den letzten 12 Monaten in der Gemeinschaft geleistet hat und aufgrund der persönlichen Entwicklung, die darauf hoffen lässt, dass man die bevorstehende Aufgabe einer 3-jährigen Ausbildung auch erfolgreich meistern wird.

Am 10. Februar 2008 war es endlich so weit. Mein erster Schultag. Es war ein komisches Gefühl nach 7 Jahren

„Lernabstinenz“ wieder ein Schulgebäude zu betreten. Das Läuten zum Unterricht, die vielen, im Vergleich zu mir recht jungen, Schüler. Aber es war auch viel Freude dabei. Freude darüber, ein Stück des Weges in ein nüchternes Leben nun bereits geschafft zu haben, einen neuen Abschnitt auf meinem Weg zu beginnen.

Nach nur einer Woche wusste ich dann aber auch schon, warum es tatsächlich sinnvoll gewesen ist, ein Jahr auf die Ausbildung hin zu arbeiten. Es fiel mir doch recht schwer, mich wieder auf den Unterricht zu konzentrieren, Hausaufgaben zu machen, zu lernen. 10 Jahre lang hatten mich derartige Anstrengungen völlig kalt gelassen.

Während meiner, um 6 Monate verkürzten, Ausbildungszeit, die ich im dualen Ausbildungssystem, mit Ausbildungsbetrieb und Berufsschulbesuchen, absolvierte, habe ich eine inhaltlich umfangreiche und interessante Ausbildung genießen dürfen. Von Anfang an wurde ich mit arbeitsrelevanten Aufgaben betraut und nicht mit Kaffee kochen und Kopieren, wie es mir teilweise von meinen Mitschülern berichtet wurde. Auch der Volkshochschulkurs Deutsch war wichtig für mich, denn während meiner Schulzeit hatte ich noch die alte Rechtschreibung gelernt.

Dies spiegelte sich auch in meinen Noten wider. Ich hatte Ergebnisse, die ich so das letzte Mal in der 6. Klasse, also bevor meine Suchtkarriere begann, gesehen hatte. Mit meinen Leistungen stieg auch die Verantwortung und so kamen auch immer mehr neue und interessante Aufgaben während der 2 ½ Jahre Ausbildung auf mich zu. Auch hier hat nicht immer alles zu 100 % funktioniert, ich habe aber nie versucht mich dahinter zu verstecken, dass ich nur der Azubi bin. Ich habe versucht,



Steve ist dankbar für die Möglichkeiten, die ihm durch die Ausbildung eröffnet werden.

aus gemachten Fehlern zu lernen und es beim nächsten Mal einfach besser zu machen.

Seit dem 12. Juli 2010 bin ich nun ausgebildeter Kaufmann für Bürokommunikation. Es war ein steiniger und nicht immer ganz leichter Weg dorthin. Es gab Höhen und Tiefen während dieser Zeit, beruflich genauso wie im Privaten. Also genau die Momente, bei denen ich nicht weiß, wie sie für mich ausgegangen wären, wenn ich nicht die Gemeinschaft im Rücken gehabt hätte, die mir ein nüchternes Umfeld bot und mich auffing, wenn es mir mal nicht so gut ging.

In der Nachbetrachtung kann ich nur sagen, dass ich dafür dankbar bin, diese Ausbildung unter den Bedingungen und mit der umfangreichen Unterstützung aller bestanden zu haben. Ich kann einen

weiteren Baustein in das Fundament für mein nüchternes Leben einfügen. Dankbar bin ich auch für die Möglichkeiten, die mir durch die Ausbildung eröffnet werden. Mal schauen, wo mich der Weg noch hinführt.

Jedem, der auch nur in einer ähnlichen Situation ist wie ich es vor ca. 4 Jahren war, kann ich nur den Rat geben, sich Hilfe zu suchen und etwas zu tun. Ich habe ca. 10 Jahre lang Drogen und Alkohol konsumiert und, wenn alles gut läuft, ca. 5 Jahre hier bei Synanon gelebt und an mir und meinen Problemen gearbeitet, bevor ich wieder eigenverantwortlich mein Leben bestreiten werde.

Ich denke, das ist ein hoher, aber auch vollkommen gerechtfertigter Preis, für ein hoffentlich lange währendes nüchternes Leben.

Steve P.

Der Rückfall, der lange keiner war oder täglich grüßt das Suchtgedächtnis

Allgemein gilt, der Rückfall gehört zum Krankheitsbild eines Süchtigen dazu. Und doch sind die Geschichten allzu verschieden. Ich bin mit Hilfe von Synanon 2004 trocken geworden. Als ich dann aus Synanon wieder ausgezogen bin, hatte ich mir ein meiner Meinung nach stabiles Fundament für ein nüchternes Leben geschaffen. Ich glaubte mich auf der sicheren Seite zu befinden, denn immerhin hatte ich es geschafft, eine Wohnung, eine Arbeit, die mir Spaß machte, und eine Partnerin gefunden zu haben. Also beste Voraussetzungen, für ein nüchternes Leben. Zusätzlich hatte ich mir noch Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufgebaut. Dies aber nicht, weil ich der Meinung war, dass ich es bräuchte, sondern weil es laut Vorgabe zum Nüchternsein dazugehört.

Eine ganze Weile hat es auch gut funktioniert. Im Laufe der Zeit jedoch zeigte diese vermeintliche Zufriedenheit Abnutzungerscheinungen. Ich fing an, die Wertigkeiten meiner Abstinenz anders auszurichten. Die Nüchternheit schien mir ein Selbstläufer zu sein. Ich konzentrierte mich nur noch auf meine Arbeit und verdrängte, dass ich ein großes Suchtproblem in mir trage. Meine Sucht geriet für mich in Vergessenheit. Ich hielt mich in Kreisen auf, in denen mein Suchtstoff, der Alkohol, ständig präsent war. Mein Bekanntenkreis trank und ich schaute dabei zu und tat auch noch so, als würde es mir nicht das Geringste ausmachen. Eigentlich war es nur eine Frage der Zeit, bis ich selbst wieder zugreifen würde. Dessen war ich mir schon bewusst, unternahm aber trotzdem nichts dagegen, da ich mir nicht eingestehen wollte, dass meine Sucht mich nach wie vor noch im Griff hat.

Der Rückfall. Im Ergebnis eine Mischung aus meiner maßlosen Arroganz gegenüber meiner Sucht und meiner langen Weile. Alles begann mit einem Glas Rotwein, das mir angeboten wurde und das ich nicht schaffte stehen zu lassen. Ich meinte meine Sucht im Griff zu haben nach

mittlerweile vier Jahren Abstinenz. Dieses eine Glas löste eine Lawine aus, mit deren Wucht ich niemals gerechnet hätte. Ich versuchte noch in Deckung zu gehen, aber die Geschwindigkeit war einfach zu groß. Dieses eine Glas und mein bevorstehender Urlaub ließen mich übermütig werden, so dass ich glaubte, mir Urlaub von allem nehmen zu können. Urlaub von meiner Sucht und meiner Arbeit. Ich glaubte, danach so tun zu können als sei nichts passiert. Doch da spielte mein Suchtgedächtnis nicht mit. Ich war innerhalb kürzester Zeit bei meinem altem Trinkverhalten angelangt. Ich trank jeden Tag und ich trank jeden Tag zu viel. Ich trank bis zum Kontrollverlust. Da ich nicht mehr in der Lage war, auf meiner Arbeitsstelle zu erscheinen, musste ich meinem Arbeitgeber gegenüber meinen Rückfall offenlegen. Durch die Trinkerei hatte ich auch immer öfter Streit mit meiner Partnerin, was zwangsläufig dazu führte, dass sie sich von mir trennte.

Nun hatte ich also „freie Bahn“. Und ich hatte Zeit. Beste Voraussetzungen für den Absturz ins Bodenlose. Nur mit Hilfe eines guten Freundes habe ich es zu einer Entgiftung geschafft. Aber nach dieser „erfolgreichen“ Entgiftung wurde alles nur noch schlimmer. Nur zwei Stunden nach der Entlassung aus der Entgiftung schaffte ich es trocken zu bleiben. Danach wachte ich öfter in der Ausnüchterungszelle auf als in meinem eigenen Bett. Mir war bewusst, dass ich etwas unternehmen musste, konnte aber keinen klaren Gedanken fassen.

Irgendwann war mir klar, dass meine einzige Chance, aus dieser Situation rauszukommen, nur noch darin bestand, wieder zu Synanon zu gehen. Dann dauerte es noch ca. eine Woche, bis ich endlich soweit war. Ich weiß noch, dass ich an einem Donnerstag anrief und noch bis Samstag brauchte, bis ich es schaffte, hierher zu kommen und um Hilfe zu bitten. Ein Jahr ist seitdem vergangen.

Marco D.

Angekommen



Katrin helfen geregelte Tagesabläufe, wie z. B. bei Clean-up, um sich an ein „normales“ Leben zu gewöhnen.

Seit meinem 17. Lebensjahr habe ich Haschisch konsumiert, Alkohol getrunken und geraucht. Jetzt bin ich 27 Jahre alt und lebe seit gut einem halben Jahr in Synanon.

Mein Kopf funktioniert schon lang nicht mehr so gut, wie ich es eigentlich möchte. Ich schaffte es zwar noch, eine Ausbildung im Verwaltungsbereich zu absolvieren und arbeitete auch anschließend als Sekretärin, jedoch hatte ich nie das Durchhaltevermögen, wie ich es wahrscheinlich ohne all dieses „Zeug“ gehabt hätte. Andere Azubis zogen an mir vorbei, bekamen Posten, von denen ich nur noch träumen konnte. Schließlich habe ich mein sicheres Arbeitsumfeld (unbefristeter Arbeitsvertrag) dann 2005 aufgegeben, um das „wahre“ Leben kennenzulernen. Denn von der Zeit an arbeitete ich viel in der Hotellerie im „Backstage-Bereich“.

Ich bin von einer Beziehung in die

nächste verfallen und dachte immer wieder, mit dem schaffe ich es. Nie wollte ich wirklich für mich allein Verantwortung übernehmen. Immer schob ich es auf die anderen ab. „Die sind schuld“, sagte ich mir. Weihnachten 2009 habe ich von mir aus aufgehört, Suchtmittel zu nehmen. Ich wollte nichts mehr beschaffen müssen und auch von den Leuten, die mit mir konsumierten, nichts mehr wissen.

Mir war klar, dass ich aus meinem alten Umfeld weg musste. Über Umwege kam ich dann bei Synanon an und bin bis zum heutigen Tage froh darüber. Hier bin ich gut aufgenommen worden, finde Ruhe und Abstand zu meinem bisherigen Leben.

Die ersten drei Monate hier hatte ich viel Zeit zum Nachdenken. Zunächst war ich in der Hauswirtschaft und danach in unserer Verwaltung beschäftigt. Diese geregelten Arbeitszeiten helfen mir, mich wieder an ein „normales“ Leben zu gewöhnen. Ich rauche nicht, ich trinke nicht und ich

kaffe nicht!!! – Und ich bin stolz darauf. Mein Stiefvater ist auch seit fast 9 Jahren trockener Alkoholiker – nun kann ich ihn endlich wieder verstehen.

Vieles erscheint mir derzeit noch anstrengend oder langweilig. Auch die Freizeit muss geplant und sinnvoll ausgefüllt werden. Inzwischen war ich bei zwei Veranstaltungen, die wirklich lustig waren, die ich mir früher aber nie gegönnt hätte. Hier ist es so, dass ich denke, ich hab es mir wieder „verdient“. Zudem bin ich hier zu einer Sportart gekommen, die ich sonst wahrscheinlich auch nie ausprobiert hätte – zum Drachenboot-Fahren. Beim Elefanten-Cup-Rennen am 20. Juni 2010 war ich dabei, als wir uns den 2. Platz erkämpft hatten. Für mich steht fest, dass es sich lohnt, auf Drogen zu verzichten!

Last but not least – und das ist ein echtes Highlight für mich – hatte ich bereits zweimal die Gelegenheit, an einer hier sogenannten Frauenaktivität teilzunehmen. Es ging zu unserem Wochenend- und Ferienhaus in Steinhagen bei Stralsund, wo wir uns vom Alltag erholen können. Wir haben dort viel gesehen, waren viel unterwegs und hatten spitzen Wetter, das es uns ermöglichte auch außerhalb der Saison in die Ostsee einzutauchen. Da jeder seinen Teil zu einem reibungslosen Ablauf beigetragen hat, hatten wir dort jeweils zwei sehr schöne, erholsame Tage, die uns Kraft gaben, weiterzumachen. Die meisten von uns sind immer noch da und werden es auch hoffentlich bleiben. Dafür drücke ich uns allen die Daumen.

Die Medaille hat ja bekanntlich zwei Seiten und ich möchte meinen Bericht mit folgendem Zitat beenden: „Das Leben ist Bewegung, Bewegung ist Erfolg und Erfolg ist die Glückseligkeit des Fleißigen.“ Will meinen, ich hab noch viel zu tun. In diesem Sinne ...

Katrin W.



Frank (re.) freut sich über die Synanon-Uhr, die ihm unser Zweckbetriebsleiter Jan Schneck überreicht.

Unterstützung habe ich schnell Anschluss in der Gemeinschaft gefunden und von Anfang an Freude an meiner Arbeit gehabt. Als besondere Hilfe habe ich empfunden, dass Synanon mir die Gelegenheit bot, in Nachhilfekursen meine Kenntnisse und Fähigkeiten in Deutsch und Mathematik

zu verbessern. Dies hat sich im Rahmen meiner erfolgreichen Abschlussprüfung zum Kaufmann für Bürokommunikation ausgezahlt. Durch die Ausbildung in den verschiedenen Zweckbetrieben habe ich einen umfassenden Einblick in die Arbeit von Synanon erhalten, was stets neue

Aufgaben beinhaltete und es deshalb nie einseitig war.

Ich freue mich auf die nächsten 10 Jahre bei Synanon.

Frank H.

10 Jahre dabei

Ein Nichtsüchtiger unter Süchtigen. Für Frank kein Problem.

Nach 10 Jahren Zugehörigkeit ist er der „Dienstälteste“ im Synanon-Umzugsbüro und so was wie die „gute Seele“. Frank ist immer bereit, auch an den Wochenenden, einzuspringen, wenn „Not am Mann“ ist. Dann fährt er schon mal einen Umzugs-Lkw und leitet ein Team verantwortlich an. Hauptsächlich ist er für die Disposition unserer Umzüge zuständig und für die Terminplanung unserer Akquisiteure. Wir gratulieren Frank an dieser Stelle zu seinem 10-jährigen Betriebsjubiläum. Wie er diese Zeit erlebt hat, wollten wir wissen:

Durch meine Eltern und deren Bekannte bin ich schon während meiner Schulzeit auf Synanon aufmerksam geworden, weil diese verschiedentlich Umzugs- und Handwerkeraufträge an Synanon erteilt haben. Dadurch habe ich Kenntnis von dem sozialen Projekt von Synanon im Bereich der Drogenproblematik erhalten. Dies hat mich bewogen, zumal ich nach der Schulzeit meinen Zivildienst in der

Altenpflege ableistete, mich bei der Stiftung Synanon zur Ausbildung als Kaufmann für Bürokommunikation zu bewerben. Ich war der erste und einzige Auszubildende, der nie irgendwelche Suchtprobleme hatte. Es handelte sich insoweit um ein erstmaliges Ausbildungsprojekt, so dass auf beiden Seiten eine gewisse Neugier auf das Kommende vorhanden war, insbesondere auf meiner Seite eine große Freude über die erfolgreiche Bewerbung bestand, wenn auch eine Unsicherheit dahingehend vorlag, wie die Zusammenarbeit mit Süchtigen verlaufen wird. Aus der Rückschau kann ich dazu sagen, dass die Arbeit in allen Bereichen bis heute reibungslos verlaufen ist.

Vor meinem ersten Arbeitstag als Auszubildender war ich natürlich sehr aufgeregt und voller Erwartung, was auf mich zukommen wird. Zu Beginn meiner Tätigkeit wurde ich von Herrn Letzsch empfangen, der mir das Haus zeigte und mich dabei den Mitarbeitern der einzelnen Zweckbetriebe vorstellte. Aufgrund der freundlichen Aufnahme und der anfänglich erforderlichen

„Das Glück ist mit dem Tüchtigen“, zieht Sebastian (43) nach nunmehr 7 Jahren Zugehörigkeit zu unserer Gemeinschaft persönliche Bilanz.

In diesen sieben Jahren, in denen ich bereits in Synanon lebe, habe ich schon den einen oder anderen Beitrag für diese Zeitung geschrieben. Mal habe ich von der Volleyballmannschaft berichtet, in der ich aktiv war und die ich durch viele Siege und einige Niederlagen hindurch verantwortlich betreut habe, andere Male von meiner Ausbildung oder von meinem Leben in der Synanon-Gemeinschaft.

Meiner Meinung nach kommt ein jeder hier eines Tages an den Punkt, an dem er Abschied nehmen sollte. „Mein Tag des Abschieds“, der 1. Oktober 2010, wird – wenn diese Ausgabe erscheint – schon gewesen sein. Ich möchte gerne auf diesem Wege „Tschüss und Danke“ sagen. Danke an Synanon und danke an alle, die mich auf meinem Weg begleitet haben. Dankeschön für ein neues Leben.

Die Eckdaten meiner Synanon-Geschichte sind leicht festzuhalten. Gekommen bin ich am 22.03.2003 aus Singen am Hohentwiel. Ich hatte wirklich alles konsumiert und mein Leben war ein einziges Trümmerfeld. Ich hatte nur falsche Freunde und mein körperlicher und geistiger Zustand war sehr schlecht. Ich wog nur 65 kg und meine Zähne waren fast alle schwarz. Der Staatsanwalt in Singen hat mir angedroht, mich für eine Zeitlang einzusperren, wenn ich nicht etwas gegen meinen Drogenkonsum unternehmen würde.

Hier in Synanon war ich in den ersten 15 Monaten bei Clean-up beschäftigt und reinigte im Team mit fünf bis acht weiteren Synanon-Bewohnern Objekte wie z. B. Arztpraxen, Anwaltskanzleien und Kindergärten. In dieser ersten Zeit hier, in der ich in einem 5-Mann-Zimmer wohnte, habe ich viel gelernt und begriffen. Der Kontakt zu den anderen und die vielen kleinen Reibereien, die ständig da waren, haben mir in meiner nüchternen Entwicklung sehr geholfen. Nicht einfach

wegzulaufen, zu kneifen oder den Kopf zuzumachen, wenn es schwierig wird, sondern das alles nüchtern auszuhalten, war eine völlig neue Erfahrung für mich.

Am meisten habe ich als Zimmerverantwortlicher und als Verantwortlicher für ein Reinigungsteam gelernt. Selbst Verantwortung zu tragen, Entscheidungen zu treffen, die man früher von anderen als Schikane angesehen hätte, ließen bei mir die Erkenntnis zu, dass viele Menschen wie meine Eltern und andere früher wohl öfter mal recht gehabt haben als ich es erkennen wollte. Plötzlich habe ich gespürt – und das war eine eindrucksvolle Erfahrung für mich – wie schwer es ist, selbst unangenehme Entscheidungen zu treffen und die Konsequenzen daraus auch zu tragen.

Nach ca. einem Jahr Synanon-Zugehörigkeit ist es für jeden hier möglich, eine Ausbildung zu machen. Ich überlegte fieberhaft. Auch wenn ich es gern wollte, eigentlich traute ich mir das selbst kaum zu. Meine Vorstellungen darüber, welche Ausbildungen für mich in Frage kommen könnten, waren noch nicht konkret. Auch mein Alter – immerhin war ich zu dem Zeitpunkt bereits 37 Jahre alt – spielte bei meinen Überlegungen eine Rolle. Nach meinem ersten nüchternen Jahr, dem aber 20 Jahre Drogenkonsum vorausgegangen waren, konnte ich jedenfalls nur ahnen, was mir liegen und gefallen könnte. So richtig klar im Kopf war ich auf jeden Fall noch nicht und so fand ich es sehr hilfreich, Praktika in verschiedenen kaufmännischen und handwerklichen Bereichen Synanons absolvieren zu können. So gewann ich zumindest einen groben Überblick.

Rückblickend kann ich sagen, dass das eine so verrückte Zeit war, in der mir alles möglich schien. Ich habe so viel Energie in meine Nüchternheit gesteckt, dass ich immer öfter wirkliche Freude an meinem neuen Leben fand. Ich wurde

seit langem wieder respektiert und nicht mehr von oben herab behandelt. Es waren die vielen Gespräche auf Augenhöhe, die vielen Menschen, die mich immer wieder motivierten, die mich zu dem Entschluss gebracht haben, eine Ausbildung in Angriff zu nehmen. Es klingt für mich immer noch wie ein Wunder und viele hielten mich in der Beziehung für vollkommen überzogen. Es ist nicht ohne weiteres nachvollziehbar, wie ein schlechter Hauptschüler nach so einer langen Pause zu einem guten bis sehr guten Auszubildenden in der Versicherungswirtschaft wird. Es war nicht immer leicht und das Lernen war manchmal eine Qual. Aber ich habe es auf Anhieb hinbekommen, meine Ausbildung mit einem halbwegs guten Schnitt abzuschließen. Ich kann nicht beschreiben, was für ein Gefühl das war, einen Ausbildungsnachweis in den Händen zu halten. Ich war noch nie in meinem Leben so stolz auf mich selbst. Ich kann mich bei den Beteiligten nicht genug dafür bedanken, so etwas Wunderbares für mich in die Wege geleitet zu haben. Es klingt ja immer wie ein Loblied auf Synanon über den Vorstand und es gibt Menschen, die sicherlich denken, das alles sei ein aufgeblasenes Gerede. Ich kann nur von mir sagen, ich war tot und jetzt lebe ich wieder; ich war auf der Straße und jetzt bin ich wieder in einem Haus, habe einen Beruf und kann am Leben teilnehmen.

Nach meiner Ausbildung sagte ich mir: Da muss noch was kommen! 4 ½ Jahre war ich nun schon in Synanon. Ich hatte irgendwie das Gefühl, noch nicht fertig zu sein, noch nicht ausgelernet zu haben. Ich entschloss mich, auch noch die Ausbildung zum Versicherungsfachwirt in Angriff zu nehmen. Eine große Sache für einen Hauptschüler, gestand ich mir selbst ein.

Auch diese Zeit, in die ich viel Fleiß und Zeit investiert habe, liegt nun hinter



Glücklich und zufrieden: Sebastian an seinem Arbeitsplatz.

mir. Wieder ist es mir gelungen, mit der Hilfe und dem Rückhalt der Gemeinschaft eine für mich große Sache zu meistern. Ich hatte Nachhilfe in Englisch, Deutsch im Förderkurs und Rechtslehre; alles gratis von Mitbewohnern im Haus. Die Unterstützung und Ermunterung von Gleichgesinnten haben mich immer wieder angetrieben. Ich kann es selbst kaum glauben, dass ich den Versicherungsfachwirt geschafft habe und mit neuem Mut und großer Lebensfreude meinen Weg gehen kann. Hätte mir das jemand im Jahre 2003 prophezeit, hätte ich ihn sehr wahrscheinlich ausgelacht. Ich bin so froh, dass es Synanon gibt, eine Gemeinschaft, die mich vorbehaltlos aufgenommen hat.

Natürlich muss man hier die Ärmel hochkrepeln und mitmachen. Aber wo muss man das nicht? Natürlich ist es nicht einfach, nüchtern zu bleiben; aber wo ist es denn einfach? Natürlich ist der Weg steinig und hart, aber wie kann es denn leicht gehen, nüchtern zu werden?

Um das Ganze mal zu verdeutlichen würde ich gerne ein paar Fakten sprechen

lassen: Als ich am 22.03.2003 gekommen bin, wog ich bei einer Körpergröße von 1,80 m gerade noch 65 kg, hatte schlechte Zähne, 30.000 Euro Schulden und keine Ausbildung. Heute habe ich ein normales Gewicht, keine Schulden mehr dank dem Entschuldungsprogramm in Synanon und die erwähnten Ausbildungen. Auch meinen Führerschein habe ich nach vielen Jahren wieder erhalten. Eine wirklich tolle Bilanz, finde ich.

Derzeit bin ich mit meinem Umzug in eine von Synanon zur Verfügung gestellte Wohnung befasst. Ich habe mich ganz bewusst für dieses Nachsorgeprojekt entschieden, weil ich auf meinem Weg in ein normales Leben außerhalb Synanons nichts überstürzen will. Ich freue mich auf meine Zukunft mit meiner Freundin. Ich nehme derzeit Abschied von einem sehr anstrengenden, aber auch sehr schönen Lebensabschnitt in Synanon und danke nochmals allen, die mich begleitet und unterstützt haben, sehr herzlich.

Sebastian L.

Vorbilder

Erfolgsgeschichten hat es in den 40 Jahren unseres Bestehens viele gegeben.

Menschen, die von ihrem Umfeld aufgegeben worden waren, haben in Synanon gelernt, ein Leben ohne Drogen zu führen. Jan Schneck, geb. 1978, verheiratet, Vater zweier Kinder, Angestellter unserer Stiftung Synanon als Zweckbetriebsleiter ist ein Vorbild für viele in Synanon. Wie sich sein Weg hier vollzog, hat er an einem Synanon-Tag im September dieses Jahres erzählt:

Mein Weg in Synanon ging wie bei fast jedem, der längere Zeit hier ist, durch viele Bereiche hindurch. Als ich mich im November 2005 auf die Aufnahme-Bank setzte, war das auch der letzte Versuch meiner Familie, mir noch einmal zu helfen. Ich schaffte es einfach nicht, alleine mit dem Trinken aufzuhören. Sie lieferten mich also hier ab und wollten mich auch so schnell nicht wieder sehen. Mir war es ernst. Ich wollte mich ändern.

Nach dem Aufnahmegespräch kam ich – wie jeder Neue hier – in die Hauswirtschaft, später dann nach meinem körperlichen Entzug und Eingewöhnung in die Gemeinschaft wechselte ich in die Küche. Das war für mich eine völlig neue Erfahrung, denn vor meiner Zeit in Synanon habe ich viele Jahre in einem Berliner Warenhaus Computer verkauft. Von Kochen hatte ich

bisher keine Ahnung.

Als ein paar Monate vergangen waren, brauchte unser Umzugsbüro Verstärkung und da man in Synanon dort eingesetzt wird, wo man gebraucht wird, wechselte ich ins Umzugsbüro. Nach einer weiteren Zeit von 1 ½ Jahren wurde ich Verantwortlicher unseres Zweckbetriebs Clean up – Reinigung.

Aber auch im Freizeitbereich wollte ich mich einbringen und Verantwortung übernehmen. Ich machte mit in der Fußballmannschaft, ging spazieren mit neuen Leuten, kümmerte mich um die Blumen im Haus, übernahm Dienste im Kinderbereich und organisierte Kirchenbesuche, wenn es von Bewohnern gewünscht wurde. Egal, welche Tätigkeiten ich ausübte, sie machten mir immer Freude. Früher konnte ich mit Freizeit gar nicht umgehen, weil ich eben nur getrunken habe. In Synanon dann spürte ich förmlich, wie mir Freizeitaktivitäten beim nüchtern bleiben halfen und mir Lebensfreude schenkten, die ich schon lange nicht mehr empfinden konnte.

Plötzlich war aber noch mehr möglich. Ich nahm an Volkshochschulkursen teil und schaffte auf Anhieb meinen Führerschein, was mir in den 10 Jahren davor trotz mehrerer Anläufe nicht gelang. Meine Zähne sind saniert worden. Vor meiner Zeit in Synanon habe ich alles andere gemacht,

aber zum Arzt bin ich nie gegangen.

Ein ganz wichtiger Punkt waren auch meine Schulden. Mir war klar, dass ich diese kaum selbst abbezahlen könnte. Geholfen hat mir das Entschuldungsprogramm von Synanon. Ich konnte nach drei Jahren schuldenfrei ausziehen.

Nach einiger Zeit hatte ich auch wieder Kontakt zu meiner Familie. Heute haben sie wieder Vertrauen in mich. Darüber bin ich froh und dankbar.

Ein besonderes Glück ist für mich heute meine eigene Familie. Meine Frau habe ich in Synanon kennengelernt. Einige Wochen vor der Geburt unserer Tochter sind wir ausgezogen in eine von Synanon vermittelte Wohnung. Neben einer finanziellen Starthilfe haben wir auch eine Grundausstattung an Möbeln mitnehmen dürfen. Am 20.08. diesen Jahres haben wir im schönen Baden-Württemberg geheiratet, wo meine Frau geboren und aufgewachsen ist. An diesem Tag wurden auch unsere beiden Kinder getauft. Für uns und unsere Familien war es ein unvergessliches Ereignis.

Mein Leben hat wieder einen Sinn. Die Herausforderungen des Alltags nehme ich gern an, denn sie helfen mir, mich weiter zu entwickeln. Heute weiß ich, dass es sich lohnt nüchtern zu leben.

Jan Sch.



Aus dem Familienalbum: Für Jan und seine Familie ein unvergesslich schöner Tag, der 20.8. dieses Jahres. Hochzeit von Jan & Carolin und Taufe der Kinder.



Ein Ehemaliger bei Synanon

Anfang Februar 2009 bin ich nach 5 Jahren und 8 Monaten bei Synanon ausgezogen. Meinen Auszug konnte ich gut vorbereiten, ich war lange clean, Alkohol und Drogen spielten keine Rolle mehr, bei Synanon hatte ich Kaufmann für Bürokommunikation gelernt, einen Beruf, in dem ich arbeiten wollte, eine kleine Wohnung konnte ich auch mieten, alles war schön. Die erste Zeit habe ich noch ehrenamtlich bei Synanon mitgeholfen. Später habe ich dann ein Angebot bekommen, wieder in meinem alten Beruf, als Gärtner, zu arbeiten. Das war ja eigentlich nicht das, was ich in Zukunft machen wollte, aber die Arbeit war nicht schwer und der Arbeitsplatz war nicht weit von meinem neuen Wohnort entfernt.

Im Nachhinein kann ich sagen, dass sich Ziele ändern können, aber es sollte schon gute Gründe geben. Bequemlichkeit ist für einen süchtigen Menschen nicht immer ein guter Ratgeber, vor allen Dingen dann nicht, wenn man seine eigentlichen Ziele aus den Augen verliert. In meinem Fall eine langfristige berufliche Perspektive und ganz wichtig, das Wichtigste überhaupt, meine Abstinenz: die Grundlage für alles.

Bei meinem Auszug aus Synanon hatte ich nicht vor, wieder zu konsumieren, über fünfzehn Jahre einfach so abhaken, ich doch nicht. Irrtum. Nachdem der Rahmen weg war und ich mich draußen ein bisschen umgesehen hatte, war das erste Glas wieder nur eine Armlänge entfernt und schnell getrunken. Nach dem ersten Glas war meine Sucht direkt aktiv und ich habe mit so einer Selbstverständlichkeit konsumiert, als wäre mein Zusammenbruch 2003, der mich zu Synanon gebracht hatte, nie passiert, als hätte ich nicht mehrere Jahre mit vielen hundert Süchtigen unter einem Dach gelebt. Ich war schnell wieder auf einer Flasche Schnaps am Tag und dann ging's weiter, erst Cannabis und als

ich mich richtig hoch dosiert hatte und trotzdem nichts mehr merkte, habe ich das konsumiert, was ich eigentlich, wenn ich ehrlich bin, vom ersten Glas an wirklich konsumieren wollte: Heroin.

Ich hatte die ganze Zeit noch gearbeitet, keine Fehlzeiten, das lief noch, gerade so eben. Erst habe ich zwischendurch noch mal einen Tag Pause beim Heroin konsumieren gemacht, ich wollte ja nicht gleich wieder voll drauf kommen, aber es war so wie es immer gewesen war. Nach ein paar Wochen war ich wieder drauf. Nach nicht ganz einem Monat war er dann da, mein Tiefpunkt. Ich nahm mir ein paar Tage frei und versuchte, zuhause zu entziehen. Das ging gar nicht, ich habe gerade mal einen Tag durchgehalten und bin dann wieder los und habe eingekauft. Mir wurde klar: „Peter, du schaffst es nicht allein, du brauchst Hilfe, mal wieder.“ Synanon wäre am schnellsten gegangen, aber das hat zu diesem Zeitpunkt meine Scham nicht zugelassen. Am nächsten Tag habe ich mit viel Glück gleich einen Entgiftungsplatz bekommen. Die Mitarbeiter kannten mich noch aus früheren Draufzeiten und aus meiner Zeit bei Synanon als gefestigten, abstinenter Süchtigen. Was soll ich sagen, man kann nur eins retten: Sein Leben oder sein Gesicht. Die haben nur mit dem Kopf geschüttelt, nicht mal einen Monat wieder auf Heroin und ich sah schon wieder aus wie der „Tod auf Latschen“.

Es kam wie es kommen musste. Am ersten Donnerstag meines Aufenthaltes in der Entgiftung kamen Harald und Eva, zwei Bewohner von Synanon, um Synanon vorzustellen. Die beiden haben auch nur mit dem Kopf geschüttelt. Nach den 10 Tagen in der Entgiftung habe ich mir Selbsthilfegruppen gesucht. Ich hörte den Leuten zu, die mehrere Tage, Wochen, Monate und für mich am schlimmsten, die mehrere Jahre clean waren. Nach dem Entzug fing mein Kopf wieder an zu arbeiten. Was hast du weggeworfen, du hattest Pläne, du wolltest Kontakt zu

deinem Kind aufbauen, eine vernünftige Arbeit suchen, selbstbestimmt leben und jetzt hangelst du dich von einem Tag zum nächsten. Meinen Gärtnerjob habe ich weiter gemacht. Ich glaube, die Laubharkerei im Herbst, es war mittlerweile November, hat mich gerettet, da kam mir das erste Mal wieder so richtig in den Kopf, was ich bei Synanon gelernt habe. Mit den Händen nüchtern werden und einer verbindlichen Struktur folgen, die mich durch den Tag bringt. Pünktlich aufstehen, pünktlich zur Arbeit erscheinen, die Arbeit vernünftig machen, so lange ich beide Hände am Werkzeug habe, habe ich keine Hand frei zum Drogen nehmen, meinen Haushalt in Schuss halten und ganz wichtig: jeden Tag in eine Gruppe. So reihte sich ein cleaner Tag an den nächsten. Ich suchte mir zusätzlich eine ambulante Therapie und begab mich in ein UK-Programm. Im Frühjahr lief mein Vertrag als Gärtner aus und ich war mittlerweile wieder so klar im Kopf, um über so was wie meine berufliche Zukunft nachzudenken.

Den ersten Kontakt zu Synanon, nach dem Rückfall, habe ich über die offenen Meetings am Montag wieder aufgenommen und später dann per Mail wegen einer möglichen Beschäftigung in der Verwaltung nachgefragt. Ich wollte unbedingt als Kaufmann für Bürokommunikation arbeiten und das möglichst in einem cleanen Rahmen. Die Reaktion war verständlicherweise erst mal verhalten, es war ja bekannt, was ich im letzten Sommer veranstaltet hatte. Ich bin trotzdem dran geblieben. Wer mir in dieser Situation sehr geholfen und mir das nötige Vertrauen geschenkt hat, war Ulrich der Hausleiter von Synanon. Er hat mich ermutigt und dafür kann ich nur danke sagen. Seit März arbeite ich jetzt stundenweise in der Verwaltung von Synanon und kümmere mich um die Auftragsbearbeitung der therapeutischen Zweckbetriebe. Natürlich wurde vor allem am Anfang genau auf mich geschaut, ich musste auch die eine



Peter fühlt sich im nüchternen Umfeld unserer Verwaltung gut aufgehoben. Seine Kenntnisse als Kaufmann für Bürokommunikation sind bei uns gefragt.

oder andere Urinprobe abgeben, aber mittlerweile ist das Vertrauen soweit wieder hergestellt. Wachsam müssen wir sowieso immer sein, bei jedem von uns. Von den Synanisten, mit denen ich während der Arbeit Kontakt habe, habe ich keine Vorbehalte bezüglich meines, mittlerweile ja wieder cleanen Lebensweges zu spüren bekommen. Die Leute bei Synanon haben ihre Gruppen im Haus und ich mache meine Therapie und besuche meine Gruppen draußen. Das ist für mich schon was Besonderes, da Synanon sich ja ganz klar als Selbsthilfe versteht und ich außerhalb mit Hilfe von Therapeuten meine Suchterkrankung bearbeite. Was die Arbeit angeht, bin ich einfach nur froh, dass ich von Robert sehr gut eingearbeitet worden bin und meine Vorgesetzte, Frau K., die Geduld und Ruhe in Person ist. Das Arbeiten mit Rechnungen und Angeboten hat für mich etwas wundervoll Ordentliches. Wenn die Zahlen nicht stimmen, merke ich sofort, dass ich nicht konzentriert bei der Sache bin und das hilft mir, mich nicht so sehr in meinen Gedanken zu verlieren. Zwischenmenschlich ist der Kontakt ein-

fach okay, ob das an meinem Arbeitsplatz in der Verwaltung oder mit den Leuten in der Bernburger Straße ist. Ich kann mit Menschen, die die gleichen Probleme haben wie ich, über meine persönlichen Sachen sprechen und fühle mich wirklich gut aufgehoben. Außerhalb der Arbeit entwickelt sich mit Bewohnern von Synanon auch langsam wieder was. Letztes Wochenende habe ich Alois endlich mal in Karow zum Brunch besucht. Das war gut, alte Bekannte wie Robin und Herman wieder zu sehen und mit den Bewohnern des Jugendhauses in Karow den Sonntagvormittag zu verbringen. Ein Brunch mit Synanisten ist doch etwas Schönes. Nächstes Wochenende ist Synanon-Tag, da bin ich eingeladen und schon gespannt wie es so wird. Synanon ist wieder eine Säule meines drogenfreien Lebensweges geworden, das hätte ich bei meinem Auszug im letzten Jahr so nicht gedacht.

Dafür möchte ich Danke sagen.

Peter M.

Urlaubsvertretung in der Küche

Seit etwa 3 Monaten bin ich stellvertretend verantwortlich für den Arbeitsbereich Küche und habe in dieser Funktion auch schon für 3 Wochen die Urlaubsvertretung meines Küchenchefs Josef übernommen. In dieser Zeit galt es für mich, mein vorher erlerntes Wissen im Umgang mit dem Team, bei der Zubereitung von Speisen und über alle anderen wichtigen Tätigkeiten in der Küche anzuwenden. Mein Name ist Thomas, ich bin 27 Jahre alt, drogenabhängig, und lebe seit 8 Monaten in Synanon.



Küchenchef für 3 Wochen Urlaubsvertretung: Thomas (hi.)

Nach meiner ersten Zeit in der Hauswirtschaft hatte ich darum gebeten, in die Küche wechseln zu können. Dort bin ich jetzt schon seit 6 Monaten tätig. Über Erfahrungen in diesem Arbeitsumfeld verfügte ich kaum. Zu Beginn war ich in der Kalten Küche, wo ich z. B. Wurst- und Käseplatten vorbereitete und Kaffee kochte. Nach etwa 2 Monaten wechselte ich in die Warme Küche. Ich wollte einfach etwas Neues ausprobieren. Man sagte mir, dass es zu Beginn in Synanon wichtig sei, sich mit etwas grundlegend Neuem zu beschäftigen. Da kam mir die Küche mit ihren Tätigkeitsfeldern im Umgang mit Lebensmitteln und dem Zubereiten von Speisen gerade recht. Vor meiner Zeit in Synanon habe ich mich hauptsächlich mit Computern und anderen technischen Geräten beschäftigt.

Als ich die Urlaubsvertretung für Josef, unseren Küchenchef, übernommen habe, konnte ich der Unterstützung vieler sicher sein. Neben den anderen in der Küche, die um meine fehlende Erfahrung wussten, standen mir auch Mitglieder der Hausleitung, die selbst lange Zeit in der Küche gearbeitet hatten, mit Rat und Tat zur Seite. In vielen Bereichen konnte ich auf Altbewährtes zurückgreifen. So musste ich etwa beim Erstellen des Speiseplans keineswegs neue Kreationen erfinden, sondern konnte mich an den gut dokumentierten Speiseplänen der vergangenen Zeit orientieren. Bei der Zubereitung der Speisen hatte ich schon einiges an Fertigkeiten und Herangehensweisen erlernt, was aber bei weitem nicht ausreichte, um an 6 Tagen in der Woche eine Mittagsmahlzeit für 120 Personen zu kochen. Aber wie

bereits erwähnt, konnte ich mich hier auf Erfahrungen der anderen verlassen.

Je besser diese Vorbereitung war, stellte ich fest, desto stressfreier verlief der Arbeitstag. Eine gute Vorbereitung erlaubte es mir, alle Aufgaben in Ruhe abzuarbeiten. Und genau an dieser Stelle machte ich in der ersten Woche der Urlaubsvertretung einen entscheidenden Fehler. Anstatt alles im Blick zu haben und anfallende Arbeiten an die anderen im Team zu delegieren, versuchte ich alles selbst zu erledigen oder zumindest an allen Arbeiten aktiv beteiligt zu sein. Dies wurde mir bewusst, als ich völlig gehetzt zwischen Kipper, Kessel und Herd hin und her rannte und mir 3 meiner Mitstreiter dabei zusahen und mir nicht helfen konnten, weil ich so mit dem Kochen beschäftigt war, dass ich keine Anweisungen mehr geben konnte.

Dies galt es zu ändern, denn meine Verantwortung in der Küche beschränkte sich nicht nur auf das Zubereiten von Speisen. Auch die Zutaten für diese mussten bestellt und die entsprechenden Lager in Ordnung gehalten werden. Ganz zu schweigen von der Ordnung und Sauberkeit der Küche im Allgemeinen. Ich begann also an den folgenden Tagen möglichst viele Arbeiten zwar zu erklären und anzuleiten, aber hauptsächlich von den anderen des Küchenteams ausführen zu lassen. Die dadurch gewonnene Zeit konnte ich nutzen, mich um Bestellungen zu kümmern und den gesamten Ablauf in der Küche im Auge zu behalten.

Die Verteilung der Aufgaben an andere stellte mich aber auch noch vor eine andere große Herausforderung. Ich hatte



Dass Kochen Spass macht, sieht man den beiden an. Trotzdem ist es nicht leicht, bei solchen großen Mengen die Übersicht zu behalten.

Schwierigkeiten damit, mich durchzusetzen. Wenn ich eine Anweisung gab, war ich, obwohl ich eine genaue Vorstellung vom Ablauf hatte, oft unsicher in meiner Formulierung. Mein Harmoniebedürfnis führte dazu, dass ich eher darum bat, dass eine bestimmte Arbeit ausgeführt wird, anstatt eine klare Anweisung zu geben. Diese Unsicherheit wurde natürlich von den anderen bemerkt und dankbar genutzt, um eigene Vorstellungen durchzusetzen. Die daraus entstehenden Konflikte störten das Arbeitsklima und sorgten für viel Stress. Nachdem mir aber durch mehrere Gespräche bewusst wurde, dass es meine Unsicherheit war, die zu diesen Konflikten führte, versuchte ich, meinen Anweisungen durch Überzeugung mehr Nachdruck zu verleihen. Dies gelang

mir meist eher schlecht als recht. Trotz des Rückhalts aus dem Hausleitungsbüro und einer meist positiven Resonanz auf das Ergebnis der Arbeit des Küchenteams, war es für mich zeitweise sehr schwer, die Verantwortung für die Küche zu tragen. Ich war erleichtert, als ich einen Teil dieser Verantwortung nach 3 Wochen wieder an meinen Küchenchef abgeben konnte. In diesen 3 Wochen habe ich viel über Umgang mit anderen Menschen, aber vor allem über mich selbst erfahren. Dass ich dem Vertrauen, das in dieser Zeit in mich gesetzt wurde, gerecht geworden bin, macht mich nach wie vor stolz.

Thomas K.

Gemeinsam im Drachenboot



Erstmals mit Synanon-Frauen am Start: „Alles klar bei Euch beiden?“ vergewissern sich die „alten Hasen“ im Boot.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder am nunmehr 11. Drachenbootrennen um den „Elefanten-Cup“ des Anti-Drogen-Verein e. V. teilgenommen. Die Spannung war wieder einmal nicht zu übertreffen. Die Stimmung hat Sascha R. mit seinem Bericht für uns eingefangen:

Sonntag, 20. Juni 2010, 8 Uhr: Im Synanon-Haus in der Bernburger Straße 10 sitzen 25 Bewohner beim Frühstück und unterhalten sich. Die Stimmung ist gut. Alles scheint wie immer, und doch ist einiges anders:

Heute ist der Tag, auf den wir seit Wochen hingearbeitet haben, denn heute findet das 11. Drachenbootrennen um den Elefanten-Cup des ADV (AntiDrogenVerein) statt. Wir sind dabei - und wollen gewinnen.

Wieder einmal kämpfen 34 Teams darum, in zwei Rennen, von denen die zwei besten Zeiten gewertet werden, auf 250 m Distanz, die schnellste Gesamtzeit und somit den Sieg um den begehrten Pokal einzufahren. Vor zwei Jahren haben

wir den Pokal geholt, mussten ihn dann aber im letzten Jahr nach einer wirklich knappen Niederlage gegen den Sieger wieder abgeben.

Das Wetter ist uns (wie immer beim Elefanten-Cup) wohl gesonnen und beschert uns strahlenden Sonnenschein. Die Liegewiese am See füllt sich nach und nach, und alle warten gespannt auf das erste Rennen. Um 10 Uhr ist es soweit, Synanon, mit der Startnummer 1, beginnt das Rennen gegen die Truppe „Das Amt“ vom Bezirksamt Spandau. Bevor wir ins Boot steigen, umfassen wir uns im Kreis gebeugt stehend an den Schultern und stecken die Köpfe zusammen. Uli stimmt uns ein letztes Mal ein: „Ruhe im Boot, Blick gerade aus und solange paddeln bis der Steuermann Stop sagt!“ Wir steigen ins Boot. Es geht los!

Auf dem Weg zum Start üben wir noch mal einen Start. 4 - 10 - Übergang - und 15 Schläge hintendran! Der Steuermann gibt uns noch ein paar Tipps, während wir langsam an den Startpunkt gleiten. „Abstoppen und Paddel raus!“, schreit der Steuermann. Jetzt geht's los ...

ARE YOU READY - (alle gehen mit ihren Rudern in die Auslage),
ATTENTION - (alle Ruderblätter ins Wasser)... GOOO!!!...

Vier kräftige Schläge, 10 kurze Schläge, Übergang und dann möglichst gleichmäßig im Rhythmus...

Steffen, unser Trommler, nimmt die Frequenz der Schlagleute auf und gibt den Takt vor. Der Start ist super, wir kommen gut weg und haben auf den ersten 30 Metern schon eine halbe Bootslänge Vorsprung. Jeder ist voll konzentriert und geht mit der Bewegung seines Vordermannes mit.

Das andere Boot ist nicht mehr zu sehen ... Nach ca. 100 Metern merkt kaum einer im Boot, dass der Trommler nicht mehr trommelt, der Takt ist schon ins Blut übergegangen. Doch aus den Augenwinkeln sieht man plötzlich jemanden in der Nähe unseres Bootes im Wasser...

Es ist unser Trommler, und bevor man richtig realisieren kann was passiert ist, stößt eine kräftige und hohe Welle unser Boot zur Seite und alle 18 Paddler ins Wasser.

Wir hatten keine Chance... das Boot ist gekentert.

Das andere Boot wurde von der Welle schon kurz nach dem Start erwischt und versenkt. In wenigen Sekunden haben uns die Rettungsboote der DLRG umkreist und einige von uns aus dem Wasser gezogen. Die anderen versuchen, mit dem Boot im Schlepptau ans Ufer zu gelangen. Das Boot ragt nur noch mit der Spitze aus dem Wasser und droht zu sinken.

Der Steuermann unseres Bootes taucht ab und befestigt ein Tau am Bug des Bootes um es mithilfe eines Motorbootes an Land zu ziehen. Völlig erschöpft erreichen wir den Steg am Ufer und suchen den Weg durch die schaulustigen Massen zu unserer Liegestelle. Nach wenigen Minuten hören wir die Lautsprecherdurchsage: „Das Rennen wird wiederholt, wenn alle anderen Mannschaften ihr erstes Rennen absolviert haben...Genug Zeit also, um ausruhen und Kraft tanken!“

Die Stimmung ist gut, Musik dröhnt aus den Lautsprechern und allmählich erreicht uns ein einladender Duft vom Grill, der am Eingang steht. Unser Hunger wurde geweckt. Gegrilltes Fleisch, Kuchen, Schokoriegel und natürlich Kaffee kann man gegen Essensmarken eintauschen.

Das Wiederholungsrennen rückt näher und so langsam versammeln wir uns am Steg. „Das Amt“ wartet schon und strotzt vor Selbstvertrauen. „Doch unser Siegeswille ist stärker!“, machen wir uns Mut. Nach den anfänglichen Turbulenzen wollen wir es allen zeigen. Der Ablauf ist bekannt, wir kommen alle noch mal zusammen, legen unsere Hände aufeinander und rufen dreimal laut: „Wer sind wir?...SYNANON!!! Wer sind wir?...SYNANON!!! Wer sind wir?...SYNANON!!!“

Wir paddeln zum Startpunkt und gehen in die Startposition. Los geht's! Der Start ist nicht ganz optimal, aber der Streckenschlag konstant mit einer guten Frequenz. Auf den letzten 50 Metern erhöhen wir noch einmal das Tempo und erreichen mit 01:12:48 min die zweitbeste Zeit.

Zurück an Land erwartet uns schon das hauseigene Filmteam um Frau Unfried und stellt einige Fragen zum gewonnenen Rennen. Sofort finden sich gesprächsbereite Synanisten und geben ein Interview.

Die Wartezeiten zwischen den Rennen sind lang und werden durch diverse Angebote, wie z. B. die Übertragung des WM-Spiels Italien : Neuseeland oder das Stapeln von Cola-Kisten überbrückt. Ein mit Netzen umzogenes Gerüst schützt die Zuschauer vor herumfliegenden Kisten. Der Kandidat wird mit einem Seil gesichert und beim Einsturz des Turmes abgefangen. Zwei unserer Bewohner versuchen sich an der Herausforderung, einen neuen Rekord

aufzustellen und scheitern kurz vorm Ziel am Gleichgewicht der Kisten...

Im zweiten Rennen treten wir gegen „SpritNix“ an, die im ersten Rennen die beste Zeit von 1:11:44 min hingelegt haben. Hoch motiviert und mit vollem Elan paddeln wir los. Diesmal ist der Start optimal gelaufen, aber die Frequenz war ausbaufähig. Die Zeit ist mit 1:12:80 min langsamer als unsere Erste. Trotzdem sind wir als Gewinner aus diesem Duell hervorgegangen. Uns allen ist klar: Auf das letzte Rennen kommt es an! Eine Zeit unter 1:11:00 min würden reichen, den „Pott“ wieder einmal nach Hause zu holen.

Es ist soweit! Das letzte Rennen des Cups, das Finale! Unser Gegner ist wieder das Team von SpritNix. Alle anderen Teams stehen rund um den Steg, um das Rennen des Tages, Synanon vs. SpritNix, zu verfolgen. Die Begeisterung ist groß. Unsere Zielrichtung ist klar: Wir wollen nicht nur gewinnen, sondern deutlich mit mindestens einer halben Sekunde Vorsprung ins Ziel „rauschen“.

Der Start ist kraftvoll, aber nicht perfekt. Die Frequenz steigt immer mehr an! Wir paddeln mit voller Kraft und holen alles aus uns heraus! Unser Vorsprung beträgt nach 100 Metern schon eine halbe Bootslänge! Das Ziel kommt näher und näher!

Auf der Hälfte der Strecke passiert es dann: Bei der mittlerweile erreichten hohen Frequenz können nicht alle mithalten, wir geraten aus dem Takt, das Boot gleitet nicht mehr so wie vorher. Wir verlieren unseren zeitlichen Vorsprung auf der zweiten Hälfte wieder. Für den Sieg in diesem Rennen hat es gereicht. Ob aber diese Zeit ausreicht für den Gesamtsieg? Wir wissen nur, dass es knapp ist. Die genauen Zeiten werden bis zur Siegerehrung zurückgehalten. Die Spannung steigt!

Begonnen wird mit den Schlussplatzierungen. Jedes Team wird erwähnt, beglückwünscht und erhält einen kleinen Pokal. Je näher die vorderen Platzierungen rücken, um so mehr steigt bei uns die Spannung. „Der dritte Platz geht an ‚Das Amt‘“, verkündet der Sprecher. „Der Zweitplatzierte mit 3/10 Rückstand ist: ... die STIFTUNG SYNANON!!!“

Nach einem kurzen Schock, freuen wir uns riesig. Die Nennung des Siegers geht bei unserem lauten Jubelschrei fast unter. Schlagartig fällt die Spannung von uns ab. Jetzt freuen wir uns nur noch über die Leistung, die wir erbracht haben. Wieder einmal war es eine knappe Niederlage. Und trotzdem können wir stolz auf uns sein. Gemeinsam und unter Beifall der anderen Teams verlassen wir die Siegerehrung.

Einig sind wir uns aber schon jetzt: „Im nächsten Jahr ist der ‚Pott‘ wieder unser!“



Einschwörung des Teams.



Synanon geht in Führung.



Freude über den eingefahrenen Sieg.

30 Jahre Drogenliga

Gegründet im Jahr 1980, ist der Sport in der Drogenliga – einer Vereinigung aus Mitgliedern verschiedener Berliner Sucht- und Suchttherapieeinrichtungen – heute wie damals von großer Bedeutung für viele suchtmittelabhängige Menschen auf dem Weg der Rehabilitation. Angefangen hat alles mit Fußball, einige Jahre später kam Volleyball dazu.

Körper und Geist sind eine Einheit. Sport und Bewegung sind wichtig, um wieder klar im Kopf zu werden. Sportlicher Wettbewerb wiederum ist wichtig, um ein Ziel zu haben, für das es sich lohnt zu trainieren, dachten sich wohl damals die Gründungsmitglieder aus sieben Berliner Suchttherapieeinrichtungen. Natürlich waren auch Mitglieder unserer Suchtselbsthilfegemeinschaft maßgeblich daran beteiligt, was man nicht zuletzt auch an den Regeln zur Teilnahme am Spielbetrieb sieht:

- keine Drogen, kein Alkohol oder sonstige Suchtmittel
 - keine Gewalt oder deren Androhung
- Gern würden wir auch heute noch unsere 3. Regel – keine Tabak – dort verankert sehen, aber bisher konnten wir uns damit leider nicht durchsetzen.

Die Drogenliga motiviert süchtige Menschen, sich durch den Sport in die Gemeinschaft zu integrieren. Die Erfahrung zeigt, dass über den Sport hinaus soziale Kontakte geknüpft werden und nüchterne Freundschaften entstehen. Körperliche Geschicklichkeit miteinander zu messen und dabei noch Spaß am Spiel zu haben, fördert das Wohlbefinden der Teilnehmer. Neben der täglichen Auseinandersetzung mit der eigenen Sucht ist ein Ausgleich in der Freizeit sehr wichtig. Die meisten der Mitspieler haben über viele Jahre nur ihre Sucht ausgelebt und außer der Beschaffung und dem Konsum wurden kaum andere, sinnvolle Aktivitäten in der



Spannend: Gastspiel zwischen Spielern der Drogenliga und thailändischen Jugendauswahlspielern.

Freizeit unternommen.

Das 30-jährige Bestehen haben wir gemeinsam am 19.07.2010 gefeiert. Natürlich ging es sportlich zu. Auf dem Programm stand die Austragung sowohl

eines Fußball- als auch eines Volleyballturniers. Ein besonderes Highlight bei den Volleyballern war das Gastspiel einer Mannschaft aus Thailand. Diese Jugendauswahlspieler haben uns durch ihre

große Spielfreude mitgerissen. Die Halle tobte vor Spannung und Heiterkeit, als diese Mannschaft gegen eine Auswahl der Drogenliga einen Schauwettkampf veranstaltete. Dass die Drogenliga 3:0 verloren hatte, war dann eigentlich Nebensache.

Bei der Planung und Vorbereitung dieses Jubiläums wurden sämtliche Mitglieder einbezogen. Alle haben sich mächtig „ins Zeug gelegt“ beim Zusammenstellen unseres kalten Buffets. Jeder brachte etwas mit. Und so luden Salate, Würstchen, Kuchen, Kaffee und Getränke zur Stärkung ein. Da wir mit unseren Volleyballern und Fußballern die Betreuung des Buffets übernommen hatten, konnten wir zwar nicht am Turnier teilnehmen, ernteten aber später Dank und Applaus von allen am Ende der Veranstaltung.

Es war ein toller Tag. Wie immer an einem solchen Tag wurde viel erzählt und gelacht. Wir von Synanon sind dankbar dafür, dass es die Drogenliga gibt. Wir werden uns dort auch weiterhin tatkräftig einbringen. Sport frei!

Sebastian L.

SQS – Synanon Qualitäts System

SQS ist ein von uns frei erfundenes Kürzel für unser eigenes Qualitätssystem, das wir vor einigen Jahren schon eingeführt haben. Unsere Arbeitsabläufe in allen Bereichen – sowohl in der Verwaltung als auch in den Zweckbetrieben – unterliegen der Einhaltung dieses Systems. Wie es einmal entstanden ist, ist auch für die meisten hier bei uns, die täglich damit umgehen, interessant zu erfahren. Wir fragten nach bei Reiner Ö., unserem EDV-Beauftragten, der in diesem System „lebt“, weil er es von Anfang an entscheidend mitgestaltet hat.

In den 90er Jahren hat das Qualitätssystem, welches zuvor in der Industrie entwickelt wurde, auch in der Suchthilfe Einzug gehalten und seitdem kontinuierlich an Bedeutung zugenommen. Nicht zuletzt auch deshalb, weil Leistungsträger und Gesetzgeber nach überprüf- und vergleichbaren Parametern verlangten, um die Leistungsfähigkeit und Effizienz einer Einrichtung zu beurteilen.

Qualitätsmanagementsysteme werden unterstützend eingesetzt bei der Konzeption und Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung von Produkten, Dienstleistungen, Arbeitsabläufen oder auch Geschäftsprozessen in Organisationen zur Erreichung höchster Zufriedenheit von Kunden und Mitarbeitern.

Für den Suchthilfebereich waren die Systeme deQus, EFQM und DIN EN ISO 9001:2000 am weitesten entwickelt. Und da jedes System seine eigenen Vor- und Nachteile hat, haben wir uns nach umfassenden Gesprächen mit externen Beratern und unserem Vorstand Ende der 90er Jahre zu einer Zertifizierung nach einem System entschlossen, welches die Besonderheiten unserer Suchtselbsthilfe am Ehesten erfasste: Die Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2000.

Als erstes mussten Qualitätsbeauftragte ernannt und für ihre Aufgabe qualifiziert werden. Um den von uns angestrebten Zeitpunkt für die Zertifizierung, nämlich das 4. Quartal des Jahres 2001, zu erreichen, sollte es noch eine Menge zu tun geben. Welcher Anstrengungen es letztendlich bedurfte, konnten wir zu diesem Zeitpunkt nicht einmal erahnen.

Zunächst wurde mit der Zertifizierung



SQS-Verantwortlicher Reiner (li.) gleicht mit dem Hausleitungsteam monatliche Listen ab.

der Zweckbetriebe Umzüge, Bauhilfe, Clean up - Reinigung, Entsorgung, Malerei-Lackiererei und Wäscherei begonnen, um im Anschluss daran auch unter Berücksichtigung der dann bereits gemachten Erfahrungen den zunächst komplizierter erscheinenden Suchthilfebereich, in dem es um die Erfassung und Verwaltung aller relevanten Daten und Vorgänge unserer Bewohner geht, anzugehen.

Da die Einführung und Aufrechterhaltung eines Qualitätsmanagementsystems (QM-Systems) nur durch Einbindung aller Beteiligten funktioniert, war es für uns Verantwortliche die zunächst dringlichste Aufgabe, den Mitstreitern in den Zweckbetrieben die mitunter schwer verständliche Verfahrensweise der Zertifizierung zu erläutern, anstehende Aufgaben zu definieren und zu verteilen sowie bei der Erstellung bzw. der Korrektur der erforderlichen Dokumentation zur Seite zu stehen. Bereits in einem sehr frühen Stadium installierten wir einen periodisch tagenden Arbeitskreis (Steuerkreis) mit den Leitern der einzelnen Zweckbetriebe bzw. Bereiche, um Schulungen der jeweiligen Teams planen und durchführen zu können sowie erforderliche Dokumente und Dokumentationsverfahren oder Prozesse vorzustellen.

Für die Dokumentation unseres QM-Systems entschlossen wir uns zu einer EDV-gestützten Dokumentation. Das bedeutet, dass jeder innerhalb der Suchtselbsthilfe durch das vorhandene Intranet die aktuellen Dokumente einsehen kann.

Im QM-Handbuch ist das SYNANON-Qualitätssystem beschrieben. Die Grundsätze dieses QM-Systems, die Struktur der Suchtselbsthilfe und der angegliederten Zweckbetriebe sind grafisch dargestellt; ebenso eindeutig definiert sind darin die übergeordneten Prozesse und Zuständigkeiten. Dem Handbuch untergeordnet sind die Verfahrensweisungen, in denen konkrete bereichsübergreifende Verfahren (Prozesse) beschrieben sind sowie die bereichsorientierten Arbeitsweisungen, in denen die für den jeweiligen Zweckbetrieb zutreffenden eng umrissene Tätigkeiten aufgeführt bzw. beschrieben sind. Seit einiger Zeit sind aufgrund gesetzlicher Vorschriften auch Betriebs- bzw. Maschinenbetriebsanweisungen notwendig, die wir ebenfalls in unsere Systematik integrieren.

Nach vielen ungezählten Besprechungen und Beschreibungen und Korrekturen fand im November 2001 die erfolgreiche Zertifizierung der anfangs erwähnten Zweckbetriebe statt.

Was allen Beteiligten anfangs wie die bekannte Quadratur des Kreises erschien, hat sich inzwischen als hervorragendes Mittel zur Korrektur von Fehlern oder Strukturpassungen herausgestellt. Mittlerweile nutzen wir in allen Bereichen unserer Suchtselbsthilfe nicht nur täglich unser uns selbst auf den Leib geschriebenes SQS, sondern feilen auch ständig daran, dieses noch zu verbessern bzw. an aktuelle Erfordernisse anzupassen.

Vom Hörsaal zur Baustelle

Bevor ich (22) meinen Weg Anfang Mai 2010 zu Synanon fand, habe ich zehn Jahre lang regelmäßig und davon die letzten acht Jahre täglich Cannabis konsumiert. Meine Schule habe ich trotzdem irgendwie noch hinbekommen und im Herbst 2009 ein Studium in Prag begonnen. Anfangs hatte ich sogar noch eine Zeit, in der ich nicht gekifft habe, was jedoch nicht lange anhhielt.

Zu Synanon bin ich dann gekommen, weil ich eine einjährige Haftstrafe offen habe und ich die Chance bekam, an mir bei Synanon zu arbeiten, anstatt in den Knast zu gehen. Zu dieser Strafe kam es, weil meine Bewährungsstrafe aufgrund einer THC-positiven Urinkontrolle Anfang des Jahres 2010 widerrufen wurde.

Anfangs fiel es mir schwer, mich hier einzugewöhnen. Vor allem wegen der dreimonatigen Kontaktsperre wollte ich eigentlich jeden Tag am liebsten wieder gehen, doch mir war klar, dass es kein Happy End geben würde, wenn ich abhaue. Also bin ich geblieben und kam dann nach fast vier Wochen in den

von mir gewünschten Zweckbetrieb Gartenbau. Zum Gartenbau wollte ich vor allem, um draußen sein zu können und körperlich zu arbeiten. Rumgesessen hatte ich in den letzten zehn Jahren genug.

Für mich bestätigte sich auch schon bald, dass der Gartenbau genau der richtige Zweckbetrieb für mich ist. Das Hierbleiben wurde auf jeden Fall durch die Arbeit und die anderen im Team viel leichter für mich. Im Sommer hatten wir die meiste Zeit Pflaster- und Zaunarbeiten zu erledigen. In dieser Zeit habe ich viel über das Pflastern gelernt.

Nach zwei Monaten sollte ich dann in das Jugendhaus nach Karow ziehen, was ich anfangs nicht so gut fand, worüber ich mittlerweile jedoch froh bin.

Eigentlich war alles, worüber ich mich anfangs beklagt habe, wie der Umzug nach Karow oder auch die Kontaktpause, letztlich gut für mich. Jetzt lebe ich fast sieben Monate in Synanon und ich bin froh, dass ich diesen Weg gegangen bin.

Lukas Sch.



Auch Bagger kommen im Zweckbetrieb Gartenbau zum Einsatz.

Kopf frei durch Joggen

Ich lebe seit 2 Jahren in Synanon und habe mich vor knapp einem Jahr entschlossen etwas zu bewegen, nämlich mich selbst. Ich habe angefangen zu joggen um abzuschalten, den Kopf frei zu bekommen und auch mal wieder tatsächlich etwas für meine Fitness zu tun. In meinem „früheren Leben“, das von Alkohol und THC bestimmt war – neben meiner langjährigen Tätigkeit als Flachglasmechaniker – verbrachte ich sehr viel Zeit in den Bergen, im Winter zum Skilaufen und im Sommer zum Bergwandern. Meine Haupttätigkeit war natürlich meine Sucht, aber ich tat immer etwas für meine Fitness und wenn es nur das tägliche Radfahren zu meinem Arbeitsplatz war.

Natürlich waren diese Bergaktivitäten immer mit Trinken und Kiffen verbunden. Bei meinem Trip in den Himalaya 1997 habe ich angefangen täglich zu kiffen und dies bis Januar 2006 – da hab ich meinen ersten Versuch in Synanon gestartet - so weiter betrieben.

Ich bin hier ein sogenannter „Wiederkommer“, was aber keinesfalls negativ gemeint sein soll (Ich denke, meine langjährigen Mitbewohner sehen das genauso.). Bei meinem ersten Versuch



„Erwärmung ist wichtig vor dem Lauftraining“, sagt Harald.

nüchtern zu werden und zu bleiben, der 2 ½ Jahre dauerte, habe ich es kein einziges Mal hinbekommen zu joggen oder Rad zu fahren. Den Versuch, in der Fußballmannschaft mitzuspielen, habe ich nach ein paar Trainingseinheiten wieder abgebrochen.

Bei meinem derzeitigen Aufenthalt sieht das alles ein wenig anders aus. Nach meinem ersten Jahr, was die Voraussetzung ist, um eigenverantwortlich rauszugehen, musste ich mich irgendwie betätigen. Ich war schon ca. ein ¾ Jahr im Büro tätig und hatte abends regelmäßig das Gefühl, den Kopf voller Ameisen zu haben. Ich legte mir kurzerhand Lauf-Klamotten zu und fing einfach mal an einem Donnerstagabend an. Ich musste mir im Vorfeld schon Sprüche anhören, natürlich auch jetzt noch, aber das war und ist mir relativ egal. Es tut mir einfach nur gut. In dieser Zeit kann ich so richtig abschalten, meine Gedanken werden freier, sie sind nicht mehr in ein so enges Korsett gedrückt und meine kurzfristigen großen und kleinen Entscheidungen sind für mich klarer und auch wohlüberlegter. Ich laufe ca. 2- bis 3-mal die Woche zwischen 5 und 8 Kilometer. Letztes Frühjahr war es auch oft etwas mehr, da ich beim Halbmarathon (21 km) Ende März mitlaufen wollte. Leider habe



Man sieht Harald an, dass ihm das Laufen Spaß macht.

ich mir kurz vorher eine Verletzung zugezogen, so dass ich doch nicht daran teilnehmen konnte. Mein Training aber ziehe ich weiter durch. Manche Mitbewohner, die mich schon lange kennen, sagen, dass ich ruhiger und ausgeglichener geworden bin und ich glaube sie haben Recht. Das Joggen ist für mich ein Ausgleich zu dem täglichen Stress in Synanon, der mal mehr

oder weniger ist (das hat man im „normalen“ Leben aber auch). Ich dachte eine Weile, dass mein kleiner (oder großer?) Bauchansatz verschwindet, aber ich habe nach dem Laufen immer so großen Hunger, dass mir das dann doch wieder egal ist und ich mir die gute Synanon-Küche gerne schmecken lasse.

Harald H.

Einkauf Küche Catering

„Ich brauche unbedingt einen neuen Wecker, der alte funktioniert nicht mehr!“ „Wo gibt's eigentlich die Wäschenummern zum Einnähen?“ „Hast Du einen Deo Roller für mich?“ Alles Fragen, die an mich gerichtet werden, denn seit einiger Zeit bin ich für den Einkauf in SYNANON verantwortlich. Das heißt, ich tätige sämtliche Einkäufe im Food- und Non-Food-Bereich fürs gesamte Haus, inklusive der Zweckbetriebe. Egal, ob es sich um die Brötchen fürs Frühstück, Latzhosen für die Hauswirtschaft, Schuhe für den Zweckbetrieb Gartenbau oder die Zahncreme handelt - ich besorge es. Mein Name ist Josef, 49 Jahre alt, heroinabhängig, seit Juni 2009 bei SYNANON.

Aber der Einkauf ist nur ein Teil meiner Aufgaben: Als Küchenchef bin ich auch für sämtliche Mahlzeiten und Caterings zuständig. Dies verlangt natürlich eine gut überlegte Organisation der anstehenden Aufgaben.

Morgens früh, so gegen 6 Uhr, checke ich erst mal, was so an E-Mails für die Bereiche Catering, Küche und Einkauf eingegangen ist, und erstelle dann meinen Terminkalender für den Tag. Nach dem Frühstück spreche ich dann mit meinen Leuten aus der Küche das Menü fürs Mittagessen ab. Auch wenn ich eigene Vorstellungen über das jeweilige Essen habe, lasse ich mich aber auch gerne von den Ideen der Küchencrew überzeugen.

Wenn – wie z. B. heute - auch noch ein Catering ansteht, werden ebenfalls entsprechende Vorkehrungen getroffen. Dann gehe ich meine tägliche Runde durch die Küche, die Kühlkammern und die dazugehörigen Räume. Dies ist sehr wichtig, damit ich die Sauberkeit, aber auch den Bestand der Waren kontrollieren kann. Nebenbei mache ich gleich die Lebensmittelbestellungen für den nächsten Tag mit. Auch die gelieferten Waren kontrolliere ich auf Qualität, Menge und, bei uns ganz wichtig, darauf, dass weder Hanf, Mohn oder Alkohol enthalten sind.

Nach einer kurzen Bürobesprechung setze ich mich dann an den Computer und erstelle meine Bestelllisten für Bäcker, Fleischer, Milchprodukte, Obst und Gemüse und was man sonst noch so alles im Foodbereich braucht. Nach dem Faxen der Bestellungen schaue ich in die Küche, um sicher zu stellen, dass dort alles seinen Gang geht.

Fast keiner unserer Köche hat, bevor er zu SYNANON kam, schon mal in diesem Bereich gearbeitet. Ich, als gelernter Koch, bin immer wieder darüber erstaunt, was diese Leute tagtäglich leisten: Salat,



Auch Caterings im Freien hat unser Team bestens ausgerichtet, wie z. B. aus Anlass der Deutschen Meisterschaft der Dressurreiter mit Handicap auf dem Gelände unseres Zweckbetriebes Reitschule in Berlin Frohnau in den Jahren 2008 und 2009.



Küchenchef Josef (2. v. re.) hat klare Vorstellungen davon, wie ein Buffet aufgebaut wird.

Suppe, Hauptgang und Dessert kommen fast immer in bester Qualität auf den Tisch. Und wenn mal etwas schief geht, sehe ich das dann aber auch nicht als „Beinbruch“.

Auch das heutige Catering ist fertig und muss nun zum Kunden, schnell noch den Lieferschein ausgedruckt und das Auto beladen – und los geht's.

Nachdem meiner Rückkehr, überwache ich die Ausgabe unseres Mittagessens: „Alles so geworden, wie es geplant war?“

„Bitte noch eine Garnitur auf die Fleischplatte, etwas Petersilie zu den Kartoffeln - alles okay!“

Jetzt kann auch ich mit meinen Küchenleuten essen. Alles ist lecker, ich bin zufrieden und unsere Bewohner auch.

Während die Küchencrew dann alles wieder aufräumt und sich um das Abendessen kümmert, sitze ich im Büro, um verschiedene Bestellungen für unsere Zweckbetriebe zu tätigen: Heute Schuhe für die Maler, T-Shirts und Gürtel für Clean

up, Spültaps fürs Jugendhaus Karow und, ach ja, Handtücher für den Reiterhof. Außerdem fehlen in der Hygienekammer Rasierklingen und Schuppenshampoo. Längst ist eine Bestellung bei unserem Hosenlieferanten überfällig, eine Nachfrage ist nötig. „Ist schon unterwegs!“ „Super!“

Morgen muss ich dann unbedingt zur Metro: Teelichte und Badelatschen besorgen, nehme ich mir vor.

Jetzt ist es erst mal Zeit, die Sachen

vom Catering wieder abzuholen und anschließend einen Gang durch unsere Küche zu machen. Das Abendessen steht, das Frühstück für morgen ist vorbereitet und alles tipp-top sauber. Eine kurze Arbeitseinteilung für den nächsten Tag, dann gemeinsam zum Abendessen.

Manchmal, z. B. bei arbeitstechnischen Problemen, führen wir noch eine Küchenbesprechung durch.

So in etwa sieht mein Tag aus. Mal läuft alles wie geschmiert und mal will einfach alles nicht so recht gelingen. Das Wichtigste an meiner Arbeit ist, den Tag gut zu strukturieren, Prioritäten zu setzen, aber auch Freiräume für mich persönlich zu finden.

Natürlich möchte fast jeder hier im Haus seine Bestellung am besten bis gestern haben. In solchen Situationen bin gezwungen, auch mal nein zu sagen oder auf später zu vertrösten.

Und genau das bereitete mir, bevor ich zu SYNANON kam, immer große Schwierigkeiten. Auch heute fällt es mir immer noch sehr schwer nein zu sagen. Bei meiner täglichen Arbeit wäre ich aber hoffnungslos verloren, wenn ich dies nicht so handhaben würde. Mittlerweile wird dies von meinen Mitbewohnern akzeptiert, wohl auch, weil ich meine Entscheidungen von der Sache und nicht vom Menschen abhängig mache.

Dies alles gibt mir auch eine Zufriedenheit, die ich lange nicht mehr hatte. Noch vor eineinhalb Jahren war ich voll auf Heroin, fühlte mich schlapp, krank und ausgelaugt. Psychisch war ich ganz unten, dachte oft daran, meinem Leben ein Ende zu setzen. Als ich dann hier bei SYNANON „aufschlag“ musste ich erst mal einen kalten Entzug durchstehen. Erst war ich in der Hauswirtschaft, dann wurde ich für die Küche eingeteilt. „Ausgerechnet Küche!“, dachte ich damals. Hatte ich doch in den 70er Jahren Koch gelernt und in diesem Umfeld begonnen Drogen zu nehmen.

Aber heute muss ich sagen, diese Entscheidung war gut so. Ich habe die Küche, diesmal ohne Drogen, zu meinem Ding gemacht und gelernt, dass dies auch möglich ist. Für diese Erfahrung bin ich SYNANON sehr dankbar. Auch dass ich gänzlich ohne Depressionen lebe und mich wieder an vielen Dingen erfreuen kann, verdanke ich meinem cleanen Leben hier. Da ich weiß, dass die Sucht ein ganzes Leben lang mein Begleiter sein wird, versuche ich mir hier bei SYNANON das Rüstzeug für meine Zukunft zu holen. Und zwar auf unseren Gruppen, im Zusammenleben und natürlich auch bei meiner täglichen Arbeit.

Mein Praktikum bei Synanon – mit eigenen Augen gesehen

„Synanon – vom großen Kuchen ein paar Krümel ...“

Drei Tage lebte ich bei Synanon – als Praktikum für den Suchthelferkurs hatte ich mir diese Suchtselbsthilfeeinrichtung gewählt. Mit ein paar Fragen bin ich gekommen und mit hundert Eindrücken und Erfahrungen bin ich gegangen....

Bis zum 26.04.2010 kannte ich Synanon nicht, doch an diesem Tag hat sich das geändert. In drei Tagen hatte ich zu wenig gesehen, doch genug, um es mit meinen Augen zu beschreiben: Ich war total begeistert – von allem was ich gesehen habe. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt und habe nette Leute kennen gelernt. In den Gruppen werden Unstimmigkeiten geklärt, was für einen harmonischen Tagesablauf sorgt. Alles ist bis ins

kleinste Detail geplant und organisiert – jeder hat seine Aufgaben. Eine Einrichtung, die von Leuten mit einer Suchterkrankung geführt wird und so super „funktioniert“. Für mich einfach nur „wow“!

Schnell konnte ich mich an das gemeinschaftliche Leben gewöhnen. Die Mehrbettzimmer und das Gemeinschaftsbad erinnerten mich an meine Ferienlagerzeit. Für mich selbst lernte ich, dass nichts selbstverständlich ist und dass man von 100 auf 0 sein Hab und Gut „verlieren“ kann. Man lernt viele Dinge mehr zu schätzen und dass man dankbar für sein Leben sein kann. Ich weiß, dass es mir gut geht und dass ich mein Leben mehr schätzen müsste. Nie hätte ich gedacht, dass drei Tage so viel verändern können. Einige Gedanken nehme ich für die Zukunft mit und einige Fragen musste ich mir stellen:

Möchte ich mein Leben ändern? Will ich einen neuen Schritt gehen – privat und beruflich? Ja, das will ich! Wie ich das anstellen werde ist noch nicht ganz klar, jedoch weiß ich, dass Synanon mir zu diesem Gedanken verhalf.

Mein Fazit: Synanon – jeder Zeit wieder. Synanon hat Spuren hinterlassen – positive – das weiß ich zu schätzen. Das Beste, was mir passieren konnte – dank Synanon rauche ich nicht mehr. Für mich eine große Veränderung, auf die ich sehr stolz bin.

Zum Abschluss möchte ich sagen: Liebe Leute bei Synanon, arbeitet so gut und fleißig weiter und verhilft Leuten, die Hilfe brauchen, zu einer drogenfreien Zukunft! Doch jeder muss mithelfen, denn nur gemeinsam ist man stark und kann Berge versetzen.

Jacqueline Schoan
Krankenschwester



Gemeinschaft leben ist die tägliche Herausforderung für jeden in Synanon.

Alle Jahre wieder – Weihnachten in Synanon

Wie war's eigentlich im letzten Jahr?

Weihnachten. Was verbinden wir mit diesem Begriff? Welche Erinnerungen werden wach?

Heimlichkeiten, Geschenke, Julklapp, Überraschungen, Duft von Kerzenwachs, Plätzchen, Bratäpfel, Leckereien, Weihnachtsmänner, „Nussknacker Suite“ von Tschaiakowsky oder Friedrich Wolfs Geschichte vom Opersänger Leopold,

vom Peterle und von der Weihnachtsgans Auguste.

Fest der Freude, der Besinnlichkeit, Fest der Familie und der Geborgenheit, glänzende Kinderaugen unter dem liebevoll geschmückten Weihnachtsbaum.

All das ist für viele von uns nicht selbstverständlich. Zu oft waren diese Festtage begleitet von Kälte, Einsamkeit, Traurigkeit, Depressivität, Freudlosigkeit



Fröhliche Kinder sind das schönste Geschenk.



Großer Moment am Heiligabend: Anzünden der - wenn auch elektrischen - Kerzen. Es klappt. Weihnachten kann kommen!

und Ausweglosigkeit.

„Wie wird es in diesem Jahr sein?“ Diese Frage stellten sich viele.

Einige Bedenken wurden schon während der Adventzeit aus dem Weg geräumt, weil alle mit in die Vorbereitung einbezogen wurden. Da gab es Männer, die nun ihre Aufgabe als Plätzchenbäcker sehr ernst nahmen, da gab es Floristen, die tolle Weihnachtsgestecke gestalteten, da gab

es den Chor, der sich mit seinen Proben auf das Weihnachtsfest konzentrierte, da wurde gebastelt, getöpfert, gemalt, denn jeder sollte beim Julklapp ein Geschenk erhalten.

Die Festtage rückten näher und somit auch die Aufregung, die Spannung und die Emsigkeit. In kürzester Zeit wurde der Speisesaal so umgeräumt, dass viele kleine Wohninseln den Raum füllten. Die

Tische wurden festlich gedeckt und das Weihnachtsbuffet aufgebaut.

Dann war es soweit. Ruhe, Besinnlichkeit und Kerzenluft hielten Einzug. Der Chor erfreute mit seinem Programm, die Weihnachtsgeschichte (von Janosch) wurde vorgelesen und regte zum Nachdenken an. Ein lautes Poltern dann ließ die Aufmerksamkeit in Richtung Tür lenken. Gleich eine ganze Truppe von Weihnachtsmännern belagerte den Raum und nahm seine Tätigkeit auf. Alle Geschenke, die unter der festlich geschmückten Tanne ihren Platz hatten, wurden nun verteilt. Nicht selten sorgten die Übergabe und das Öffnen für einen Lacher, denn nicht jeder kam ungeschoren davon. Man musste sich schon ein paar kritische Hinweise gefallen lassen, oder auch in seinem Hinterkopf nach einem Weihnachtsgedicht kramen. Es gab aber auch aufmunternde Worte.

Wärme, Zufriedenheit und Geborgenheit durchflutete den Raum, keiner war einsam oder traurig. Das Gefühl der Ausweglosigkeit gab es nicht, denn wir hatten uns an diesem Tag, so wie auch an anderen Tagen.

Der krönende Abschluss war dann am 1. Weihnachtstag das Festessen. Im ganzen Haus duftete es nach Gänsebraten, Rotkohl, Klößen und Bratäpfeln, ganz so wie in der Geschichte von der Weihnachtsgans Auguste. Gemeinsam mit eingeladenen Freunden und Bekannten wurde gespeist.

Es war - wie immer - ein gelungenes und ein ganz besonderes Weihnachtsfest, das wir für uns gemeinsam vorbereitet haben und dann ausgiebig genießen konnten. Die glänzenden Augen, nicht nur die der Kinder, sondern auch die der Erwachsenen, waren Beweis genug.

syn



Tradition: Einstimmung der Festlichkeiten durch unseren Synanon-Chor.



Spaßig: Überreichen der Julklapp-Geschenke durch den Weihnachtsmann.

Events for free

Sinnvolle Freizeitgestaltung ist für viele Bewohner hier etwas ganz Neues. Wir alle hier lernen auch in diesem Bereich jeden Tag ein wenig dazu.

Freizeit war bei mir früher immer mit Alkohol und Kneipe verbunden. Später dann mit Trinken vor laufendem Fernseher. Hier ist das natürlich anders. Eines Tages

wurde ich einfach mit auf die Liste für einen Musical-Besuch eingetragen. „Musical?“, dachte ich, „Ich war da noch nie bei einem Musical. Was soll ich da eigentlich?“

Und wie war es dann? Natürlich toll. Es hat mir sogar so gut gefallen, dass ich von dieser Zeit an solche Gemeinschaftsaktivitäten mit organisierte.

Inzwischen haben wir sehr gute Kontakte zu verschiedenen Veranstaltern und Vereinen. Mit „Tickets for free“ ermöglichen sie uns allen hier Besuche zu Musicals, Klassischen Konzerten, Sportveranstaltungen und Theateraufführungen. Für jeden ist etwas dabei.

Und so ist es uns ein Bedürfnis, uns an dieser Stelle bei allen Sponsoren für Ihre Großzügigkeit und Unterstützung zu bedanken.

Ralph Sch.



Vorfreude auf ein spannendes Spiel der Basketballer.



Gedanken.

Als Kalle im Spätsommer dieses Jahres mit der letzten Urlaubsgruppe in unser Ferienhaus nach Steinhagen fuhr, hätte niemand von uns auch nur im Entferntesten geglaubt, dass er zwar noch von dort zurückkommen, allerdings nur noch wenige Stunden in unserem Haus verbringen würde. Er erlitt – wie sich später in der Berliner Charité herausstellte – einen zunächst unbemerkt gebliebenen Herzinfarkt. Obwohl sich sein Zustand in den darauffolgenden Wochen dramatisch verschlechterte, keimte immer wieder Hoffnung auf Genesung auf. Als wir ihn das letzte Mal besuchten, war er nicht mehr bei Bewusstsein. Am 3.11.2010 erhielten wir die traurige Nachricht von seinem Tod. Sein Leben endete in der Charité, wo er vor 76 Jahren auch geboren wurde.

Ich bin nicht tot, ich tauschte nur die Räume.
Ich leb' in euch und geh' durch eure Träume.
(Michelangelo)

„Kalle“ Karl-Heinz Donko

*5. März 1934 † 3. November 2010

Kalle lebte seit dem 23.11.1992 bei uns und war für viele tausend Menschen, die in dieser Zeit zu uns gekommen sind, vom ersten Tag an ein großväterlicher Freund. Er hat den neuen Bewohnern auch in Zeiten des kalten Entzugs mit seinem unverwechselbaren Humor und Charme eine Zuversicht und Lebensfreude vermittelt wie kein Zweiter.



Heiligabend im Synanon-Haus 2009:
Kalle (Mitte) mit Detlef (li.) und Hans-Jürgen - die drei Unzertrennlichen.

Über lange Jahre war Kalle die Nummer 1 auf unserer Leutelliste. Als wir ihn Anfang November von dieser Liste nehmen mussten, hatte er nicht nur 6.554 nüchterne Tage in unserer Gemeinschaft verbracht, sondern ist in dieser Zeit zu einer Instanz in unserer Gemeinschaft geworden. Selbst der neueste Neue kannte Kalle. Denn über 17 Jahre war Kalle aus dem Speisesaal, in dem er den Neuankömmlingen in der Hauswirtschaft den letzten Schliff beim Tischdecken oder Serviettenfalten mit auf den Weg gab, nicht wegzudenken.

Dabei hing sein Verbleiben bei uns in den ersten Stunden des 23. November 1992 an einem „seidenen Faden“. Wie viele hier haderte er zunächst mit seinem Schicksal. „Im Westen Berlins kannte sich der Cottbuser aber nicht aus und in seinem Zustand schon gleich gar nicht“, schildert es unser heutiger Hausleiter Ulrich Letzsch, der sich an Kalles Ankunft noch gut erinnern kann, „und so blieb er und wartete erst einmal ab“. Der „Anfall“ ging vorbei und auch Kalle gewöhnte sich ein.

Immer noch geht bei vielen von uns beim

Betretten des Speisesaals unweigerlich der erste Blick in die Richtung, wo Kalle immer saß und den Gruß „Hallo Kalle“ oder „Moin Kalle“ wohlwollend entgegennahm und entsprechend erwiderte. Wir erinnern uns auch daran, wie der „Energie Cottbus“-Fan Kalle gern zum Spaß vor großem Publikum in gespielter Häme den „Hertha“-Fan Hans-Jürgen, mit dem er seit mehr als 10 Jahren das Zimmer teilte, auf die Schippe nahm, wenn „Hertha“ mal wieder verloren hatte. Und nicht zu vergessen sein mit kräftiger Stimme jeden Mittag in den Saal gerufenes „Guten Appetit“. Das Startsignal, mit dem Essen beginnen zu dürfen, das aber immer erst dann erfolgte, wenn es für Sekunden „muckmäuschenstill“ war.

Vor wenigen Tagen haben wir Kalle zu Grabe getragen. Schneeflocken begleiteten unseren Trauerzug und ein unbeschreiblicher Zauber lag in der Luft. Feierlich haben wir seiner gedacht. Das war wichtig für jeden von uns.

Dem voraus aber gingen bange Tage, denn Kalle hatte es versäumt, ein Testament zu verfassen. Erben oder Verwandte

hatte er nicht. Und so lag die Verfügungsgewalt beim Nachlassgericht. Auf Anfrage dort erhielten wir die Mitteilung, dass das Bezirksamt bereits eingeschaltet war. Vom Bezirksamt wiederum wurde bereits ein anonymes „Armenbegräbnis“ verfügt. Unser beim Nachlassgericht gestellter Antrag, die Bestattung von Kalle übernehmen zu dürfen, war dort leider nicht eingegangen.

Fast in letzter Sekunde wandten wir uns an unseren langjährigen Freund und Wegbegleiter, Herrn Rechtsanwalt Eric Riedel, der bei der zuständigen Mitarbeiterin des Bezirksamtes auf großes Verständnis stieß. Glücklicherweise war noch keine weitere Veranlassung getroffen worden.

Im Namen aller Mitglieder unserer Gemeinschaft danken wir Herrn Riedel an dieser Stelle sehr herzlich für seinen Einsatz.

Irgendwie passte auch diese letzte Aufregung zu Kalle. Er war eben ein ganz besonderer Mensch. Wir sind traurig und vermissen ihn sehr!

Seelenwärmeressen

Erbensuppe für obdachlose und bedürftige Menschen am Bahnhof Zoo

In diesem Jahr bereits zum vierten Mal in Folge laden wir Obdachlose und Bedürftige am 4. Adventssonntag in der Zeit von 11 bis 15 Uhr am Bahnhof Zoo, Eingang Jebenstraße 1 zum Essen ein. Gesponsert wird diese Aktion wie immer vom Fleischgroßhändler RECKE.

„Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie es ist, wenn man zu Weihnachten allein ist und alles um einen herum trostlos erscheint. Vielleicht können wir dem einen oder anderen mit unserer Aktion zeigen, dass es einen Ausweg aus der Not gibt“, teilten wir im letzten Jahr in unserer Presseerklärung mit.

Als wir in unserem Haus den Aufruf mitzumachen aushängten, war die Liste schon nach wenigen Stunden voll. Alle wollten helfen und dabei sein. Das Erbensuppenessen am 4. Advent am Bahnhof Zoo gehört bei uns mittlerweile fest zu Weihnachten wie Weihnachtsbaum und -braten. Jeder in Synanon weiß aus eigener Erfahrung, wie es obdachlosen und bedürftigen Menschen gerade im Winter und zu Weihnachten geht. Viele hier haben selbst mitunter lange Zeit auf der Straße gelebt.

„Gegen 12 Uhr war der Andrang so groß, dass wir mit dem Austeilen kaum hinterher kamen“, erinnert sich Kai an die Aktion im Jahr 2008. Auch im letzten Jahr war es wieder so. Am Vormittag des 4. Advent begannen wir bei klirrender Kälte von minus 18 Grad (!) und einem scharfen Wind die gemietete Gulaschkanone aufzustellen und mit Holz zu befeuern. Neugierig wurden wir dabei von unseren späteren Gästen beobachtet. In zwei großen Kesseln kochten ungefähr 300 Portionen Erbsen-

suppe aus der Synanon-Küche versehen mit Fleischeinlagen unseres Sponsors, der Firma Recke. Außerdem hatten wir Brot, Tee und Schokolade dabei. An den mit warmen Decken unter einem Partyzelt aufgestellten Tischen und Bänken war die ganze Zeit über „Hochbetrieb“, auch wenn der Wind die meiste Zeit heftig pffiff. Einige unserer Gäste erzählten, dass sie die Nacht trotz der extremen Kälte draußen im Schlafsack verbracht hatten. Wir hielten uns in Schichten für zwei, drei Stunden dort auf. Länger war die Kälte kaum auszuhalten. Ehemalige Mitbewohner, alte Bekannte und Freunde schauten vorbei, aßen etwas Suppe und ermutigten uns mit anerkennenden Worten. Immerhin wurde die Aktion im Regionalfernsehen gezeigt und eine Berliner Zeitung interviewte uns und die Leute von der Straße. Der Erfolg war groß und Kessel, Teekannen und Schokoladenkiste waren gegen 15 Uhr leer.



Heiß begehrt am 4. Advent 2009 bei -18° am Bahnhof Zoo: unsere Synanon-Erbensuppe aus der Gulaschkanone.



Diese Plakataktion
wurde gesponsert von:



Fachverband Aussenwerbung e.V.

Aufnahme sofort!

Tag & Nacht - Hilfe für Süchtige, ohne Vorbedingungen.

Herman (27), seit 5 Jahren clean, nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung zum Gärtner seit 2010 angestellt im Synanon-Zweckbetrieb Garten- und Landschaftsbau.

Synanon

LEBEN OHNE DROGEN

 **030 550000**

STIFTUNG SYNANON • Bernburger Straße 10 • 10963 Berlin • www.synanon.de • info@synanon.de

