

Freundeskreis



Journal

**Betroffenheit
ist unsere
Stärke**

**Gemeinsam
die Sucht
besiegen**

Foto: MEV

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

1. Halbjahr

1/2006

21. Jahrgang

Was uns stark macht

ROLF SCHMIDT, VORSITZENDER DES BUNDESVERBANDES DER FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE, ÜBER DAS MITEINANDER UND FÜREINANDER



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde,

dieses Freundeskreis-Journal trägt den Titel: „Betroffenheit ist unsere Stärke“. Das gefällt mir deshalb so gut, weil hier genau das zum Ausdruck kommt, woran ich glaube: Die eigene Betroffenheit – das gilt für Suchtkranke wie für Angehörige gleichermaßen – hat uns stark gemacht. Wir haben in den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise gelernt, uns mit unserer Verflechtung in die Sucht auseinander zu setzen. Diese Aufarbeitung der Sucht hat fast immer auch bewirkt, dass Menschen, von denen in der Suchtzeit niemand mehr etwas wissen wollte, als vollwertige Mitglieder in unsere Gesellschaft zurückgekehrt sind. Auf diese Wirkung der Selbsthilfe dürfen auch diejenigen hoffen, die einen Ausweg aus einer noch akuten Betroffenheit suchen. Ja, es sind die Betroffenheit und die Mitarbeit in einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, die Menschen stark machen kann.

Diese Stärke hat sich auch auf unseren Verband ausgewirkt. Es sind in den vergangenen 50 Jahren immer mehr Freundeskreise dazugekommen, und die Mitglieder haben sich entschieden, nach einer ihnen geeigneten Struktur zu suchen. Daraus ist ein Verband entstanden mit Landesverbänden und Bundesverband. Damit ist unsere Stärke auch nach außen hin sichtbar geworden. Unser Verband ist heute einer der großen Selbsthilfeverbände in der Suchtkrankenhilfe, eingebunden in die Diakonie und in die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. Der Bundesverband hat zum Beispiel mit großem Erfolg Projekte durchgeführt, die Anerkennung auf vielen Ebenen gefunden haben. Das vom Bundesverband konzipierte Info-Material ist in der Öffentlichkeit bekannt und geschätzt. Das alles ist nur möglich, weil wir eine Gemeinschaft sind, in der alle Ebenen miteinander in gutem Kontakt sind.

Ich denke, die meisten Mitglieder in unseren Freundeskreisen wissen dies, denn sie haben sich ganz gezielt und nach reiflicher Überlegung aktiv dazu entschieden, zu den Freundeskreisen zu gehören (und nicht zu einem anderen Verband). Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind kein locker zusammen gewürfelter Haufen, in dem sich jeder das rausnimmt, was für ihn gerade von Bedeutung ist. Freundeskreis-Mitglieder übernehmen Verantwortung für den gesamten Verband. Jeder an seinem Ort – ob Gruppe, Landes- oder Bundesverband – muss dies mittragen und deutlich vertreten. Das Gegenteil bewirkt, das wir schnell das verlieren, was wir gemeinsam aufgebaut haben. Und

Fragen wie „Wozu müssen wir Mittel an den Landes- oder den Bundesverband abführen? Was tun die denn für uns?“ sind für mich schon lange keine Fragen mehr!

Unsere Arbeitsform ist die Selbsthilfe. Das bedeutet, bei uns gibt es keine Statuten und keine strikten Regeln zur Mitgliedschaft. Wir haben das Leitbild, das sich unsere Mitglieder selbst gegeben haben. Leider gibt es auch in unserer Gemeinschaft manchmal Menschen, die meinen, ohne die Einbindung in das System besser zurecht zu kommen, und sie halten sich bewusst fern von den Informationen aus Landes- oder Bundesverband. Was wird das Ziel solcher Tendenzen sein? Irgendwann kann selbst der Größte nicht mehr aus sich selbst heraus schöpfen. Er wird merken, dass er allein und isoliert ist und nur noch „im eigenen Saft schmort“. Viele, die meinten, einen solchen Weg gehen zu müssen, sind unter neuen Voraussetzungen übrigens gerne wieder in die Gemeinschaft zurückgekehrt – was schön ist. Von anderen hört man gar nichts mehr.

Für mich ist klar: Jede und jeder kann und muss zunächst einmal eine eigene Entscheidung treffen. Doch wer sich für einen Freundeskreis entscheidet, ist dabei – mit Gruppenerfahrungen, Teilnahme an vielfältigen Aktivitäten wie Festen, Ausflügen, Seminaren etc. Von diesem Menschen erwarte ich allerdings, dass die Gemeinschaft in ihrer Ganzheit anerkannt wird. Und natürlich gilt für diejenigen, die an bestimmten Punkten innerhalb der Gemeinschaft Verantwortung tragen, das gleiche. Sie sind angehalten, auch im Vorstand unseres Bundesverbandes konstruktiv mitzuarbeiten. Das heißt im Übrigen auch: Demokratie aktiv leben. Für den Bundesverband wünsche ich mir, dass wir zukünftig immer weiter die Gemeinschaft als wichtigsten Faktor unserer Arbeit im Sinne von „Miteinander-Füreinander“ in den Vordergrund stellen und leben können. Dieses wichtige „Pfund“ der gelebten und erlebten Betroffenheit in unserer Gemeinschaft gilt es zu erhalten und zwar von der einzelnen Gruppe über den Landesverband bis hin zum Bundesverband. Wer meint, sich abschotten oder neue „Richtlinien“ für sich bestimmen zu müssen, arbeitet nicht im Sinne der Gemeinschaft und verweigert seinen Mitgliedern auch eine Orientierung.

In diesem Sinne wünsche ich mir, dass Sie dieses Journal auf sich wirken lassen können. Und dass wir uns auf unseren Wegen oft begegnen und ein Stück gemeinsam gehen können. Wir freuen uns auf das Gespräch! Dazu lade ich ganz herzlich ein.

Rolf Schmidt

Rolf Schmidt

BETROFFENHEIT IST UNSERE STÄRKE



Betroffenheit ist unsere Stärke – Mitglieder berichten, warum sie sich in den Freundeskreisen engagieren	4
Der Krankheit einen Sinn verleihen – Stärke durch Betroffenheit	10
Freundschaft ist ein hoher Anspruch – Ein Wegbereiter erinnert sich	12
Der Verband als Ideengeber und Dienstleister – Warum sich eine Verbandsmitgliedschaft lohnt	13
Mitgliedschaft und Abstinenz – Wie halten es die anderen? Spannende Themen im Spiegel der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände	15



Foto: MEV

Inhalt

Impressum

Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkranken-
hilfe – Bundesverband e.V.
Selbsthilfeorganisation
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Telefon (05 61) 78 04 13
Fax (05 61) 71 12 82
eMail: mail@freundeskreise-sucht.de
Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Mitglied im Diakonischen Werk in Kurhessen-
Waldeck, Kassel, im Gesamtverband für Sucht-
krankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD in
Deutschland e.V., Berlin, und in der Deutschen
Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm

Redaktion: Käthe Körstel, Ute
Krasnitzky-Rohrbach, Lothar
Simmank, in Zusammenarbeit mit
dem AK Öffentlichkeitsarbeit:
Andreas Bosch, Frank Dietrich,
Heinz von Frieling, Catherine Knorr,
Michael Christian Knorr, Heinrich
Lerch

Verantwortlich für den Inhalt:
Rolf Schmidt, Käthe Körstel

Layout: Redaktionsbüro
Lothar Simmank, Kassel

Herstellung: Druckerei
Hesse GmbH, Fuldabrück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im
Jahr. Auflage: 8.000 Exemplare. Fotos (soweit
nicht anders angegeben): Freundeskreise.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben
nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers
wieder. Nachdruck (mit Quellenangabe) gestat-
tet; Belegexemplar erbeten.

Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen
möchten, hier unser Spendenkonto: Nr. 1953
bei Evangelische Kreditgenossenschaft Kassel,
BLZ 520 604 10

JUMUS (JUNGE MENSCHEN UND SUCHT)



„Wir treffen uns“ – Einladung zur Tagung	18
Freundeskreis Röthenbach/Peg.: Wie wir Leiter wurden	19
NRW: Oerlinghausen-Treffen des AK JuMuS	20

AUS DEM BUNDESVERBAND



Berlin: Der Bundesverband zu Besuch im Kanzleramt	21
Käthe Körstel: 25-jähriges Arbeitsjubiläum	22
Kasseler Gesundheitstage: Bundesverband war dabei	22
Kinder in Suchtfamilien: Bedarf an Austausch und Kooperation	23

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN



Württemberg: Freundeskreise feiern Geburtstag	24
Saarland: 25-jähriges Jubiläum	25
Rheinland-Pfalz: Neuer Landesvorstand	25

AUS DEN FREUNDKREISEN



Goch: Stellwände zur Öffentlichkeitsarbeit	26
Röthenbach: 15 Jahre Verbundenheit und Freundschaft	26
Hausen a.d.Z.: Lilo Kux über ihre Erfahrungen als Co-Abhängige	27
Nürnberg: Einladung zum Race-Weekend 2006	27
Witten: Sucht tut Kindern weh!	28

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT



DHS-Schwerpunktjahr 2006: „Unabhängig im Alter – Suchtprobleme sind lösbar“	28
Kinder von Suchtkranken – So bringen Sie dieses Thema in die Gruppe ein	29
Buchtipp	31

Betroffenheit ist unsere Stärke

Mitglieder berichten, warum sie sich in den Freundeskreisen engagieren

„Verantwortung macht Spaß“



Andreas Bosch, (40), suchtkrank, Mitglied des geschäftsführenden Vorstands des Bundesverbandes und Mitglied im AK JuMuS

Verantwortung zu übernehmen, macht mir überwiegend Spaß und gibt mir die Möglichkeit, Selbsthilfe im Sinne der Freundeskreise aktiv mitzugestalten. Dass dies im Bundesverband stattfindet, ist durch meine Funktion als Sprecher des Arbeitskreises „Junge Menschen und Sucht“ (JuMuS) des Bundesverbandes sowie durch die Wahl der Delegierten zustande gekommen.

Meine Aufgaben im Bundesverband bestehen in der Mitarbeit in den Arbeitskreisen JuMuS und Öffentlichkeitsarbeit sowie in der Vertretung des Bundesverbandes bei Veranstaltungen im Rahmen der Suchtselbsthilfe sowie bei Veranstaltungen der südlichen Landesverbände.

Die Tätigkeit dort gibt mir die Möglichkeit, Selbsthilfe auf einer neuen Ebene auszuüben und meine Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Bewirken möchte ich damit, dass mehr Freundeskreis-Mitglieder meiner Generation Verantwortung übernehmen und damit die Freundeskreise in Hinblick auf die Veränderungen in der Selbsthilfe zukunftsfähig bleiben.

„Gehe deinen Weg – nur du weißt, ob es der richtige ist“



Rudi Burmester (51), suchtkrank, Vorsitzender des Landesverbandes Schleswig-Holstein

Wenn du etwas möchtest, gehe auf die Gruppe zu, sage, was du möchtest. Keiner klopft bei dir an der Tür, es sei denn, du willst es.“ Das war meine ganz wichtige erste Erfahrung mit meinem Freundeskreis. Jeder kann offen sagen, was ihm wichtig ist und jeder wird mit seinem Problem ernst genommen, ohne unterbrochen oder belächelt zu werden. Jedes Mitglied ist gleich wert geschätzt, egal wo es herkommt – ob einfacher Arbeiter, Lehrer oder Doktor.

Wir haben alle das gleiche Ziel: trocken und zufrieden leben – jeder so, wie er es für sich sieht. Jeder hat die Möglichkeit, an Schulungen teilzunehmen: Gruppenleiter-Ausbildung, Suchtkrankenhelfer usw.

Diese Grundwerte der Freundeskreisarbeit motivieren mich, Verantwortung zu übernehmen.

Und dann sind da noch die lieben Menschen, die mich auf meinem Weg getragen, die mich bestätigt haben: „Gehe deinen Weg! Nur du kannst wissen, ob er richtig ist.“

Wir wollen in den Freundeskreisen gehört werden. Wenn wir nicht sagen, was wir möchten, kann uns auch keiner hören.

„Sich selbst überwinden“

Ralf Kürschner (50), Freundeskreis Ohrdruf

Nach langjähriger Hilfe durch das Sozialtherapeutische Zentrum im Harz und im Thüringer Wald, kam ich zur Erkenntnis, suchtkrank zu sein. Eine Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe lehnte ich ab.

Als ich Frühjahr 2004 in eine eigene Wohnung zog, ergaben sich viele Probleme, die ich mit niemandem besprechen konnte und die ich allein nicht bewältigen konnte. Die Folge: Ein Rückfall. Nach einer Entgiftung überwand ich meine falsche Voreingenommenheit. Heute kann ich mir mein Leben ohne den Freundeskreis nicht mehr vorstellen.



Foto: MEV

„Ich will mich engagieren, denn passiv war ich lange genug“



Eckhard Gödeke (38), suchtkrank, Freundeskreis Pr. Oldendorf,

Mitarbeiter im AK JuMus NRW und auf Bundesebene

Mit 32 Jahren hatte ich mit meiner Suchtberaterin nicht unbedingt nach einer jungen, aber nach einer aktiven Gruppe gesucht.

Mein Freundeskreis war daran interessiert, dass wir auch etwas für junge Menschen anbieten und hat mir ermöglicht, ein Seminar in Rotenburg zu besuchen. Hier wurde ich neugierig auf den AK JuMuS beim Bundesverband. Die Erfahrungen von dort konnte ich in unserem Freundeskreis und Landesverband einbringen. Für mich bringt dies sehr viel.

Ich will mich engagieren und meine Gruppe mitgestalten, denn passiv war ich die Jahre zuvor lange genug. Es ist zwar schwierig, einen Stamm von Mitstreitern zu halten, und es gibt auch so manche Enttäuschung, aber die positiven Rückmeldungen geben mir Mut und Freude, weiter zu machen.

„Anerkennung und Schutz“



Heinrich Lerch (77), suchtkrank, Mitglied im Freundeskreis

Fulda und Vertreter des Landesverbandes Hessen im Vorstand des Bundesverbandes

Ich will mithelfen, andere Menschen vor dem Weg zu bewahren, den ich selbst gegangen bin und ihnen helfen, aus dem Teufelskreis der Sucht herauszukommen. Ich fühle mich dadurch gestärkt in meiner Persönlichkeit. Und dies gibt mir auch Schutz, nicht wieder in die Sucht zurückzufallen. Mein Engagement für andere bringt mir Anerkennung von außen. Diese habe ich während meiner Trinkzeit nie bekommen.

„Den aufrechten Gang wiedergefunden“



Manfred Kessler (54), suchtkrank, ehrenamtlicher Geschäftsführer im Landesverband Saarland

Ich habe mich entschlossen, in meinem Landesverband Verantwortung zu übernehmen, weil ich dankbar bin dafür, dass ich im Freundeskreis – nass wie ich war – aufgenommen wurde, jeden Montag in der Gruppe freudig begrüßt wurde und plötzlich, so ganz langsam aber stetig das erreichte, was ich selbst allein seit Jahren nicht konnte: Ich wurde trocken.

Verantwortung für die Geschäftsführung zu übernehmen, war nicht so einfach: Angst vor der eigenen Unzulänglichkeit, fehlender Mut. Dennoch, dank der Trockenheit und der mittlerweile erreichten inneren Zufriedenheit, habe ich mich schließlich getraut. Ja, ich war mit mir im Reinen, ich wusste was ich wollte, aber auch, was ich nicht wollte. Ich war auch in der Lage, Nein zu sagen. Das konnte ich all die Jahre nicht mehr. Ich hatte sozusagen den aufrechten Gang wieder gefunden.

Die Arbeit in der Geschäftsstelle war da, jemand musste sie halt machen, warum nicht ich? Das heißt, ich besorge jetzt die Geschäfte unseres Landesverbandes, führe Sitzungsprotokolle, stelle Anträge an Träger bezüglich der Finanzierung des Verbandes, regele die Post usw. Das gibt mir persönlich eine sinnvolle Betätigung.

Ich bin von den Zielen der Freundeskreise und ihrer Arbeit überzeugt. Jeder Suchtkranke – ob Mann oder Frau – und die Angehörigen, die zu uns finden, sind es wert! Wenn sie es dann auch noch schaffen, sich selbst zu helfen und aus dem Teufelskreis Sucht auszubrechen, dann befriedigt mich das, und gleichzeitig baut es mich selbst auf.

Daneben bin ich mit Begeisterung aktiver Karnevalist und aktiver Sänger und trocken. Ich glaube, ich habe im Moment eine zufriedene Abstinenz erreicht. Das möchte ich an die Freundeskreismitglieder weitergeben, sie auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz begleiten.

„Der Dank für das abstinente Leben ist ein Geben und Nehmen“



Frank Dietrich (49), suchtkrank, Mitglied im Freundeskreis Torgau und

stellv. Vorsitzender des Landesverbandes Sachsen

Als ich im September 1998 den Weg in die Alkoholabstinez einschlug, waren noch viele Steine und Klippen zu umschiffen. Ich hatte Angst – Angst vor dem, was jetzt kommt. Mit dem Alkohol war manchmal einiges einfacher. Aber ich hatte mich nun für diesen anderen Weg entschieden.

Ich suchte Hilfe in der Suchtberatung, machte eine Entgiftung und Anfang 1999 eine Therapie. Und ich suchte nach einer Selbsthilfegruppe, die mir Halt gab, kam in verschiedene Gruppen, fühlte mich aber nirgends richtig heimisch. Ich bekam Ratschläge und Tipps, die für mich durchaus wertvoll waren, aber ich wollte mehr.

Im Februar 2001 gründete ich eine eigene Gruppe, in der Abhängige und Angehörige gemeinsam den Weg in die Abstinenz suchen. Meine Frau Ramona und ich hatten im Jahr 2000 auf einer Fachtagung, Rolf Schmidt und Wolfgang Heinisch kennen gelernt. Wir fühlten uns von beiden sofort angenommen und verstanden. Und als wir das erste Mal das Leitbild der Freundeskreise in den Händen hatten, wussten wir: Das ist es! Offenheit, Ehrlichkeit, Abstinenz, Familie, Öffentlichkeit, christliche Nächstenliebe. Das wollten wir!

Unsere Gruppe sollte ein Freundeskreis sein! Und dafür waren wir auch bereit, uns zu engagieren. Ich wollte mich engagieren, weil ich dankbar bin, den Menschen gegenüber, die zu mir gehalten haben, wie meine Frau und meine beiden Töchter.

Und ich bin auch der Suchtberatung, den Kliniken und meinen neuen Freunden im Freundeskreis dankbar. Sie haben mich bisher auf meinem Weg begleitet, und ich möchte auch zukünftig, auf diese Begleitung zählen. Und ich danke Gott, dass er mir die Kraft gibt, ein abstinentes Leben führen zu dürfen. Dieser Dank ist für mich Nehmen und Geben. Und deshalb gebe ich gern etwas zurück an Menschen, die meine Hilfe und meine Erfahrungen im Umgang mit der Sucht möchten. Das ist mein aktiver Beitrag für den Freundeskreis.

Ich sehe aber leider auch, dass sich in unseren Freundeskreisen eine Konsumenten-Mentalität breit macht, eine ewige Diskussion ums Geld. Es wird über Mitgliedsbeiträge diskutiert. Was passiert mit dem Geld, beim Bundes- und Landesverband? Das macht mich betroffen, hier müssen wir unbedingt transparenter werden.

Ohne Geld funktioniert leider auch die Selbsthilfe nicht. Vielleicht geht es uns schon zu gut? Vielleicht haben wir die Stunde Null vergessen, in der wir Hilfe gesucht und gefunden haben?

In meiner nassen Zeit habe ich jede Feier mitgenommen, auf der es kostenlos viel Alkohol gab. Ich habe ständig darüber nachgedacht, wo ich meinen nächsten Schluck herbekomme. Und da war es mir egal, was meine Sucht gekostet hat.

Diese Einstellung will ich in meinem trockenen Leben jedoch unbedingt ablegen. Ich will mich damit beschäftigen, was ich erreicht habe, worauf ich bauen kann, und wer mir dahin geholfen hat. Und da bedeutet mir der Freundeskreis ganz viel!

Und jetzt bin ich auch wieder beim Nehmen und Geben angelangt. Ich bin stolz, ein Freundeskreisleiter zu sein.

Mitglieder berichten, warum sie sich in den Freundeskreisen engagieren

„Fühle mich hier wohl“



Karin Orgas (46), alkoholkrank,

Freundeskreis Grabow

Ich gehe in einen Freundeskreis, weil ich mich dort wohl fühle. Ich werde so angenommen, wie ich bin. Keiner versucht, mich zu verändern. Ich werde in keine Schublade gesteckt, bin etwas Besonderes, habe gelernt, Nein zu sagen und nicht mehr einfach aufzugeben. Die Gruppe hat mir geholfen, mein Selbstvertrauen und mein Selbstwertgefühl wiederzufinden. Ich kann meine Wünsche und Bedürfnisse äußern.

Für mich als alkoholkrank Frau ist es auch wichtig, dass ich Vorurteile Suchtkranken gegenüber abbauen kann. Wir gelten als labil, leichtsinnig, geltungsbedürftig, hässlich und arbeitsscheu. Für Frauen ist es oft noch schwieriger, mit diesen gesellschaftlichen Normen zu leben.

„Bin stolz, etwas zurückgeben zu können“



Frank Hasche (47), suchtkrank, Vorsitzender des Landesverbandes Berlin-Brandenburg

Bei einem Landestreffen in meiner ehemaligen Klinik fand ich 1997 einen Flyer der Freundeskreise, der mich so ansprach, dass ich Kontakt zum Landesverband aufnahm. Schon lange hatte ich nach einer geeigneten Gruppe gesucht, und jetzt lernte ich das Leitbild der Freundeskreise kennen, das mich sehr ansprach. Mir wurde auch angeboten, an einer Gruppenleiter-Ausbildung teilzunehmen. Danach fühlte ich mich in der Lage, mein Wissen und meine Erfahrungen überall, wo es gebraucht wurde – ob im Kollegenkreis, in der Gruppe oder im privaten Bereich – weiterzugeben.

Ich lernte, mehr Verantwortung zu übernehmen und habe schon in meiner Zeit als stellvertretender Vorsitzenden des Landesverbandes tiefere Einblicke in die ehrenamtliche Suchtarbeit erhalten. Dabei lernte ich, dass es nicht nur ein Geben und Nehmen ist, sondern dass es mir auch sehr viel Freude macht, anderen zu helfen und ich stolz darauf bin, etwas zurückgeben zu können, was mir in meiner schweren Zeit selber einmal gegeben wurde. Dies habe ich bei den Freundeskreisen gefunden, und deshalb bin ich Mitglied.

„Das Leben hat wieder einen Sinn“



Heinz von Frieling (56), suchtkrank, stellv. Vorsitzender des Landesverbandes Niedersachsen

Vor sechs Jahren wurde ich Frührentner. Bereits vorher bin ich schon immer mal gefragt worden, ob ich Verantwortlichkeiten im Landesverband übernehmen wollte. Damals fehlte mir die Zeit, jetzt aber habe ich viel Zeit. Mir ist es wichtig, diese sinnvoll zu füllen. So kandidierte ich zum Regionalleiter und dann zum stellvertretenden Vorsitzenden. Ich mache jetzt alles, was mit Öffentlichkeitsarbeit zu tun hat, dazu gehört auch unsere Internetseite.

Für mich persönlich ist die Freundeskreisarbeit ein weiteres Standbein in meiner Abstinenz, aber auch für mein eigenes Befinden. So viele gute und richtige Freunde hatte ich noch nie in meinem Leben. Ich denke, ich mache einige Leute glücklich, oder trage mit meiner Arbeit dazu bei, sie in ein abstinentes Leben zu führen. Durch die Freundeskreisarbeit hat das Leben für mich wieder einen Sinn bekommen.

Foto: MEV



„Mein Körper hielt mir die rote Karte hin ...“



Karin Weidenauer (57), Angehörige, Freundeskreis Nova Vita e.V.

Mannheim, Mitarbeiterin im AK „Frauen“ im LV Baden

Meine Motivation, zu helfen, entwickelte sich durch eigene Erfahrungen. Über zehn Jahre habe ich als co-abhängige Ehefrau alles versucht, um die Alkoholsucht meines Mannes vor mir selber zu verdrängen und natürlich vor allen anderen Menschen. Ich wünschte mir doch für mich und meine zwei Kindern nichts mehr, als den trockenen und zuverlässigen Partner von früher. Beide Kinder litten damals sehr unter unserer familiären Situation.

Mein Körper hielt mir die rote Karte hin, und ich wurde richtig krank. Das war bei mir der Wendepunkt, und ich konnte die angebotene Hilfe annehmen. Heute sehe ich eine meiner Hauptaufgaben darin, Aufklärung zu leisten, dass sowohl der Suchtkranke Begleitung und Hilfe in den Freundeskreisen braucht, aber unbedingt die dazugehörigen Partner und die Kinder mit eingebunden werden müssen. Denn Suchtkrankheit ist immer eine Familienkrankheit. Angehörige von Suchtkranken benötigen gleich-

berechtigt Hilfeangebote. Mir ist es wirklich sehr wichtig, allen betroffenen Suchtkranken und Angehörigen aufzuzeigen, wie wir uns gemeinsam im Verbund über die kleinen „Familien-Selbsthilfegruppen“ entwickeln und stark werden können.

Ein großer Wunsch von mir ist, dass es den Familien wieder gut geht. Mir wurde damals geholfen, und deshalb möchte ich heute versuchen, anderen Menschen zu helfen. Sicher investiere ich viel von meiner Zeit, meinen Gefühlen, aber ich bekomme auch unendlich viel zurück. Kürzlich sagte eine erwachsene Tochter eines abhängigen Gruppenmitglieds: „Ich bin so froh, dass ich den Mut hatte, mich in meiner Not euch anzuvertrauen, und ich bin jetzt sicher, dass ich es gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe schaffen kann, aus meinem Teufelskreis heraus zu kommen und dass es in unserer Familie wieder ein gutes Miteinander geben kann.“

Für die Qualität der Gruppenarbeit ist auch der regelmäßige Austausch mit Mitgliedern aus anderen Freundeskreisen wichtig. Zum Beispiel bei den jährlich stattfindenden Frauentage in unserem Verband. Mein Herzenswunsch sind Seminare zur Aus- und Fortbildung, die Anregungen zur Intensivierung der Gruppenarbeit geben.

„Zeit und Verstand für mein Herzensanliegen haben“



Hildegard Arnold (55), Angehörige, Freundeskreis-Leiterin in

Schiltach, Vorsitzende des Landesverbandes Württemberg

Verantwortung zu übernehmen, ist mir seit frühester Jugend vertraut. Eine traditionell geprägte Familie und vier Brüder haben – wohl ohne Absicht – wesentlich dazu beigetragen. Ganz selbstverständlich wuchs ich dann auch in der Freundeskreis-Arbeit in Verantwortungsbereiche hinein. Zunächst in der örtlichen Gruppe, dann im Landesverband.

Das formulierte Selbstverständnis der Freundeskreise, Hilfe für Suchtkranke und für die von der Sucht betroffenen Angehörigen anzubieten, spricht mich nach wie vor sehr an. Und ich leide immer wieder darunter, erleben zu müssen, dass es mit der Gleichberechtigung dieser beiden Gruppen schwierig ist.

So sah ich in meiner Zeit als Beisitzerin im Vorstand eine Chance, mich für das Thema der Angehörigen einzusetzen und deren Anliegen offensiv zu vertreten. Bei meiner Kandidatur zur Vorsitzenden wurde ich dann mit eben der Tatsache, dass ich „nur Angehörige“ bin, noch einmal sehr stark konfrontiert. Die Konfrontation bremste mich nicht aus, sondern stärkte meine Motivation und meine Überzeugung und wohl auch die Überzeugung derer, die mir dann in der Wahl vertrauten.

Vorsitzende eines großen Landesverbandes zu sein, heißt für mich nun, für die Anliegen aller Mitglieder und Gruppenbesucher zu stehen und diese Anliegen gesellschafts- und sozialpolitisch zu vertreten. Es bedeutet, die

Sicht auf das Ganze zu haben und Verantwortung dafür zu tragen, dass die Arbeit im Gesamten gelingen kann. Und es heißt, die Zukunft der Freundeskreise in ihrer ganzen Vielfalt mit zu gestalten.

Vorsitzende eines großen Landesverbandes zu sein heißt für mich auch, Verstand und Herz und viel Zeit zu investieren für (m)ein Herzensanliegen. Viele meiner derzeitigen Aufgaben haben mit originärer Suchtkrankenhilfe nur bedingt zu tun – aber ich erlebe, dass durch die Übernahme vieler neuer Aufgaben mein Leben reich und bunt wird.

Die Herausforderungen und Zumutungen meines eigenen Lebens verstehe ich nach wie vor als einen Prozess des Lernens und des Reifens. Mit der dadurch erworbenen „Betroffenheitskompetenz“ und einer guten Portion Gottvertrauen will ich gerne auch weiterhin auf dem Weg mit vielen Freundeskreislern sein.

„Fühle mich in meinem Element“

Edith Grimm (66), suchtkrank, Freundeskreis Ohrdruf

Als Rentnerin freue ich mich, wenn ich im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit in Schulen in Kontakt mit jungen Menschen komme. Da fühle ich mich in meinem Element, weil ich beruflich jahrzehntelang pädagogische Erfahrungen sammeln durfte. Und ich muss mich dabei immer wieder mit meiner Vergangenheit auseinandersetzen. Jetzt sehe ich es als meine Aufgabe, mein Wissen und meine Erfahrungen weiter zu vermitteln.

Mitglieder berichten, warum sie sich in den Freundeskreisen engagieren

„Mehr Einblick in die Arbeit“

Paul-Peter Jakobi (53), suchtkrank, Vorsitzender des Landesverbandes Hamburg

In Eckernförde lernte ich 1980 noch während meiner Entgiftung im Kreiskrankenhaus Mitglieder des dortigen Freundeskreises kennen. Diese Gruppe war über vier Jahre lang Wegbegleiter in eine heute zufriedene Abstinenz.

1984 verschlug es mich dann aus beruflichen Gründen nach Hamburg. Die Zeit einer Neuorientierung begann – auch im Bereich der Selbsthilfegruppen. 1986 fand ich nach vielem Suchen den Weg in eine Selbsthilfegruppe, die der Diakonie in Hamburg angehörte. Zwei Jahre später wurde die Gruppen aufgelöst, und ich traf in Hamburg-Bergedorf wieder auf eine Selbsthilfegruppe der Freundeskreise.

1989 gründete ich mit einem weiteren Gruppenmitglied eine eigene Selbsthilfegruppe. Mit den Jahren gewann ich aus verschiedenen Positionen heraus mehr und mehr Einblick in die Vorstandsarbeit.

Und im Jahr 2005 wurde ich durch die Mitgliederversammlung zum Vorsitzenden gewählt. Für mich ist das heute die Möglichkeit, an neue Mitglieder das weiter zu geben, was ich in all den Jahren vorher durch die Freundeskreise erfahren habe.



Foto: MEV

„Heute vertraue ich darauf,
dass ich Stärken habe“



Axel Brose (48),
suchtkrank, Vorsitzender des
Landesverbandes Bremen

Meine Suchtkrankheit hat mich nach meiner Therapie in meine Selbsthilfegruppe der Freundeskreise in Bremen geführt. Hier habe ich Freunde und Freundinnen gefunden. Uns verbindet die Abhängigkeit von einem Suchtmittel, und diese gemeinsame Betroffenheit gibt uns Kraft.

Im Freundeskreis konnte und kann ich heute immer noch in die „Schule des Lebens“ gehen, und durch die offenen Gespräche lerne ich, den Alltag mit all seinen Problemen eigenverantwortlich zu bewältigen.

Ich habe im Laufe der Jahre auch gelernt, wesentlich besser mit meinen Gefühlen umzugehen. Früher habe ich sie nur weggetrunken. Heute vertraue ich darauf, dass ich Stärken habe. Das hat auch bewirkt, dass ich mich weiterentwickelt habe, und durch die Mitgliedschaft im Verband der Freundeskreise wurde mir auch die Möglichkeit geboten, über den Tellerrand

unserer Selbsthilfegruppe hinaus zu schauen und für neue andere Aufgaben Verantwortung zu übernehmen – sei es als Gruppenleiter oder bei der Mitarbeit im Vorstand. Dabei kann ich mich ausprobieren. Hierdurch habe ich wertvolle Erfahrungen für mich gesammelt, die mir während meiner langen Karriere als Alkoholiker in der nassen Phase verwehrt blieben.

Ich fühle, dass ich für mich und für andere Suchtkranke und Angehörige etwas bewirken kann. Die Selbsthilfe hat mir geholfen, mich selbst zu finden und mein eigenes Leben zu führen, mich zu verwirklichen, so wie ich es möchte – und das möchte ich weitergeben. Alle, die noch zweifeln, möchte ich einladen, diesen Weg mit uns gemeinsam zu gehen. Wir sind eine Gemeinschaft, die niemanden allein lässt.

„Wenn ich nicht dabei bin,
fehlt mir was“



Norbert Faust (40), suchtkrank,
Mitglied im Freundeskreis Halle/Saale

Nach meiner Entwöhnungsbehandlung in Elbingerode wurde ich 2001 Mitglied im Freundeskreis. Ich hatte damals keine anderen Selbsthilfegruppen aufgesucht, mir sagte der Freundeskreis von Anfang an sehr zu. Besonders gefiel mir, dass ich mich beim ersten Gruppenbesuch mit meinen paar trockenen Tagen genauso akzeptiert und aufgenommen fühlen durfte, wie ein langjähriges Mitglied.

In den Gruppengesprächen habe ich sehr viel gelernt – vor allem, mit der Trockenheit in der Anfangszeit zurechtzukommen. Das war ganz wichtig, denn das erste Jahr ist mir schon sehr schwer gefallen.

Unseren Freundeskreis besuche ich jeden Freitag. Für mich ist es wichtig, regelmäßig die Gruppe zu besuchen. Wenn ich nicht regelmäßig dabei bin, dann fehlt mir irgendwie etwas. Alle 14 Tage bin ich dabei, wenn wir unsere Gruppe auf der Entgiftungsstation des Diakoniekrankenhauses in Halle vorstellen. Mein besonderes Anliegen ist dabei, den Abhängigen die Sucht-Selbsthilfe näher zu bringen und ihnen die Augen zu öffnen für das, was die Sucht mit uns macht. Ich möchte zeigen, dass das trockene Leben lebenswert ist.

Am Anfang habe ich mich ziemlich zurückgehalten, was die Mitarbeit in unserem Freundeskreis angeht, doch durch den Tod unseres langjährigen Gruppenmitglieds Hans Richter, war es mir wichtig, persönlich mehr für und mit der Gruppe zu arbeiten. Mittlerweile bin ich Kassierer und für die Beiträge der Gruppenmitglieder zuständig.

Dank der Gruppe und meiner Frau, der ich mindestens genauso viel zu verdanken habe, lebe ich zurzeit zufrieden abstinent. MEINEN Freundeskreis möchte ich nicht missen. Ich wünsche uns allen eine zufriedene Abstinenz

Der Krankheit einen Sinn verleihen: Stärke durch Betroffenheit

WAS FÜR EINE MERKWÜRDIGE BEHAUPTUNG: STÄRKE DURCH BETROFFENHEIT. STEHT DOCH „BETROFFENHEIT“ NORMALERWEISE FÜR EIN MERKMAL VON MENSCHEN, DAS SIE – BEISPIELSWEISE AUS ÄRZTLICHER SICHT – ZU PATIENTEN MACHT. ZU LEIDENDEN UND HILFSBEDÜRFTIGEN, UM DIE SICH BERATUNGSSTELLEN ODER EINRICHTUNGEN UNSERES GESUNDHEITSWESENS KÜMMERN – SO JEDENFALLS DIE KLASSISCHE SICHTWEISE.

Seit einigen Jahren sind Menschen in zunehmender Zahl aus dieser einseitigen Rollenzuweisung ausgestiegen. Sie fragen nicht mehr nur danach, wo sie von qualifizierten Helfern Beistand erhalten können, welche Ansprüche sie auf Therapie und Unterstützung haben, sondern auch danach, wo sie andere Betroffene finden. Denen wird nämlich „Betroffenen-Kompetenz“ unterstellt, und von deren Erfahrungen zu lernen, stellt eine gänzlich andersartige Hilfemöglichkeit dar. Die Erfahrung, womöglich auch selber für andere im Sinne einer wechselseitigen Hilfe nützlich zu sein, stärkt zudem das eigene Selbstbewusstsein.

Dies ist die Grundidee der Selbsthilfegruppe: Ein(e) jede(r) sei Hilfebedürftiger und Helfer zugleich – Patient und Therapeut, könnte man fast sagen. Voraussetzung hierfür ist, dass man nicht ausschließlich auf Symptome und Syndrome, Krankheiten und Behinderungen, Einschränkungen und Minderungen starrt (wie es die Profis meist in ihrer Diagnostik und Therapie tun), sondern dass man auch die verbliebenen Potenziale von Gesundheit und Gesundheitsbildung wahrnimmt, die in jedem von uns schlummern.

**In rund 100.000
Selbsthilfegruppen
suchen Menschen
Information und
Kommunikation.**

Selbsthilfegruppen haben sich in Deutschland zu praktisch jeder Erkrankung gebildet. Insgesamt wird ihre Zahl

auf fast 100.000 geschätzt, wovon ein großer Teil entsprechenden Landes- bzw. Bundesverbänden angehört. Was Menschen dort suchen, lässt sich auf eine kurze Formel bringen: Information und Kommunikation. Immer wieder

wird von Patienten beklagt, dass sie über die Art ihrer Erkrankung, diagnostische, therapeutische und rehabilitative Maßnahmen, sozialrechtliche Ansprüche und Bewältigungsmöglichkeiten im Alltag nicht hinreichend informiert werden. Ärzte haben zu wenig Zeit, oder sie sprechen einen für Laien unverständlichen Fachjargon. Oft ist aber auch der Patient in akuten Situationen gar nicht in der Lage, die ihm angebotenen Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Vor allem bietet das Medizinsystem zu wenig Möglichkeit, im Gespräch die subjektiven seelischen und sozialen Auswirkungen einer Diagnose oder Therapie zu thematisieren. Die Befürchtung möglicher Rückfälle, die Auswirkungen auf Partnerschaft und Familie, Angst- oder Schamgefühle bleiben unausgesprochen. Vielfach berichten Patienten, dass sie selbst ihren nächsten Angehörigen gegenüber ihre wahren Gefühle verschweigen, um diese nicht zu belasten. Die Kranken schonen also die Gesunden! Oder sie haben das Gefühl, dass ihnen auf Dauer doch niemand zuhört und eigentlich niemand ihre Situation einfühlen und verstehen kann. Dies ist genau der Punkt, wo Betroffenheit zur Stärke wird. Hier bedeutet sie nämlich, die Situation genau zu kennen, und zwar aus eigenem Erleben. Sich mit dem anderen identifizieren können, authentisch und alltagspraktisch auf ihn reagieren können. Eine Krebspatientin drückte es einmal so aus: „Die Ärzte wissen, wie man einen Krebs behandelt. Sie wissen aber nicht, wie es ist, Krebs zu haben.“

Der vielleicht wichtigste Wirkmechanismus in Selbsthilfegruppen ist das „Lernen am Modell“. Unser ganzes Leben lang orientieren wir uns am Verhalten anderer, versuchen deren Verhalten nachzumachen – oder unbedingt zu vermeiden. In Selbsthilfegruppen hat man einen ganzen

Die Selbsthilfegruppe ist ein „Lern-Laboratorium“, ein geschützter Freiraum, in dem neue Verhaltensweisen ausprobiert werden können.



Strauß solcher Modelle um sich, wie diese Menschen mit ihrer Krankheit, die ja auch die eigene ist, umgehen. Die Pluralität von Erfahrungen und Meinungen ist ein wichtiger Aspekt der Gruppenarbeit. Auf viele Fragen, die dort diskutiert werden, gibt es keine Patentantwort, keine allgemein gültige „Lehrmeinung“, keine „Evidenz-basierte“ Erkenntnis aus wissenschaftlich exakten Studien, sondern nur persönliches Wissen und subjektive Erfahrung: mehrere Wahrheiten eben. Im Gruppengespräch, im Austausch der Meinungen, kann immerhin eine Art „Intersubjektivität“ erreicht werden, eine Abmilderung von Extremen, eine „goldene Mitte“. Voraussetzung hierfür ist natürlich ein Gruppenklima, welches demokratisch und egalitär ist, nicht von der Verkündigung vorgefertigter Meinungen und Glaubenssätze bestimmt wird. Die Gefahr des Sektierertums ist für Selbsthilfegruppen nicht prinzipiell auszuschließen, in der Praxis spielt es jedoch keine große Rolle.

Geradezu unvermeidbar ist es, dass man in Selbsthilfegruppen Grunderfahrungen macht, die auch in das sonstige Alltagsleben übertragen werden. Die Offenheit und Ehrlichkeit (zunächst sich selber, dann auch anderen gegenüber) nimmt bei vielen Gruppenmitgliedern zu, ihre Bereitschaft, Problemen und Konflikten ins Auge zu schauen und sie nicht mehr zu verdrängen, ihre Fähigkeit, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen, ihre soziale Kompetenz. Die depressive Grundstimmung, die viele Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen begleitet, geht zurück. Dies hat viel damit zu tun, dass man der Erkrankung jetzt nicht mehr so gänzlich hilflos ausgeliefert ist wie zuvor. Man kann zumindest die Rolle eines aktiven Patienten spielen, das Leben in Anpassung an die Erkrankung oder Behinderung lernen und an der Erlangung oder Wiederherstellung seiner „bedingten Gesundheit“ mitwirken. Man gewinnt wieder etwas mehr Kontrolle über sein Leben. Die Selbsthilfegruppe wird sozusagen zu einem „Lern-Laboratorium“, zu einem geschützten Freiraum, in dem neue Verhaltensweisen ausprobiert werden können.

Ein klassisches Beispiel hierfür ist gerade der Suchtbereich, wo man vielleicht in einer Selbsthilfegruppe zum ersten Mal den Satz „Ich bin Alkoholiker“ laut ausspricht. Hier kann man es tun, weil doch alle anderen innerlich antworten: „Ich auch“. Man erntet nicht Sanktionen, sondern Mitgefühl und Solidarität. Irgendwann kann dann auch im

Alltag, gegenüber Bekannten oder Arbeitskollegen, freier darüber gesprochen werden. Und einige finden sich sogar bereit, Ämter und Funktionen in ihren Gruppen und Verbänden zu übernehmen und sich damit auch öffentlich zu erkennen zu geben.

Selbsthelfer lernen, Verantwortung erst für sich, dann aber auch für andere zu übernehmen. Viele sind zusätzlich an anderen Orten unserer Gesellschaft bürgerschaftlich engagiert. Sie sind Menschen, die etwas beitragen wollen. Dies wäre sozusagen die Aktivität auf der äußeren Bühne. Daneben gibt es eine Art innere Bühne, auf der es um die Benennung von Gefühlen und um die Gestaltung von menschlichen Beziehungen geht. Immer wieder berichten chronisch kranke Menschen, dass sie erst durch die Erkrankung Zugang zu bestimmten Aspekten ihrer Persönlichkeit gefunden haben oder diese weiter entwickeln konnten.

Der Krankheit kann so ein „Sinn“ verliehen werden. Auch hierfür dürften Selbsthilfegruppen ein besonders gutes Entwicklungsfeld darstellen. Selbsthilfegruppen tragen – wenn man es so nennen darf – zu einer Psychologisierung unserer Gesellschaft bei. „Die Gruppe weiß mehr als der einzelne“ pflegte der Selbsthilfeforscher und Gruppentherapeut Michael Lukas Moeller zu sagen. In diesem Sinne ist – wenn man von Selbsthilfegruppen spricht – zu der Behauptung „Betroffenheit ist unsere Stärke“ immer auch mitzudenken: „Gemeinsam sind wir stärker“.



Jürgen Matzat, Dipl.-Psychologe,
Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35932 Gießen, Tel. (06 41) 9 94 56 12
juergen.matzat@psycho.med.uni-giessen.de

1956 Erste Gruppen, die sich Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe nennen, entstehen zunächst in Württemberg, dann überall in der Bundesrepublik mit dem Ziel, Selbsthilfe im Sinne christlicher Nächstenliebe als Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Die Gruppen schließen sich den Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaften der jeweiligen Diakonischen Werke an. Viele Kreise waren durch Mitarbeiter der evangelischen Beratungsstellen gegründet worden und dann selbstständig geworden. Die kleinen Hauskreise und Gesprächsgruppen wurden immer größer. In Hessen und Württemberg gab es die ersten Landesarbeitsgemeinschaften der Freundeskreise.

1975 Vertreter der Freundeskreise aus Hessen und Württemberg wandten sich an den Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland (GVS) mit der Bitte, eine Aufstellung über Freundeskreise, die der Diakonie nahestehen, zu erarbeiten. Außerdem sollten die Regionalvertreter ermittelt werden für ein Kontaktgespräch in Frankfurt. Der damalige Geschäftsführer des GVS überbrachte bei der ersten Zusammenkunft ein Grußwort, aber ansonsten lagen die Tagung und die weitere Entwicklung bei den Vertretern aus den Freundeskreisen. Diese sahen die Notwendigkeit eines Zusammenschlusses auf Bundesebene. Der Austausch auf Bundesebene wurde als notwendig gesehen, ebenso wurde ein Selbstverständnis erarbeitet und eine erste Adressenliste herausgegeben. Außerdem sollte die Öffentlichkeitsarbeit zur Information von Staat, Kirche und Gesellschaft aufgebaut und Gruppenleiter aus- und fortgebildet werden.

Freundschaft ist ein hoher Anspruch

Ein Wegbereiter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe erinnert sich an die Anfänge

In Erinnerung an meine über 30-jährige Tätigkeit in der Suchtkrankenhilfe, die mir viel Freude bereitet hat, kann ich sagen, dass ich unter den ehemals Suchtkranken und Angehörigen viele verlässliche Freunde gefunden habe.

Freundschaft bedeutet, zueinander stehen – in Freud und Leid, einander vertrauen, miteinander wachsen, sich gegenseitig fördern – ohne Neid und Missgunst, Verbindung halten und pflegen. Freundschaft ist nach meinem Verständnis eine tiefe menschliche Zuwendung im Kreis vertrauter Menschen. Dahinter steht allerdings ein hoher Anspruch. Was jeder daraus macht, liegt bei ihm selbst.

Keiner kann mehr vom anderen erwarten als er selbst zu geben bereit ist. Nur wenn jeder unter Zurückstellung eigener Interessen sein Bestes zu geben vermag, wächst die Zusammengehörigkeit über alle sozialen Schichtungen hinweg. Nur durch ein gelebtes Angebot kann ein Freundeskreis überzeugend wirken, insbesondere denen gegenüber, die vom Leben

und von ihrer Umwelt enttäuscht draußen „vor der Tür stehen“ und darauf warten, dass ihnen Hilfe zuteil wird, von Mitmenschen, die sie verstehen, die ihnen Mut machen.

Ich sehe in der langjährigen positiven Fortentwicklung der Freundeskreisarbeit eine überzeugende Bestätigung dafür, dass es keine „hoffnungslosen Fälle“ gibt, und dass eine gelebte Gemeinschaft viele Mut machende Impulse zur Stärkung der Eigeninitiative und der Selbsthilfe überzeugend vorbringen kann. Dort, wo Liebe herrscht, wird sie alle Grenzen und Zäune überwinden, mit ungeahnten Möglichkeiten.



Ernst Knischewski Geschäftsführer des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD von 1956 bis 1990



Der Verband als Ideengeber und Dienstleister

Warum sich eine Verbandsmitgliedschaft lohnt



ein solch breites Angebot zu haben. Wie kommt es, dass sich so viele Menschen einsetzen, damit neuen Freundinnen und Freunden geholfen werden kann? Die Antwort ist sehr einfach: Die Hilfe zur Selbsthilfe, die in den Gruppen angeboten wird, hat viele Aspekte, die unterschiedlich wirken bzw. hilfreich sind. Das ist die Begegnung von Mensch zu Mensch, das ist die Auseinandersetzung mit den Lebensgeschichten der Gruppenbesucher, das sind Ratschläge, die man aus den Schilderungen der Freunde heraushört und für sich annehmen kann. Das ist aber auch die Haltung der Freundinnen und Freunde, die die Gruppe schon länger besuchen, die den Weg in die Abstinenz geschafft haben. Wenn man sie danach fragt, dann verweisen sie in der Regel auf ihre Verbandsmitgliedschaft und auf die Ziele, die der Verband hat, und mit denen sie sich verbinden konnten bzw. verbunden haben.

Sucht-Selbsthilfegruppen sind die erste Adresse für Menschen mit Suchtproblemen. Hier wird ihnen geholfen – zumindest wird der Weg gewiesen und angeboten, erste Schritte auf dem Weg in ein Leben ohne Suchtmittel gemeinsam zu gehen. Diese Hilfe ist erfolgreich, und deshalb stehen an jedem Abend in Deutschland Menschen das erste Mal vor der Tür der Gruppenräume der Freundeskreise, der Guttempler, des Kreuzbundes, des Blauen Kreuzes oder der Anonymen Alkoholiker.

Beneidenswert breites Angebot

Das Gruppenangebot ist vielfältig und spiegelt den Umfang des Alkoholproblems in Deutschland wider. Im Ausland fragt man sich immer wieder, wie es in Deutschland gelingen kann,

Unterschiedliche Motivationen

„Mir ist es wichtig, nicht nur meinen eigenen Weg aus der Abhängigkeit heraus zu gehen – ich möchte auch anderen Menschen helfen“. Das ist ein Satz, den man immer wieder hören kann. Aber er wird, je nach Verbandszugehörigkeit, unterschiedlich begründet. Ist es einmal die christliche Grundhaltung der Nächstenliebe, so spricht der andere Verband von Brüderlichkeit (oder neudeutsch von Geschwisterlichkeit). Die Mitglieder der Anonymen Alkoholiker beziehen sich auf ihre zwölf Schritte und zwölf Traditionen. Gemeinsam ist allen Verbänden, dass sie ihren Mitgliedern Material und Rüstzeug zur Verfügung stellen, damit sie ihre freiwillige Arbeit

Sind Sie schon Freundeskreis- Mitglied?



Ein Verband kann nur stark werden, wenn er starke Mitglieder hat, die hinter ihm stehen. Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind deshalb kein locker zusammen gewürfelter Haufen, in dem sich jeder nur das herausnimmt, was er für sich braucht. Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind gelebte Gemeinschaft. In einer Gemeinschaft gibt es Nehmen, aber auch Geben. Sonst funktioniert die Gemeinschaft nicht. Die Menschen in den Freundeskreisen wissen dies und übernehmen Verantwortung, indem Sie sich für eine aktive Mitgliedschaft entscheiden.

Wenn Sie noch nicht Mitglied sind, es aber gern werden möchten, sprechen Sie den Gruppenleiter Ihres Freundeskreises an. Oder lassen Sie ihm (oder ihr) diesen Abschnitt zukommen.

Ja, ich möchte Mitglied
im Freundeskreis werden.

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnr.

.....
PLZ, Ort

Suchtkranke(r) Angehörige(r)

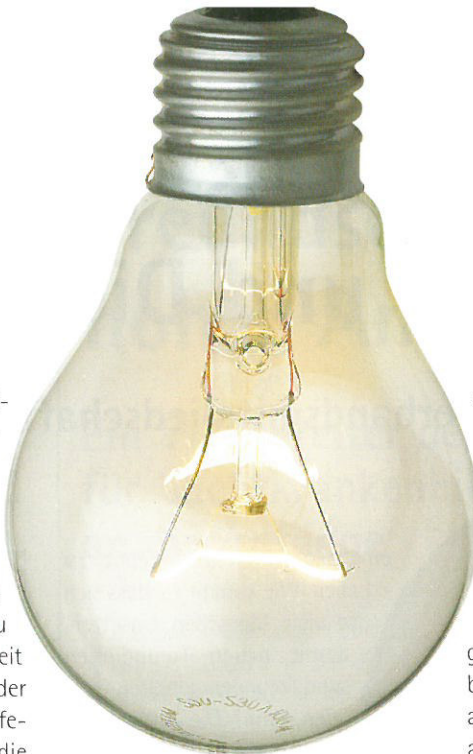
besser tun, dass sie für diese motiviert sind, dass ihre Arbeit „begründet“ ist. Es liegt ja schon im Wort: Der „Grund“ für diese Arbeit ist einmal die eigene Betroffenheit, und liegt dann eben auch noch in der Spiritualität, der Ideologie des Verbandes. Diese Ideen vermittelt zu bekommen, sie in die eigene Arbeit einfließen zu lassen: Das ist eine der wichtigen Aufgaben der Selbsthilfeverbände. Und es ist auch die Erklärung dafür, dass es mehrere Verbände in Deutschland gibt.

Was benötigen Selbsthilfegruppen, um arbeiten zu können?

Natürlich wird diese Frage von jeder Gruppe anders und mit unterschiedlichen Schwerpunkten beantwortet. „Ein Gruppenraum für uns alleine“, ist häufig eine erste Antwort. Man spürt mehr als dass man es weiß, dass die Gruppe von einer guten Atmosphäre im Raum profitiert, dass es besser ist, seinen Raum selbst gestalten zu können. „Geld“ – noch häufiger „Mehr Geld“ – ist eine weitere, oft gehörte Antwort. Wobei selten so ganz deutlich wird, wofür dieses Geld benötigt wird. Die dritte Antwort lautet: „Ich möchte anderen Menschen helfen, und dafür brauche ich mehr Wissen“. Die vierte Antwort könnte lauten: „Wie können wir unsere Gruppe bekannter machen, damit mehr Menschen zu uns kommen?“

Selbsthilfegruppen brauchen Unterstützung

Diese Auflistung ist sicher nicht abschließend, macht aber deutlich, dass Selbsthilfegruppen Unterstützungsbedarf haben. Das wird auf der einen Seite massiv eingefordert, doch es gibt häufig auch Situationen in denen deutlich wird, dass eine Unterstützung sinnvoll und hilfreich wäre, dass aber nicht so genau benannt werden kann, worin diese Unterstützung bestehen sollte. Das ist ein – weiterer – Grund dafür, warum Gruppen sich Verbänden anschließen. Hier



haben sie die Möglichkeit des Austausches mit anderen Gruppen. „Wie macht ihr das?“, ist eine häufig gehörte und gestellte Frage. (Wer in der Gruppe nicht so viel gelernt hat, fragt nicht, sondern stellt seine Herangehensweise als die beste vor.) Für diese Begegnung stellt der Verband einen Rahmen dar, er stellt Zeit, Räume und Unterstützung zur Verfügung.

Verbände bilden Mitglieder aus

Dann machen die Verbände Angebote zur Fortbildung. Stichworte dafür sind Gruppenleiterausbildungen oder Ausbildungen für freiwillige Suchtkrankenhelfer. In der Regel gibt es Angebote zur Weiterbildung in der Öffentlichkeitsarbeit, es werden Projekte zu neuen Themen durchgeführt. Hier arbeitet der Verband als Ideengeber, wobei das natürlich ein Wechselspiel ist. Erfahrungen aus der Gruppe weiter geben, über neue Situationen oder Probleme berichten und diskutieren, und im Verband ein Forum des Austausches und der Nutzbarmachung für andere zu finden, damit daraus wieder Hinweise für alle entstehen können – das ist der Kreislauf, in dem Ideen geboren und weiter entwickelt werden.

Ein Verband gibt Hilfe und Unterstützung für die Gruppen – aber er ist nichts ohne die Gruppen. Deshalb muss sehr deutlich sein, was die Gruppen bzw. die Mitglieder vom Verband erwarten und erwarten können, und was der Verband dafür zurückgeben kann. Auch hier handelt es sich

um ein Geben und ein Nehmen. Die Mitglieder finden im Verband ihre Heimat, sie finden Austausch auf den unterschiedlichen Ebenen, sie können in der Gruppe beginnen und im Bundesverband Vorstandsarbeit leisten. Sie werden merken, dass die Verbandsvertretung nicht ganz so einfach ist, wie man es sich bisher vorgestellt hatte. Aber das ist auch das Interessante: Die Gruppen arbeiten vor Ort, sie bilden den Landes- und den Bundesverband – der Verband arbeitet auf Landes- und Bundesebene und sorgt dafür, dass die Rahmenbedingungen für die weitere Arbeit stimmen.

Reibungsflächen sind normal

Verbände sind heute nicht mehr einfach Personengesellschaften, die sich durch die Beiträge ihrer Mitglieder erhalten und dafür regelmäßig Versammlungen abhalten. Verbände sind heute Dienstleister. Sie bieten diese Dienste ihren Gruppen an. Sie sind Ideengeber für die Arbeit vor Ort. Nicht nur dadurch, dass sie ihr Logo oder ihre Faltblätter zur Verfügung stellen, sondern dass sie durch Zeitschrift, Internet und Rundschreiben darauf hinweisen, was notwendig, und möglich ist. Verbände bieten aber auch Reibungsflächen, die notwendig sind, um Entwicklung zu ermöglichen. Das ist manchmal schmerzhaft – aber wer im Verband auf unterschiedlichen Ebenen aktiv ist oder war, der hat Erfahrungen gemacht, die sein Leben beeinflussen, die ihn bereichern.



DHS

Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), Westenwall 4, 59065 Hamm, info@dhs.de

Mitgliedschaft und Abstinenz – Wie halten es die anderen?

Alle wollen das Gleiche, doch es gibt große Unterschiede: Wie gehen die Selbsthilfe- und Abstinenzverbände mit den zentralen Themen „Mitgliedschaft“ und „Abstinenz“ um? Unsere Übersicht gibt Anregungen zur Diskussion.



Hermann Hägerbäumer, Geschäftsführer des Blauen Kreuzes in Deutschland (BKD)

„Wer Mitglied werden will, muss mindestens ein Jahr ununterbrochen alkoholfrei gelebt haben.“



Hannelore Breuer, Bundesvorsitzende des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche (BKE)

„Mitglied kann werden, wer mindestens drei Monate suchtfrei entsprechend seiner Suchterkrankung gelebt hat und dieses auch weiterhin will, sowie die Satzung anerkennt.“



Peter Nissen, Bundesvorsitzender der Guttempler in Deutschland

„Mitglieder verpflichten sich selbst zur alkoholfreien Lebensweise – dies trifft selbstverständlich auch für Angehörige zu, die selbst nicht abhängig und Mitglieder der Guttempler sind.“



Heinz Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes

„Suchtkranke Mitglieder des Kreuzbundes verpflichten sich zur Abstinenz. Mit dem Beitritt zum Kreuzbund wird man Mitglied des Bundesverbandes.“

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ist von unten nach oben gegliedert. Die Gruppen sind die Basis – für eine Mitgliedschaft in den örtlichen Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe gibt es bislang keinerlei Richtlinien oder einheitliche Regelungen. Die Höhe von Beiträgen legt die einzelne Gruppe selber fest. Die Freundeskreise melden Mitglieder, die Beitrag zahlen, an ihren Landesverband. Der Landesverband ist Mitglied im Bundesverband, dieser gibt die Mitgliedermeldung an den Bundesverband weiter und entrichtet danach den Mitgliedsbeitrag. Dieser beträgt laut Satzung 10,- Euro pro Mitglied und Jahr und wird auf der Delegiertenversammlung des Bundesverbandes festgelegt. Auch der Landesverband wiederum erhebt einen Mitgliedsbeitrag, der je nach Landesverband unterschiedlich (durch Satzung und Mitgliederversammlung) festgelegt ist. Die Landesverbände haben also i.d.R. keine schriftlich erfassten Einzelpersonen als Mitglieder. Zurzeit arbeiten ca. 13.000 Gruppenteilnehmer/innen in

rund 900 Freundeskreisgruppen. Für ca. 8.000 Personen wird Mitgliedsbeitrag an den Bundesverband entrichtet. Mitglied im Bundesverband können neben den Landesverbänden auch einzelne Gruppen werden, sofern in ihrem Bundesland kein Landesverband besteht. Ferner können Einzelpersonen Mitglied im Bundesverband sein. Für eine Mitgliedschaft gibt es keine festgelegten Bedingungen. Es wird erwartet, dass das Leitbild der Freundeskreise anerkannt wird. Bei den Freundeskreisen gibt es keine schriftliche Abstinenzklärung. Der Abhängige entscheidet eigenverantwortlich für sich. Angehörige entscheiden ebenfalls eigenverantwortlich, ob sie abstinent leben wollen oder nicht. Eine wichtige Frage wird sich aber in der Partnerschaft mit einem suchtkranken Menschen um die Gestaltung der abstinenten Lebensweise drehen. Beide müssen hier gemeinsam und gleichberechtigt eine Regelung finden. Bei Veranstaltungen und bei einer Mitarbeit in den Freundeskreisen (Gruppenleiter, Seminarleitung etc.) wird abstinenten Lebensweise erwartet.



Käthe Körtel, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

„Bei den Freundeskreisen gibt es keine schriftliche Abstinenzklärung. Für die Mitgliedschaft in den örtlichen Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe gibt es bislang keinerlei Richtlinien.“

Blaues Kreuz in Deutschland (BKD)



Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

■ In die Veranstaltungen des BKD kann jeder kommen, der Hilfe für sich oder Angehörige sucht oder mit helfen will, Suchtkranken zu helfen. Dieses Angebot nehmen rund 20.000 Menschen wahr. Kommt jemand eine längere Zeit in die Veranstaltungen, dann wird er/sie darauf aufmerksam gemacht, dass man im BKD auch Mitglied werden kann. Besteht Interesse an der Mitgliedschaft, händigen wir Kleinschriften aus, die Interessierte informieren, wie sie Mitglied werden können. Es wird eine kurze Zeit später über die Satzung gesprochen, in der die Voraussetzungen zur Mitgliedschaft beschrieben sind.

Wer Mitglied des BKD werden will, soll laut Satzung folgende Voraussetzungen erfüllen: „Mitglied des Blauen Kreuzes in Deutschland kann werden, wer sich zu Jesus Christus als seinen Herrn bekennt und bestrebt ist, nach Gottes Willen zu leben, und mindestens ein Jahr ununterbrochen alkoholfreig gelebt hat und sich für

die Dauer der Mitgliedschaft zur Alkoholfreigkeit verpflichtet und die Satzung des BKD und seiner Untergliederungen anerkennt und bereit ist, die Blaukreuz-Arbeit zu fördern und den festgelegten Beitrag zu zahlen, und das 14. Lebensjahr vollendet hat.“

Ein Anspruch auf Mitgliedschaft besteht nicht. Die Mitglieder werden durch den/die Vereinsvorsitzende/n und dort, wo kein BK-Verein ist, durch die anerkannte Leitung der Begegnungsgruppe (Selbsthilfegruppe) aufgenommen und beim Bundesverband gemeldet.

Der Mitgliedsbeitrag von monatlich 3 Euro (zzgl. der Mitgliederzeitschrift 2,50 Euro) wird an den Ortsverein oder an die anerkannte Begegnungsgruppe entrichtet und von dort in einer Summe an den Bundesverband überwiesen. Jährlich werden die Mitgliederlisten abgeglichen und vom Bundesverband Rechnungen geschrieben.

Angehörige von Suchtkranken können ebenso Mitglied werden, wenn sie die solidarische Abstinenz leben und die satzungsgemäßen Voraussetzungen erfüllen. Außerdem gibt es im BKD auswärtige Mitglieder, die nicht in einem Verein oder in einer Gruppe gemeldet sind. Bei ihnen wird das Aufnahmeverfahren vom Bundesverband durchgeführt. Der Beitrag beträgt in diesem Fall 5 Euro monatlich.

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE)



■ Die Frage der Mitgliedschaft ist im BKE in der Satzung des Bundesverbandes und den Satzungen der unterschiedlichen Verbandsebenen geregelt (Gruppe/Verein, Landesverband, Bundesverband). Der Verband ist von unten nach oben gegliedert. Daraus ergibt sich, dass die Menschen in den Gruppen zunächst Mitglied ihrer jeweiligen Gruppe bzw. ihres jeweiligen Vereins werden. Die Gruppe wiederum ist Mitglied im jeweiligen Landesverband. Der Landesverband ist in der Folge Mitglied im Bundesverband.

Einzelpersonen können unmittelbar Mitglied des Bundesverbandes werden, sofern in ihrer Region kein Landesverband bzw. Gruppe des BKE besteht. Auch einzelne Gruppen können sich dem Bundesverband unmittelbar anschließen, sofern in ihrem Einzugsbereich kein Landesverband besteht. Die Höhe der Beiträge ist ebenfalls in den Satzungen geregelt. Hier verhält es sich in gleicher Weise wie bei der Mitgliedschaft. Das Einzelmitglied zahlt eine Summe X an seine Gruppe/Verein.

Dieser Betrag variiert von Gruppe zu Gruppe minimal, wird aber von ihren Mitgliedern festgelegt. Die Gruppe entrichtet gemäß Mitgliederzahl einen Beitrag pro Mitglied an den entsprechenden Landesverband. Die Landesverbände legen ihre Beiträge ebenfalls eigenständig fest (Mitgliederversammlung). Der Jahresbeitrag, den die dem Bundesverband angeschlossenen Landesverbände, Vereine und Einzelpersonen an den Bundesverband zu zahlen haben, beträgt 10,50 Euro / Mitglied

- in den den Landesverbänden angeschlossenen Vereinen pro Mitglied,
- pro Mitglied in den unmittelbar dem Bundesverband angehörenden Vereinen,
- pro Einzelmitglied des Bundesverbandes.

Das BKE ist offen für alle Menschen, die sich dem Verband verbunden fühlen. Mitglied kann werden, wer eine angemessene Zeit – mindestens drei Monate – suchtfrei entsprechend seiner Suchterkrankung gelebt hat und dieses auch weiterhin will, sowie die Satzung anerkennt. Sinngemäß gilt dieses auch für Angehörige. Wie auch bei anderen Süchten (Glückspielsucht, Medikamentenabhängigkeit etc.) ist es entscheidend, dass Angehörige das eigene, co-abhängige Verhalten in den Blick nehmen und anstreben, ein unabhängiges Leben zu führen. Das Abzeichen des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche darf jedoch nur von den Mitgliedern getragen werden, die sich einer alkoholabstinenten Lebensweise verpflichtet fühlen.

Guttempler in Deutschland



■ Die Guttempler in Deutschland bieten unterschiedliche Gruppen-Formen an. Die Gesprächsgruppen sind freie Angebote für Menschen mit Suchtproblemen und Angehörige. Für die Teilnahme an diesen Gruppen ist – ebenso wie für die Teilnahme an Frauengruppen, Männergruppen, Familienclubs, Kindergruppen und anderen Aktivitäten – eine Mitgliedschaft im Verband keine Voraussetzung. Die Guttempler-Gemeinschaften bilden das Herz der Guttempler-Arbeit. In diesen Gruppen sind die Mitglieder zusammengeschlossen. Mitglied kann werden, wer sich zur alkoholfreien Lebensweise und zur Beachtung der Satzung verpflichtet. Gäste sind in den Guttempler-Gemeinschaften jederzeit herzlich willkommen. Neben der Mitgliedschaft in einer Guttempler-Gemeinschaft ist in Ausnahmefällen auch eine Einzelmitgliedschaft möglich.

Die Guttempler-Gemeinschaften sind in Landesverbände (Distrikte) zusammengefasst. Feste Mitgliedsbeiträge gibt

es nicht, die Höhe des Beitrags bestimmt die Guttempler-Gemeinschaft.

Die Guttempler verstehen sich als eine Organisation mit suchtpreventiven, helfenden und alkoholpolitischen Aufgaben. Enthaltensamkeit von persönlichkeitsverändernden Suchtmitteln halten wir für eine grundsätzliche Voraussetzung zur Erreichung unserer Ziele und Grundsätze.

Die Präambel unseres Programms verdeutlicht dies: „Ziel der Guttempler in Deutschland ist, die Menschen so zu fördern, dass sie in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben können“. Daraus ergeben sich alle Maßnahmen und Aktivitäten – in der Suchthilfe, in der Bildungsarbeit, in den Kinder- und Jugendaktivitäten, im alkoholpolitischen Aktionsfeld und in der internationalen Guttempler-Arbeit.

Mitglieder verpflichten sich selbst zur alkoholfreien Lebensweise – dies trifft selbstverständlich auch für Partnerinnen und Partner und andere Angehörige zu, die selbst nicht abhängig sind und die Mitglieder der Guttempler sind. Die Entscheidung ist – ebenso wie die Entscheidung zur Mitgliedschaft – eine freiwillige und wohlüberlegte. Selbstverständlich sind Partnerinnen und Partner, Interessierte, Freunde usw. aber auch Gäste in einer Guttempler-Gemeinschaft jederzeit willkommen und gerne gesehen.

Kreuzbund



■ Der Kreuzbund e. V. (Bundesverband) zählt rund 14.300 persönliche Mitglieder. Der Erwerb der Mitgliedschaft im Kreuzbund ist ausschließlich natürlichen Mitgliedern möglich, die mit dem Beitritt zum Kreuzbund Mitglied des Bundesverbandes werden. Die Zugehörigkeit eines Kreuzbund-Mitgliedes zum für ihn zuständigen Diözesanverband regeln ausschließlich die Satzungen der Gliederungen.

In § 5 der Bundessatzung ist der Verfahrensweg geregelt, ebenso finden sich dort Bestimmungen zur Abstinenzverpflichtung der Kreuzbundmitglieder. Im Wortlaut führt § 5 aus: „Mitglied kann jede natürliche Person werden, die die Ziele und Aufgaben des Verbandes bejaht ... - Suchtkranke Mitglieder des Kreuzbundes verpflichten sich zur Abstinenz. Abstinenz ist die Enthaltensamkeit von Alkohol, Sucht fördernden Medikamenten, Drogen und ähnlich wirkenden Substanzen. Ärztlich notwendig verordneter Gebrauch von Medikamenten ist

ausgenommen. - Bei Veranstaltungen des Kreuzbundes gilt das Abstinenzgebot ... für alle Teilnehmer.“

Bis 2004 galt das Abstinenzgebot für alle Mitglieder des Kreuzbundes, somit auch für Angehörige suchtkranker Partner. Seit der letzten Satzungsänderung 2004 verpflichten sich demnach nur noch suchtkranke Mitglieder zur Abstinenz, für Angehörige/Partner besteht eine solche Verpflichtung nicht mehr.

Der Bundesbeitrag für Kreuzbund-Mitglieder ist in einer separaten Beitragsordnung geregelt, die unter folgendem Link zu finden ist: http://www.kreuzbund.de/download/kreuzbund_beitragsordnung.pdf

Die Beschlussfassung über die Höhe des Bundesbeitrages obliegt dem obersten Souverän des Kreuzbund e. V., der Bundesdelegiertenversammlung.

Zurzeit beträgt der Beitrag je Mitglied und Monat 3 Euro, wobei die Diözesanverbände (DV) 10 Prozent der Beiträge für die Anzahl ihrer Mitglieder vom Bundesverband zurückerstattet bekommen. Diese Rückerstattung wird als Ausgleichszahlung für den Verwaltungsaufwand der DV im Rahmen der dezentralen Mitgliederverwaltung gewährt.



Wir treffen uns!

Tagung zum Erfahrungsaustausch für Interessierte bzw. bereits Tätige in der Arbeit mit / für junge Suchtkranke

WANN? Freitag, 30. Juni 2006
(Anreise bis 17.00 Uhr)
bis Sonntag, 2. Juli
(Abreise ab 13.30 Uhr)

WO? Fachklinik Richelsdorf, 36208 Wildeck-Richelsdorf

WER? Veranstalter ist: AK JuMuS des Bundesverbandes der Freundeskreise

WAS? Neben einer Klinik-Besichtigung und einem Gespräch mit Patienten der Fachklinik zum Thema „Erwartungen an die Selbsthilfe“ steht im Mittelpunkt der Tagung insbesondere der Erfahrungsaustausch zur Gruppenarbeit im Freundeskreis.

Weiter sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie jeder an seinem Platz aktiv werden kann, welche Unterstützung er dazu benötigen würde, wie ein Netzwerk untereinander geschaffen werden kann. Die Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer/innen werden zu Beginn gesammelt. Zeit zur persönlichen Begegnung findet sich (sofern das Wetter mitspielt!) bei Lagerfeuer und Grillvergnügen.

Eingeladen zur Teilnahme sind:

Die Teilnehmer/innen der Rotenburg-Seminare, die Mitarbeiter/innen im Projekt Brücken bauen und jede/jeder, der sich jung genug fühlt, in seiner Gruppe/Umgebung etwas für junge Suchtkranke tun zu wollen.

Weitere Informationen sind in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes zu erhalten:

Tel. 05 61 / 78 04 13 oder mail@freundeskreise-sucht.de

Wie wir Leiter des Freundeskreises Röthenbach/Peg. wurden

Begonnen hat alles mit der Idee eines Jugendtutor-Systems im Landesverband Bayern. Noch recht frisch in der Gruppe, wurde ich von unserem damaligen Freundeskreisleiter Rudi Schramm zu dem Ersttreffen der Jugendtutoren geschickt. Das Wort „geschickt“ hat hier einen durchaus positiven Sinn, denn dies war damals der Beginn einer umfangreichen Aktivität und Mitarbeit im Freundeskreis.

Ähnlich wie Carsten, erging es auch Erich, der zum Gruppensprecher ernannt wurde. Wir wussten erst einmal nicht, was uns erwartet, wurden jedoch gleich so herzlich aufgenommen, dass wir von Anfang an Spaß an dieser Arbeit fanden und – ebenso wichtig – einen Sinn in ihr sahen. Durch die überregionalen Treffen und Veranstaltungen sowie die Teilnahme an Seminaren und Projekten, wurde uns bewusst, dass für die Zukunft Veränderungen in unserem eigenen Freundeskreis stattfinden sollten und mussten. Dass dies keine einfache Aufgabe ist, stellten wir ziemlich schnell fest.

Am Ball bleiben

Zeit, Geduld sowie die Unterstützung von Mitstreitern war hier gefragt. Die nötige Kraft, am Ball zu bleiben, holten wir uns durch den regelmäßigen Austausch bei den Tutoren- und JuMuS-Treffen (wie auch Seminarbesuchen etc.) und letztendlich auch in der Gruppe selbst.

Wir haben uns ein Ziel gesetzt, sind uns jedoch durchaus bewusst, dieses nur Schritt für Schritt erreichen zu können. So hätte es weitergehen sollen. Aber erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt!

Rudi Schramm, der bisherige Freundeskreisleiter und Gründer des Freundeskreises Röthenbach, kündigte rechtzeitig vor den Neuwahlen an: „Ich habe keine Kraft mehr, mein Akku ist leer, und so wäre ich nur halb bei der Sache, und damit ist niemanden gedient, und es wäre auch nicht zum

Wohle des Freundeskreises.“ Richard Steinbrecher, bis dahin stellvertretender Freundeskreisleiter, war bereits als Nachfolger vorgesehen und für diese Arbeit vorbereitet worden. Er starb jedoch ganz plötzlich. Somit stand der FK Röthenbach vor der schwierigen Aufgabe, einen adäquaten Nachfolger zu finden.

Generationswechsel

Die einzig durchführbare Lösung hat sich im Nachhinein auch als die Beste erwiesen, die zugleich einen

Leitungsteam

Es entstand die Idee, ein Leitungsteam zu wählen, bestehend aus drei Personen – nämlich Erich Ernstberger, Carsten Linge und Ferdinand Lippert. Alle drei sind beruflich sehr eingespannt, waren jedoch bereit, diese Aufgabe zu übernehmen. Im gleichen Zuge wurden auch weitere Gruppensprecher gewählt, respektive eingearbeitet. Auf Grund seiner Verdienste für den Freundeskreis wurde Rudi Schramm zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Nicht zu vergessen sei auch



Wechsel der Generationen zur Folge hatte. Das „mit der Zeit gehen zu müssen“ macht auch vor einem Freundeskreis nicht halt, zumal dies eine Selbsthilfegruppe für Suchtkrankenhilfe ist und die betroffene Klientel immer jünger wird. Ohne die bisher geleistete Arbeit und deren beachtlichen Erfolge auch nur im Geringsten schmälern zu wollen, war man sich einig, dass hier – es war ohnehin nicht anders lösbar – „frischer Wind“ rein musste. Vorgeschlagen wurde Erich Ernstberger. Dieser erkannte jedoch, dass es vor dem Hintergrund seiner Berufstätigkeit schwierig sein wird, diese Aufgabe allein und umfassend zu gestalten.

die Wahl von Erich Ernstberger zum Bundesdelegierten, sowie die von Gruppensprecherin und Ansprechpartnerin für Frauen, Helga Benke, zum stellvertretenden Landesvorstand. Dadurch entstanden intensive Kontakte mit anderen Freundeskreisen und anderen Selbsthilfeorganisationen in Bayern und bundesweit.

Bestehende Projekte (Jugend- und Öffentlichkeitsarbeit), sowie Innovationen innerhalb der Gruppen, Aus- und Weiterbildung, werden auch weiterhin vollen Einsatz, sowie die Bereitstellung nicht unerheblicher finanzieller Mittel zur Folge haben.

Carsten Linge (r.) und Erich Ernstberger (l.) leiten ihren Freundeskreis zusammen mit Ferdinand Lippert im Dreierteam

Carsten Linge und Erich Ernstberger

„Oerlinghausen-Treffen“

Der Arbeitskreises JuMuS in Nordrhein-Westfalen will regelmäßige Treffen in der Fachklinik am Hellweg anbieten

DIE IDEE ENTSTAND AUF EINER SITZUNG DES AK JUMUS IM LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN: WIR WOLLTEN EIN REGELMÄßIGES ANGEBOT FÜR JUNGE SUCHTKRANKE SCHAFFEN, DAS IMMER ZUM GLEICHEN TERMIN UND NACH MÖGLICHKEIT AM GLEICHEN ORT STATTFINDET.



Homepage der Klinik am Hellweg

Um unserem Ziel näher zu kommen, nahmen wir Kontakt zur Klinik am Hellweg in Oerlinghausen auf. Die ist zum einen verkehrsgünstig gelegen, zum anderen hatten wir auch schon gute Kontakte zur Klinik. Beim Klinikleiter, Dr. Thomas Redecker, und dem für die jüngeren Patienten zuständigen Therapeuten, Wilhelm Sannemann, stießen wir auf offene Ohren. Sie ließen uns für die Planung und Durchführung freie Hand, sicherten aber Unterstützung zu.

Unser Seminar bestand aus zwei Blöcken. Wir nutzten ein Arbeitsfrühstück für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Dann wollten wir auch Kontakt zu den jungen Patienten in der Klinik bekommen. Wir wollten herausfinden, ob und welche Erwartungen sie an eine Selbsthilfegruppe haben, was eine Gruppe für sie interessant macht und welche Erfahrungen sie bereits gemacht haben.

Aktive Patientenrunde

Beim Mittagessen kamen wir nun erstmals mit den Patienten zusammen. Es ergaben sich da schon sehr gute Gespräche. Nach einem gemeinsamen Rundgang durch die Klinik setzten wir uns zusammen. Wir waren sehr überrascht, wie aktiv sich die Patienten beteiligten und mit welcher gezielten Erwartungen sie zu uns gekommen waren. Es stellte sich schnell heraus, dass es kaum „eigentliche“ Alkoholiker gab. Ein Patient meinte, dass er anders als die anderen sei, weil er bloß gesoffen habe. Der größere Teil der Patienten hatte zusätzlich Erfahrungen mit Haschisch oder Partydrogen. Das Kiffen wurde teilweise als Hauptproblem gesehen, weil es für viele der Einstieg in die Sucht war. Die Vorstellungen, wie eine Gruppe sein sollte, gingen von Gesprächen mit Gleichaltrigen über Freizeitaktivitäten und Sport. Das Hauptziel war jedoch bei allen, egal welchen Alters: „Hauptsache, ich höre auf zu saufen.“

„Da sind doch nur Alte ...“

Die Erfahrungen, die mit Selbsthilfegruppen tatsächlich gemacht wurden, waren positiv, aber es gab auch Aussagen wie: „Da sind doch nur Alte, die unterhalten sich über ihren Vorgarten, Kaffeekränzchen und die haben keine Ahnung, wie das mit Drogen ist. Ich habe das Gefühl, mein Therapeut bzw. meine Eltern sitzen vor mir.“ Klar wurde, dass die jungen

Menschen in der Gruppe gleichwertig und nicht bevormundet behandelt werden wollen.

Locker soll es zugehen ...

Die Atmosphäre spielt auch eine große Rolle. Es sollte locker zugehen, kein Stuhlkreis oder eine Sitzordnung mit einem Prediger am Kopfende, wie es in vielen Gruppen der Fall ist. Hier hakten wir nach und stellten auch fest, dass dies von den jungen Leuten so gar nicht selbst erlebt wurde, sondern dass sie dies gehört hatten, auch von Menschen, die rückfällig geworden waren und nun die Schuld bei anderen suchten. Schade, dass so mancher Hilfesuchende sich solcher Meinung anschließt, ohne es selbst erfahren zu haben.

Am Ende der Zusammenkunft berichteten wir von unserer Arbeit im Bereich JuMuS und stellten das Tutoriensystem vor. Der Gedanke, jemanden vor Ort zu haben, der erste Gespräche führt und den Einstieg erleichtert, fand allgemein Zuspruch.

Provokantes Gesprächsklima

Von den Patienten bekamen wir durchweg positive Rückmeldungen. Sie lobten besonders, dass sie nach ihrer Meinung gefragt wurden und dass diskutiert wurde, ohne belehrend zu wirken. Das Gesprächsklima war oftmals recht provokant, aber gerade diese Art der jugendlichen Meinungsäußerung bot uns die Chance, ehrliche Gedanken, Wünsche und Befürchtungen zu erfahren.

Therapeut Sannemann bestätigte, dass die Resonanz auf unser Seminar auch im Nachhinein sehr positiv war. Uns hat diese Arbeit viel Spaß gemacht, und wir haben neue Eindrücke gewonnen. Da wir die Zeit für Gespräche als zu kurz empfanden, planen wir das nächste Seminar über zwei Tage.

Barbara Laarmann
und Eckhard Gödecke

Bundesverband zu Besuch im Kanzleramt

Aus dem Bundesverband



Die neu gewählten und die ehemaligen Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes mit Angehörigen sowie die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle im Bundeskanzleramt. Vorn in der Bildmitte: Vorsitzender Rolf Schmidt im Gespräch mit Frank-Walter Steinmeier – seit November vergangenen Jahres Bundesminister des Auswärtigen, vormals Chef des Bundeskanzleramtes.

Eine Delegation – bestehend aus den scheidenden Vorstandsmitgliedern, die sich durch langjährigen ehrenamtlichen Einsatz für unseren Verband hervorgehoben haben, sowie dem amtierenden Vorstand, der Geschäftsführerin, Käthe Körtel, die ihr 25-jähriges Arbeitsjubiläum beim Bundesverband beging und Claudia Lorenz von der Geschäftsstelle – besuchte im Sommer 2005 das Kanzleramt und den Bundestag in Berlin.

Der damalige Chef des Kanzleramtes und heutige Bundesaußenminister, Dr. Frank-Walter Steinmeier, ließ es sich nicht nehmen, uns persönlich zu begrüßen. Wir konnten ihm die Arbeit der Freundeskreise vorstellen und waren angenehm überrascht, wie

gut er bereits informiert war. Darüber hinaus konnten Rolf Schmidt, der die gleiche Schule wie Dr. Steinmeier besuchte, mit ihm auch über alte Lehrer und Anekdoten plaudern.

Nach einer Führung durch das Kanzleramt, bis hin zum Kabinettszimmer, ging es in den Bundestag, wo die Gruppe schon erwartet wurde und einen guten Einblick in die Arbeit des Bundestages gewann. Bei einem gemütlichen Beisammensein wurden die scheidenden Kollegen verabschiedet. Man versprach sich, den Kontakt nicht abreißen zu lassen. Alles in allem eine gelungene Reise, die auch unseren Bundesverband in die politische Wahrnehmung gebracht hat.

Rolf Schmidt

Broschüre „Über Sucht muss man reden“



liegt wieder vor. Sie wurde überarbeitet und zum Teil auch durch neue Texte ergänzt. Einzelexemplare werden kostenlos abgegeben. Bei Anforderungen von mehr als fünf Exemplaren erheben wir eine Schutzgebühr (1 Euro für unsere Mitglieder, 2 Euro für Interessierte pro Exemplar zzgl. Porto und Verpackung).

Die Broschüre ist zu haben in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes, Tel. (05 61) 78 04 13, Fax (05 61) 71 12 82, mail@freundeskreise-sucht.de

Käthe Körstel: 25-jähriges Arbeitsjubiläum



■ Die Geschäftsführerin und Suchtreferentin des Bundesverbandes, Dipl.-Soz.-Pädagogin Käthe Körstel, konnte 2005 ihr 25-jähriges Arbeitsjubiläum begehen. Anlässlich der Delegiertenversammlung in Niederaltreich übermittelten wir ihr unseren Dank für die geleistete Arbeit.

Zunächst wurde Käthe Körstel über den Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe (GVS) als Anstellungsträger mit der speziellen Beauftragung als Suchtreferentin für die damalige Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe eingestellt. Ab 1. Januar 2005 wurde sie durch unseren Bundesverband als Anstellungsträger übernommen. Sie war jedoch immer für uns tätig.

Käthe Körstel ist untrennbar mit den Freundeskreisen verbunden und hat immer mit großem Engagement, Fachwissen und Kompetenz in all den Jahren für unsere

Sache gearbeitet. Sie hat sich darüber hinaus durch ihre Gremienarbeit in der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen) beim GVS (Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe in der EKD) und auch durch die Zusammenarbeit mit den befreundeten Sucht-Selbsthilfverbänden große Anerkennung und Freundschaften erworben. Eine Reihe von bundesweiten Projekten wurden federführend durch sie initiiert und erfolgreich durchgeführt.

Die Liste ihrer Verdienste ließe sich noch erweitern. Letztlich haben unsere Hilfe suchenden Suchtkranken und Angehörigen in unseren Freundeskreisen und darüber hinaus durch ihr Engagement enorm profitiert. Ihrem Mann sei an dieser Stelle für sein Verständnis für die öfteren Abwesenheiten am Wochenende und den damit verbundenen familiären Einschränkungen gedankt. Der Vorstand bedankt sich an dieser Stelle nochmals recht herzlich für ihre Arbeit und wünscht sich natürlich auch weiterhin eine so gute Zusammenarbeit wie bisher. Für die weitere Arbeit wünschen wir Gottes Segen und Gesundheit.

Rolf Schmidt

Bundesverband vertreten bei Kasseler Gesundheitstagen

Elke Wachsmuth (44), Auszubildende in der Geschäftsstelle, berichtet über ihre Eindrücke:

20 Jahre lang habe ich im Einzelhandel gearbeitet. Aus gesundheitlichen Gründen konnte ich meinen Beruf nicht mehr ausüben. Die BfA genehmigte mir auf Grund meiner Zeugnisse eine Umschulung zur „Kaufrau für Bürokommunikation“. Seit August 2004 arbeite ich im Büro der Geschäftsstelle. Mir macht die Arbeit viel Spaß, denn sie ist sehr abwechslungsreich.

Die Kasseler Gesundheitstage informieren Mediziner und Pflege-

kräfte sowie die Bevölkerung über Vorbeugung, Vorsorge und Früherkennung. Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, Informationen für Bürger mit Fort- und Weiterbildung für alle am Gesundheitswesen beteiligten Berufsgruppen zu kombinieren, den Dialog zwischen den Beteiligten zu fördern und die Leistungsfähigkeit der Region Nordhessen im Gesundheitswesen zu präsentieren.

Der Bundesverband präsentierte sich mit der Informationswand: „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe: Trocken – ein neues Lebensgefühl“. Außerdem hatten wir einen Tisch aufgebaut mit Faltblättern, Broschüren und Aufklebern. Es war der Tag, an dem Kasseler Schülerinnen und Schüler die Gesundheitstage besuchten.

Frau Körstel und Frau Krasnitzky-Rohrbach führten viele Gespräche mit den jungen Leuten und mit den Lehrern, die besonders an unserem neuen Projekt: „Kinder von Suchtkranken Halt gegen“ interessiert waren.

Mir blieb besonders in Erinnerung, dass ein Junge erzählte, wie er bereits

mit zwölf Jahren bei den Anonymen Alkoholikern gewesen ist. Er hatte in dem Alter schon Probleme mit Alkohol. Über ein Jahr hat er die Gruppe besucht – und heute, mit 15 Jahren, will er mit dem Alkohol ganz bewusst umgehen. Er sagte, dass er nur noch ganz wenig trinkt, nur bei besonderen Gelegenheiten.

Viele Jugendliche nahmen sich unsere Info-Materialien auch mit, weil sie ein Referat über den Gesundheitstag in der Schule halten mussten. Besonders an der Broschüre „Co-Abhängigkeit erkennen“ waren sie interessiert – ihnen hatte die Aufmachung so gut gefallen ...

Ich nahm an der Eröffnung der Gesundheitstage teil, hörte einen Vortrag über Essstörungen (Übergewicht, Bulimie und Magersucht) und schaute mir dann die Stände an – wie zum Beispiel den der Angst-Selbsthilfegruppe. Mir haben die Gesundheitstage sehr gut gefallen, weil ich auch eine Menge Informationen für mich persönlich mitnehmen konnte.

Elke Wachsmuth

Elke Wachsmuth (l.) und Ute Krasnitzky-Rohrbach am Stand



Kinder in Suchtfamilien

BEIM THEMA KINDER IN SUCHTFAMILIEN IST DER BEDARF AN AUSTAUSCH UND KOOPERATION GROSS. DAS ZEIGTE EIN FACHTAG IM KASSELER HAUS DER KIRCHE, DER ZU EINEM FORUM FÜR INFORMATION UND DISKUSSION WURDE.

■ „Für Kassel ist die Durchführung dieses Fachtages schon jetzt ein Gewinn“, stellte Anne Janz, Dezernentin für Jugend, Schule, Gesundheit und Frauen in Kassel in ihrem Grußwort zum Fachtag „Wahrnehmen, verstehen, handeln – Kindern von Suchtkranken Halt geben“ fest. Eingeladen zu dem Fachtag im Haus der Kirche hatten der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sowie der Bundesverband der Betriebskrankenkassen.

Über 100 Interessierte aus verschiedenen Arbeitsfeldern waren gekommen: Lehrkräfte, Erzieher und Erzieherinnen, Mitarbeitende der Jugendhilfe und des Jugendamtes, aus der Suchtberatung und der Sucht-Selbsthilfe, Fallmanager des Arbeitsamtes. Sie bekamen an diesem Tag Informationen über die Not der Kinder in einer Suchtfamilie, über die Folgen, die süchtiges Verhalten der Eltern oder eines Elternteils auf die Kinder haben kann.

So werden 30 Prozent dieser Kinder später selber suchtkrank, viele haben als Erwachsene mit psychischen Problemen zu kämpfen. Oft ist es aber gar nicht so schwierig, diese Kinder zu unterstützen. So können einfache Zeichen der Wertschätzung,

Aufmerksamkeit oder Interesse für diese Kinder schon viel bewirken, stellte Diplom-Sozialpädagogin Ingrid Arenz-Greiving in ihrem Referat zum Thema fest. Vor allem aber müssten im Interesse der Kinder die „Profis“ aus den Feldern der Suchtberatung und der Jugendhilfe miteinander kooperieren, denn sie sind mit der Problematik am stärksten befasst und zuständig für die Hilfe.

Rechtliche Fragen, Möglichkeiten und Grenzen, sowie die Probleme der konkreten Hilfe für die Familien erörterten Dr. Marianne Hornung-Grove, Familienrichterin am Kasseler Amtsgericht, Petra Erger, Leiterin des Jugendamtes in Paderborn, sowie Herbert Gibhardt, stellvertretender Abteilungsleiter am Kasseler Jugendamt.

In den Workshops wurde deutlich, dass die Probleme der Kinder und die Notwendigkeit, sie zu unterstützen, in den Schulen von Lehrkräften ebenso wahrgenommen werden wie in der Jugendhilfe oder in anderen Arbeitsfeldern, die mit Kindern zu tun haben. Doch herrscht oft Unsicherheit, und es gibt viele Fragen dazu, was genau zu tun ist, wie Hilfe für die Kinder aussehen kann und wie man mit den süchtigen Eltern umgeht. In manchen

Fällen arbeiteten die Stellen, die helfen wollen, auch aneinander vorbei, weil sie zu wenig voneinander wussten und sich kaum austauschten. So wurde in der Schlussdiskussion des Fachtages deutlich, dass beispielsweise an den Schulen Weiterbildung und Information begrüßt würden, ebenso sollte es spezielle Angebote, beispielsweise Gruppen, für die Kinder aus Suchtfamilien geben.

Vor allem aber wurde ein Wunsch klar deutlich: Der nach Vernetzung und Kooperation, Zusammenarbeit, Austausch und Information, auch einem kollegialen Austausch, wie er auf diesem Fachtag begonnen wurde. Da begrüßten es alle Anwesenden, dass Kassels Dezernentin Anne Janz ihre Unterstützung dabei zusagte, das Thema „Kinder von Suchtkranken“ nach dem Fachtag weiter zu bearbeiten und etliche Teilnehmende bekundeten ihr Interesse an einer solchen Weiterarbeit.

Die nächsten Fachtage:

Am 17. Mai steht Kiel auf dem Programm, weitere Stationen sind das Therapiezentrum Römhild am 14. Juni 2006, Essen am 14. November 2006 und Stuttgart am 14. Februar 2007.

Jacqueline Engelke



Neu:

Broschüre
„Kindern von Suchtkranken Halt geben“.
Kostenlos erhältlich in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes.
Bei Abruf größerer Mengen bitten wir um Erstattung der Porto-kosten.



Besucherinnen und Besucher des Fachtags im Kasseler Haus der Kirche

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe feiern 50. Geburtstag in Württemberg

■ Vor 50 Jahren gründeten die Ehepaare Votteler (Reutlingen) und Bleile (Backnang) Gesprächsgruppen für Alkoholiker. Einst waren sie selbst Patienten im „Haus Burgwald“, einer Heilstätte für alkoholkranken Menschen, und kamen nach erfolgreicher Therapie zur Einsicht: „Nur du allein schaffst es, aus der Sucht zu kommen, aber allein schaffst du es nicht“.

Aus dieser Erkenntnis heraus wurden die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gegründet. Während und nach therapeutischen Behandlungen werden in den Gruppen der Freundeskreise seit 50 Jahren suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen vorurteilsfrei angenommen und begleitet.

Die Reutlinger Gruppe mit dem damaligen Namen „Verein ehemaliger Burgwälder e.V.“ wurde 1957 umbenannt in den „Freundesring der Abstinenzler e.V.“. Im Jahr 1961 bemühte sich Günter Greiner von der „Evangelischen Arbeitsgemeinschaft zur Bekämpfung der Alkoholnot“ um die Zusammenarbeit zwischen den inzwischen entstandenen Selbsthilfegruppen.

1963 erschien zum ersten Mal der Name „Freundeskreise in Württemberg“. Es folgten Treffen von Ehemaligen verschiedener Gruppen unter dem Motto „Miteinander“ bis 1967 das erste Württemberger Tref-

fen stattfand: 400 Betroffenen aus 21 Freundeskreisen kamen nach Reutlingen.

Ein weiterer Baustein in der Geschichte der Freundeskreise war die Entscheidung, Kontakte zu Verantwortlichen in Politik und Kirche zu knüpfen mit dem Ziel, die Öffentlichkeit über Alkoholismus als Krankheit aufzuklären.

Im Jahr 1977 erfolgte die Eintragung der „Landesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Baden-Württemberg e.V.“ im Vereinsregister und die Anerkennung der Gemeinnützigkeit. Der Verein wurde Mitglied im Diakonischen Werk. Im gleichen Jahr wurde die Bundesarbeitsgemeinschaft gegründet. Zu diesem Zeitpunkt existierten bereits acht Landesarbeitsgemeinschaften. Seit dem Jahr 2000 heißt der Verein „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe-Landesverband Württemberg e.V.“.

Ein weiterer Meilenstein im Einsatz für Lebensqualität ohne Sucht sind Aktionen der Suchtprävention in Schulklassen und Konfirmandengruppen sowie seit 2003 die Integration von Drogenabhängigen in die Selbsthilfegruppen.

„Abhängige und deren Angehörige erhalten von uns seit 50 Jahren Unterstützung auf dem Weg in ein suchtfreies Leben“ sagt Geschäftsführer Rainer Breuninger und betont: „Selbsthilfe ist kein Thera-

pieangebot, jedoch therapeutisch höchst wirksam“. Besonders weist er auf die niedrige Rückfallquote aller Suchtkranken hin, die sich in einer der Freundeskreisgruppen gegenseitig Halt geben. 80 Prozent der Suchtkranken, die Selbsthilfegruppen besuchen, finden zu einer stabilen abstinenten Lebensgestaltung und zu neuem Sinn und Lebensfreude. Die Überwindung der Sucht ist eine prägende Erfahrung mit hohen Erwartungen und manchen Ängsten an ein zukünftig suchtmittelfreies Leben. Dieser Schritt wird häufig begleitet von Anpassungsdruck und Rückschlägen, die es immer wieder aufzuarbeiten gilt.

Seit 50 Jahren bemühen sich mittlerweile 125 Freundeskreise mit 700 ehrenamtlichen Mitarbeitern in 300 Gruppen um derzeit über 3500 Mitglieder und Gruppenteilnehmer. Grundlage und Motivation ihrer Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die wichtige Aufgabe der Nachsorge für suchtkranke Menschen und sichern so die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken.

Rainer Breuninger

Termine

Anlässlich des Jubiläums in Württemberg finden folgende Veranstaltungen statt unter dem Thema „Regionale Suchtversorgung durch Selbsthilfe und Fachdienste“:

• 15. Mai 2006, 14-16.30 Uhr
Tagesrehabilitation Bodensee in Friedrichshafen, Riedleparkstr. 1

• 21. Juni 2006, 14-17 Uhr
Service im Zentrum in Stuttgart, Rotebühlstr. 133

• 15. Sept. 2006, 9.30-12 Uhr
Tagesrehabilitation in Reutlingen, Kaiserstr. 4

Weitere Hinweise über die Freundeskreise unter www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

SAARLAND

25-jähriges Jubiläum des Landesverbandes Saarland



Ehepaar Spurk (Mitte) mit Käthe Körstel vom Bundesverband und LV-Vorsitzendem Günter Wagner

■ Im vergangenen Oktober feierte der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland sein 25-jähriges Jubiläum. Der Vorsitzende des Landesverbandes, Günter Wagner, begrüßte neben vielen Gästen aus den Freundeskreisen auch zahlreiche Ehrengäste aus der kommunalen Politik und Interessengemeinschaften. Sehr erfreut waren wir auch über die Anwesenheit der Geschäftsführerin des Bundesverbandes, Käthe Körstel. Den Beginn der Feier bildeten Grußworte, und dann gab es ein buntes und kurzweiliges Programm, in dessen Verlauf wir die Gelegenheit nutzten, unseren langjährigen Mitgliedern Danke zu sagen und sie auch mit der Freundeskreis-Anstecknadel zu ehren. Im einzelnen waren dies: Helga Thiery, die über lange Jahre unseren Landesverband als Vorsitzende vertreten hat, Gernot Schorr, der den Landesverband mit gegründet hat und der erste Landesvorsitzende überhaupt war, und Rolf Spurk, der 23

Jahre lang als ehrenamtlicher Geschäftsführer des Landesverbandes tätig war. Erwähnen möchte ich weiter das Ehepaar Gresel, das schon seit insgesamt 27 Jahren in der saarländischen Freundeskreisarbeit tätig ist. Es war insgesamt eine sehr schön gelungene Festlichkeit, die uns noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.

Günter Wagner

BAYERN

Richtigstellung

■ Im Freundeskreis-Journal wurde der Artikel „Familienfreizeit an der Ostsee“ versehentlich dem Freundeskreis Westallgäu zugeordnet. Es war jedoch eine Veranstaltung des Landesverbandes Bayern. Der Freundeskreis Westallgäu ist Mitglied im LV Bayern, und dieser Bericht wurde von einem Mitglied des Freundeskreises Westallgäu verfasst.

Ingrid Köppl

RHEINLAND-PFALZ

Neuer Vorstand im Landesverband Rheinland-Pfalz

■ Der Landesverband in Rheinland-Pfalz wählte auf der Delegiertenversammlung im Januar einen neuen Vorstand. Zum Nachfolger von Armin Burbach im Amt des ersten Vorsitzenden wurde Wolfgang Wagner vom Freundeskreis Diez-Limburg gewählt. Weitere Vorstandsmitglieder sind Jörg Tetzlaff, Petra Ahrens, Jutta Werner und Elfi Lange. Der neue Vorstand erhielt jeweils ein einstimmiges Votum für die kommenden drei Jahre. Auf der Delegiertenversammlung, an der Rolf Schmidt vom Bundesverband teilnahm, wurde auch die neue Satzung einstimmig verabschiedet. Sie ist begründet auf der neuen Satzung des Bundesverbandes und wurde nur in einigen Punkten unwesentlich auf den Landesverband ausgerichtet. In den zurückliegenden Jahren hatte der Landesverband immer wieder mit aufgezwungenen und hausgemachten Problemen zu kämpfen. Darunter litt nicht nur die Verbandsarbeit. Insbesondere wurde der eigentliche Zweck der Organisation – die Suchthilfe – immer mehr in den Hintergrund gerückt. Dem wirkte bereits der alte Vorstand entgegen, konnte aber eine Reduzierung der Mitgliedsgruppen im Landesverband nicht verhindern. Wie Wolfgang Wagner mitteilt, stehen die im Landesverband verbliebenen Freundeskreise für Aktivität, Geschlossenheit und Harmonie. Also beste

Grundlagen, den Landesverband wieder nach vorne zu bringen. Mit umfangreichem Informationsmaterial will der Landesverband außer ehemaligen Mitglieds-Freundeskreisen auch verbandsfreie Selbsthilfegruppen ansprechen. Mit offenen Seminarangeboten will der neue Vorstand diese Gruppen zur Mitarbeit bei den Freundeskreisen einladen und ermuntern. Darüber hinaus wird der Vorstand den rheinland-pfälzischen Verband der Freundeskreise bei landesweiten Selbsthilfetreffen repräsentieren und verstärkt in verbandsübergreifenden Gremien mitarbeiten. Dadurch soll die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe nach außen attraktiver vertreten werden. Für verschiedene Ressorts wurden auf der Delegiertenversammlung Ansprechpartner gewählt, die den Vorstand bei diesen Aufgaben aktiv ergänzen. Mit diesen Maßnahmen, und mit der zugesagten Unterstützung vom Bundesverband und der angrenzenden Landesverbände NRW und dem Saarland, sind die Rheinland-Pfälzer zuversichtlich, den Landesverband mittelfristig wieder auf eine solide Mitgliederstärke zu bringen.

Wolfgang Wagner

Stellwände zur Öffentlichkeitsarbeit



■ Im Oktober 2005 beging der Freundeskreis Goch ein Fest: Vor 15 Jahren hatte Norbert Bergmann, gemeinsam mit seiner Frau Vera, nach der Therapie und einer Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer, die Gruppe gegründet. Der Freundeskreis nutzte das Jubiläum, um sich einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen: Es gab einen Info-Stand, an dem zusammen mit der Kripo Goch Fragen der Vorbeugung beantwortet wurden, Hinweise zur Suchtkrankheit und Co-Abhängigkeit und zur Arbeit in der Selbsthilfegruppe gegeben wurden. Dabei kamen auch die neuen Stellwände zum Einsatz, die der Freundeskreis anlässlich der 15-Jahrfeier als Spende von der Verbandssparkasse Goch erhielt. Weiter betreut der Freundeskreis regelmäßig Suchtkranke und Angehörige im Haus Fahnenkamp, der Therapieeinrichtung des Landeskrankenhauses Bedburg-Hau sowie im Petrusheim in Weeze.

Norbert Bergmann

Öffentlichkeitsarbeit gegen die Sucht: „Roll-up-Displays“, gestaltet vom Freundeskreis Goch

RÖTHENBACH

Verbundenheit und Freundschaft

■ Die Feier des 15-jährigen Bestehens des Freundeskreises Röthenbach war der Höhepunkt eines arbeits- und erfolgreichen Jahres. Erich Ernstberger begrüßte die zahlreich erschienenen Mitglieder und Ehrengäste. Dann führte er mit Carsten Linge und Ferdi Lippert durchs Programm. Der Gründer des Freundeskreises und heutige Ehrenvorsitzende, Rudolf Schramm, gab einen kurzen Rückblick auf seine Amtszeit von 1990 bis 2003. Es war nicht immer leicht, aber unter anderem auch durch die großzügige Unterstützung der Stadt

Röthenbach war sie letztendlich von Erfolg gekrönt. Der 1. Bürgermeister der Stadt Röthenbach, Günther Steinbauer, bedankte sich bei allen ehrenamtlich tätigen Mitgliedern für ihr großes Engagement, für ihre Hilfsbereitschaft, ihr Verständnis und den Gemeinschaftssinn, für Menschen, die Hilfe suchen, da zu sein, gerade in der heutigen schwierigen Zeit. Er bewertete Selbsthilfegruppen als wertvoll und entlastend für unseren Sozialstaat. In diesem Sinne überbrachte er auch den Dank und die Anerken-

Landesverbandes Bayern, gab seine tiefe Verbundenheit mit dem FK Röthenbach zum Ausdruck, habe man doch schon einige - anfangs - schwere Stunden, aber auch viele schöne, unvergessliche gemeinsame Zeiten erlebt. Alle Redner wünschten dem Freundeskreis für seine weitere Arbeit viel Kraft, Geduld und Erfolg. Es folgte die Ehrung der Gründungsmitglieder: Elisabeth Britting, Erika und Gerhard Brunner, Irmgard und Walter Lobenhofer, Ruth Meyer, sowie Gertraud und Rudolf Schramm. Als Dank für 15 Jahre Treue erhielt jeder ein kleines Präsent. Für zehn Jahre Mitgliedschaft wurden



Freundeskreis Röthenbach in Feierlaune: Erich Ernstberger, Ernst Hejduk, Carsten Linge, Liselotte Nerreter, Ferdinand Lippert und Joachim Meyer (v.l.n.r.)

nung vom Landrat Helmut Reich. AWO-Vorsitzende Angelika Schopper bedankte sich ebenfalls für die große Unterstützung durch den Freundeskreis, mit dem sie persönlich auch sehr viel verbindet. AWO-Kreisvorsitzender Reinhard Löhner schloss sich mit seinen Dankesworten den Vorrednern an, ebenso Dekan Angerer. Beppo Meier, Freundeskreis-Leiter aus Neumarkt und Mitbegründer des

geehrt: Ernst Hejduk, Jochen Meyer und Liselotte Nerreter. Als Anerkennung erhielten sie eine Urkunde und einen kleinen Präsentkorb. Ebenfalls mit einem kleinen Geschenk wurde den Vorstandsmitgliedern für ihr Engagement gedankt. Der Abend klang mit einer fränkischen Brotzeit gemütlich aus.

Ferdinand Lippert

HAUSEN A.D.Z.

So sah meine Co-Abhängigkeit aus



Lilo Kux, Hausen a.d.Z.

■ Co-Abhängige sind Angehörige, die unwissentlich Verbündete der Süchtigen sind und damit werden auch sie seelisch deckungsgleich krank wie die Süchtigen selbst. Sie tun Dinge, von denen sie nie gedacht hätten, dass sie sie jemals tun würden: verharmlosen, vertuschen, kontrollieren, anklagen, die Wahrheit konsequent auch vor den Kindern leugnen. Sie sind in einem Teufelskreis. Und so sah meine Co-Abhängigkeit aus: Mein Mann und ich waren zusammen mit Freunden auf einer Veranstaltung. Am Schluss hatte er, wie öfters, ein bis zwei Viertel zuviel getrunken. Ich hoffte, dass es niemand bemerkte und versuchte ihn sehr geschickt aus der Halle zu geleiten. Zu Hause kam dann immer die große Szene, dass ich nie mehr mit ihm ausgehen werde, weil er doch immer besoffen nach Hause kam, auch wenn ich dabei bin. Dafür schäme ich mich sehr. Der eine oder andere könnte es doch bemerkt haben. Mein Mann war auch Mitglied in einem auswärtigen Verein und musste dorthin mit dem Auto fahren. Wie oft fuhr er mit Promille nach Hause. Ich habe gedroht, die Polizei zu verständigen, damit sie eine Blutprobe machen kann, aber leider nicht mit der vollen Konsequenz. Eben nur eine leere Drohung! Er versicherte mir immer wieder inbrünstig, dass er aufhört mit dem Trinken.

Ich habe ihm immer wieder geglaubt und war kurze Zeit beruhigt, dass alles wieder gut wird. Aber sie kam immer wieder zurück – die Sucht! Es vergingen viele, viele kostbare Jahre! Und ich versuchte, alles zu vertuschen und zu verharmlosen. Unsere erwachsene Tochter sagte eines Tages zu mir, dass der Vater doch ein Alkoholproblem hätte und gab mir ein Taschenbuch über die Al-anon-Gruppen. Das sind Selbsthilfegruppen für Angehörige von Suchtkranken. Es gibt diese Gruppen in jeder größeren Stadt. Ich war ziemlich empört und verärgert und sagte meiner Tochter, dass das doch überhaupt nicht so schlimm sei! Ich habe aber dann tatsächlich begonnen, das Buch zu lesen, legte es aber nach ein paar Seiten wieder weg und dachte: Dies alles betrifft doch nicht mich! So wurde viel kostbare Zeit verschwendet, weil ich mich blind stellte und nur das sah, was ich wollte und wie ich es sehen wollte! Aber mit der Zeit eskalierte alles. Ich war am Ende und gesundheitlich ganz unten. Da erinnerte ich mich an das Gespräch mit meiner Tochter und die Al-anon-Gruppe. Ich schaute im Telefonbuch von Heilbronn unter „A“ wie Alkohol, nach der Telefon-Nummer. Ab der darauf folgenden

Woche war ich einmal wöchentlich in dieser Selbsthilfegruppe. Es war ein Strohalm, nach dem ich griff. Diese Gruppe öffnete mir die Augen über mein jahrelanges Co-Verhalten, und ich begriff so langsam, was ich falsch gemacht habe. Ich habe mich selbst belogen. Wollte die Wahrheit nicht wissen, habe das Problem verharmlost und versucht, alles zu verheimlichen. So habe ich endlich mein Problem, nämlich meine Co-Abhängigkeit, erkannt und begriffen, dass ich etwas dagegen tun muss. „Nur was man begleitet und angenommen hat, kann man auch loslassen.“ Das wurde meine Devise.

Co-Abhängige sind in einer Form auch süchtig. Denn süchtiges Verhalten übt einen Zwang zum Selbstbetrug und zur Lüge aus. Co-Abhängige wollen mit allen Mitteln verhindern, dass der Süchtige vor sich selbst und den Anderen schlecht dasteht.

Mit der Sucht ist ein Verlust von persönlicher Freiheit verbunden, weil man sich in bestimmter Hinsicht nicht mehr ausgewogen entscheiden kann. Das Erlernen eines konsequenten veränderten Verhaltens kann Suchtkrankheiten verkürzen und für den Süchtigen einen früheren Ausstieg aus der Sucht ermöglichen. Hierzu ein Satz, der mir geholfen hat: „Immer möchte ich mir Schonzeit geben – dabei ist es schon Zeit!“ Zu dieser Erkenntnis führte mich ein jahrelanger, steiniger Weg, denn auch die Genesung von einer Co-Abhängigkeit ist ein schmerzlicher Lern- und Entwicklungsprozess. Mein Mann ist nach einem

schlimmen Schlüsselerlebnis in eine mehrwöchige Alkohol-Entzugs-Therapie gegangen. Er ist seither regelmäßig im Freundeskreis Hausen. Wir haben erfahren, dass Sucht eine Familienkrankheit ist und dass wir gemeinsam etwas dagegen tun müssen: Ich muss einen Ausstieg aus den co-abhängigen Verhaltensstrukturen finden und mein Mann muss seinen Weg in eine dauerhafte Abstinenz finden. Für uns und unsere Kinder begann ein zweites neues glückliches Leben, und wir sind Gott dankbar dafür. Ich bin sehr stolz auf meinen Mann, aber auch auf mich, da ich meine Co-Abhängigkeit überwunden habe und dadurch auch mein Mann begriffen hat, etwas für sich zu tun! Gemeinsam gelingt es uns, den Weg aus der Sucht zu finden.

Lilo Kux

NÜRNBERG

Race-Weekend 2006

■ Ein Freundeskreis-Motorradtreffen findet vom 18. bis zum 20. August 2006 in Nürnberg statt. Die Gruppe trifft sich in der Fachklinik Weihermühle bei Großhabersdorf und startet von dort aus zu einer 300 Kilometer lange Strecke. Für Übernachtung und Verpflegung in der Klinik wird ein Unkostenbeitrag von 35 Euro erhoben.

Infos und Anmeldung (bis 1.6.2006) bei Ernst Kraft, Börnestr. 16, 90475 Nürnberg, Tel. (09 11) 83 21 66, ernst@franken-online.de

Sucht tut Kindern weh!

■ Vergessenen Kindern eine Stimme geben, und auch selbst einen Beitrag zu leisten – dieses Vorhaben begann für mich Ende 2004 mit einer Anfrage: Beate Albrecht, die Leiterin von „Theaterspiel“, hatte vor, ein Stück über Alkohol zu schreiben – insbesondere in Verbindung mit jungen Menschen. Dazu wollte sie authentische Informationen über die Suchtkrankheit erhalten. „Theaterspiel“ ist eine Theatergruppe in Witten, die seit 1995 mobile Bühnenproduktionen für Kin-



In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Witten entstand das Jugend-Theaterstück „Alkohölle“

der, Jugendliche und Erwachsene anbietet. Meine Frau Bärbel und ich erzählten von uns: Suchtgeschichte und Co-Abhängigkeit. Meine Höhen und Tiefen aus der Suchtzeit waren mir wieder vor Augen. Wir redeten darüber, wie alles begann, über die erste Trunkenheit und die Bewusstseinsstörungen, das mangelnde Selbstbewusstsein und meine Unfähigkeit, Nein

sagen zu können, die Lügengeschichten, die leeren Versprechungen und später dann immer wiederkehrende Trinkexzesse. Beate Albrecht verlor dabei die Kinder nicht aus den Augen. Sie wollte wissen, wie sich Kinder fühlen, die ein ständiges emotionales Wechselbad erleben, die schwanken zwischen Zuwendung und Ablehnung, die häufig Verantwortung übernehmen müssen und später selbst zur Flasche greifen.

So entstand in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Witten, einer anderen Selbsthilfegruppe aus Genthin und der Suchtberatungsstelle „Aufbruch“ e.V. das Theaterstück „Alkohölle“. Es ist eine Produktion für Menschen ab 14 Jahren, in der ich auch eine Rolle habe.

Inhalt: Lena, 19, macht ein Praktikum in der Werbeagentur ihrer Tante Maxi. Sie ist allein im Büro, als eine Spirituosenfirma die Bewerbung eines neuen Alcopops in Auftrag gibt. Lena nimmt an – sie und ihre Clique trinken viel, sie kennt sich also aus. Tante Maxi lehnt den Auftrag rigoros ab: Alkohol wird von ihrer Agentur auf keinen Fall beworben. Lena versteht nicht warum: Die Firma hätte das Geld bitter nötig und sie, Lena, hätte da auch viele lustige Geschichten auf Lager. Ein Streit entsteht, in dessen Verlauf Lena eine Geschichte erfahren muss, die sie zutiefst berührt und zum Nachdenken bringt.

Interessenten an der Theaterproduktion wenden sich an Beate Albrecht, Tel. (0 23 02) 88 84 46, beatealbrecht@t-online.de

Peter Peiseler

DHS-Schwerpunktjahr 2006: „Unabhängig im Alter – Suchtprobleme sind lösbar“



■ Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) hat das Jahr 2006 zum Schwerpunktjahr „Missbrauch und Abhängigkeit im Alter“ erklärt. Mit der Botschaft „Unabhängig im Alter – Suchtprobleme sind lösbar“ wollen die DHS und ihre Kooperationspartner, die BARMER und das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA), auf die Problematik von Suchterkrankungen und Suchtmittelmissbrauch im höheren Lebensalter aufmerksam machen und dazu beitragen, dass Ältere häufiger als bisher in Beratung und Therapie vermittelt werden. Denn entgegen vieler Vorurteile ist die Prognose bei der Behandlung substanzbezogener Störungen im Alter gut – teilweise sogar besser als bei jüngeren Altersgruppen.

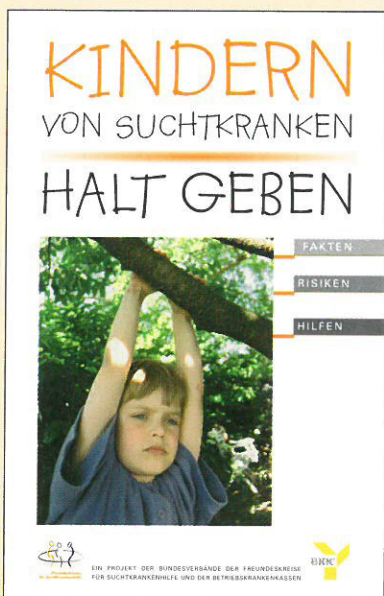


Broschüren „Tabak – Zum Aufhören ist es nie zu spät“, „Medikamente – Sicher und sinnvoll gebrauchen“, „Alkohol – Weniger ist besser“ und Plakat „Unabhängig im Alter – Suchtprobleme sind lösbar“ kostenlos zu bestellen unter: info@dhs.de

Kinder von Suchtkranken

So bringen Sie dieses Thema in die Gruppe ein

NACH DEN ERFAHRUNGEN DES ERSTEN FACHTAGES IM PROJEKT „KINDERN VON SUCHTKRANKEN HALT GEBEN“ (SIEHE SEITE 23) MÖCHTEN WIR FREUNDESKREISSELBSTHILFEGRUPPEN ANREGEN, DIE INHALTE DES PROJEKTS ZU DISKUTIEREN.



Mehr zum Thema in der Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“. (s. Seite 23)

Wie war die Sucht-Selbsthilfe beim Kasseler Fachtag vertreten, und was war deren Anliegen?

Ganz besonders erfreulich war, dass sich relativ viele Mitglieder aus der Sucht-Selbsthilfe durch die Inhalte des Fachtages angesprochen fühlten. Knapp ein Viertel der rund 100 Teilnehmenden kamen aus Selbsthilfegruppen. Es waren Vertreterinnen und Vertreter aus den Freundeskreisen Göttingen, Rotenburg und Kassel, vom Blauen Kreuz in Deutschland, von den Guttemplern in Deutschland und dem Elternkreis Kassel anwesend, die auch im Workshop mitarbeiteten.

Überwiegend waren sie selbst suchtkrank. Zwei Teilnehmer berichteten von Sucht- und damit einher gehenden Gewalterfahrungen in der Herkunftsfamilie. Diese seien mitverantwortlich für die Entwicklung der eigenen Suchterkrankung. Der Anteil der Angehörigen lag bei etwa einem knappen Drittel. Insgesamt nahmen etwa gleich viele Frauen wie Männer am Workshop teil. Allen Teilnehmenden gemeinsam war die große innere Beteiligung am Thema. Alle waren hoch motiviert, etwas für Kinder aus Suchtfamilien tun zu wollen. Unsicherheit bestand hingegen in der Annahme der eigenen Mutter-/Vaterrolle innerhalb der Suchtfamilie. Es war zu spüren, dass es den Teilnehmern schwer fiel, darüber zu sprechen. Ein Grund: Die zur Verfügung stehende Zeit für tiefer gehende Gespräche war kurz und die Gruppe traf in dieser Konstellation zum ersten Mal zusammen.

Was war den Workshop-Teilnehmer/innen wichtig?

Mit der Methode Brainstorming (Sammlung von Gedanken, ohne dass diese durch Gruppenmitglieder oder den Moderator bewertet werden) wurde am Ende des Workshops gesammelt und festgehalten, was für die Teilnehmenden wichtige Ergebnisse des Gesprächs waren:

„Mir ist wichtig,

- ... dass Kindern von Suchtkranken Halt gegeben wird und dass ich dazu etwas beitragen kann;
- ... dass ich mich dem Thema offen annähern kann;
- ... in der Selbsthilfe die eigene Elternrolle zu klären, den Dialog mit den eigenen Kindern zu suchen;
- ... nicht nur mit den Kindern zu sprechen, sondern auch etwas miteinander zu tun, gemeinsam etwas zu unternehmen, was den Kindern Spaß macht, damit Beziehung wieder aufgebaut wird, Fröhlichkeit wieder gemeinsam miteinander gelebt wird;
- ... das Thema weiter anzunehmen, mich damit auseinanderzusetzen, und ich merke, dass mich dies auch stark macht.“

„Ich möchte

- ... meine Wahrnehmung für meine Kinder und die Probleme, die sie mit meiner Sucht haben, schärfen;
- ... Vorbild sein und nach außen vermitteln: Es gibt Hilfe, wo ich mein Problem mit dem Thema ansprechen kann, und ich darf diese Hilfe annehmen;
- ... in der Beziehung zu meinen Kindern nicht mehr meine Sucht, sondern meine Kinder in den Mittelpunkt stellen;
- ... meinem Gefühl folgen und mein Kind ansprechen, ich will mir vertrauen und mir das auch zutrauen;
- ... mir nicht zuviel abverlangen, sondern mich dem Thema Schritt für Schritt nähern;
- ... meine Kinder als gleichwertige Gesprächspartner akzeptieren, ihnen nichts vorgeben, mich auf eine Augenhöhe mit ihnen begeben und mir ganz deutlich machen, dass ihre Gefühle berechtigt sind;

Material für die Gruppenarbeit

- ... meinen Kindern die Erlaubnis geben, das Thema „Süchtiges Verhalten in meiner Familie“ nach außen zu tragen und das Familiengeheimnis brechen, meine Kinder sollen auch von außen Hilfe annehmen dürfen;
- ... das Echo meiner Kinder aushalten, auch wenn es mir wehtun wird. Ich will mich ihnen stellen.“



Brigitte Sander-Unland, betroffene Mutter und Mitarbeiterin im Projekt, fasste ihre Eindrücke nach dem Fachtag zusammen:

„Mir wäre wichtig aufzuzeigen, dass Sucht nicht immer nur im Zusammenbruch aller sozialen Bezüge zu erkennen ist, sondern oft nach außen nicht eindeutig erkennbar ist. In vielen Fällen schaffen es die Co-Abhängigen, das Bild einer normalen Familie aufrecht zu erhalten. Das führt dazu, dass der Abhängige weniger auffällig wird in der Öffentlichkeit (das gilt besonders für abhängige Frauen). Diese Menschen finden wir in den Freundeskreisen. Hier waren häufig noch nicht alle sozialen Strukturen zerbrochen, und die Paare fanden einen gemeinsamen Weg. Mein Eindruck beim Fachtag war, dass die professionellen Mitarbeiter eher die ganz kaputten Familienverhältnisse im Blick hatten. Es steht außer Frage, dass es hier verstärkt Suchtprobleme geben kann, aber ich frage mich, ob wir diese Menschen mit unserem Selbsthilfeangebot ansprechen. Ich erlebe, dass wir eher auf Menschen treffen, die am Aufbau der Familie interessiert sind. Und diese Menschen möchte ich auch beim Fachtag vertreten wissen.“

Ich unterstütze unbedingt die Forderung aus unserem Workshop, dass das Thema „Kinder aus Suchtfamilien“ stärker in die Therapie einbezogen werden muss. Beratungsstellen könnten im ambulanten Bereich auch gleich Kontakte mit Kindern knüpfen, damit es für die Kindern später leichter ist, diese Stellen wieder für sich als Hilfeangebot anzunehmen. Ebenso sollte das Thema stärker in unsere eigene Aus- und Fortbildung einbezogen werden.

Genau genommen ist zu unterscheiden zwischen zwei Themen. Einmal geht es um die Auseinandersetzung mit meiner eigenen Rolle als suchtkranke/angehörige Mutter oder Vater, zum zweiten um die Auswirkungen der Suchtkrankheit auf unsere Kinder. Ich wünsche mir, dass diese Themen bei Gruppenabenden immer wieder aufgenommen werden. Wir Eltern brauchen die Möglichkeit, uns mit den eigenen Schuldgefühlen auseinanderzusetzen, um so verstehen zu lernen, wie wir mit unseren Kindern die Zeit der Sucht verarbeiten und welche Hilfen wir dafür in Anspruch nehmen können. Das ist ganz wichtig, denn, was nicht erkannt und ausgesprochen wird, kann auch nicht geheilt werden. Wir Eltern sollten unseren Kindern die Möglichkeit geben, über ihre Gefühle zu sprechen, ohne jedoch selbst für uns wieder von den Kindern Verständnis zu erwarten. Wir können die Kinder um Verzeihung bitten.

Was den Umgang mit den eigenen, aber auch mit Kindern aus anderen Familien angeht, so müssen sich Eltern aus Suchtfamilien immer wieder darüber klar sein, dass sie immer die betroffenen Eltern mit all ihren Gefühlen sind,

und da stellt sich mir die Frage, wie ist da eine klare Abgrenzung möglich. Deshalb sollten wir uns behutsam der Frage nähern: Was kann unsere Selbsthilfe leisten? Ich denke, wir können die Auseinandersetzung der betroffenen Eltern mit sich selbst zu diesem Thema fördern. Wir können Angebote, die es für Kinder in unserem Umkreis bei Beratungsstellen und der Jugendhilfe gibt, bekannt machen. Wir können Eltern ermutigen, in den eigenen Familien und Gruppen diese Auseinandersetzung und die Gespräche zu führen. Wir können die Kinder in die vielfältigen Freizeitangebote einbeziehen. Wir können damit auch Hemmungen und Ängste abbauen und Vorbild sein dafür, dass Kinder lernen, anders mit Problemen fertig zu werden und dass es erlaubt ist, sich Hilfe zu holen.

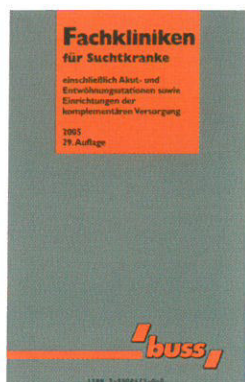
Damit leistet Selbsthilfe auch einen Beitrag zur Prävention, nämlich dann, wenn der Sucht-Kreislauf einer Familie unterbrochen wird und die Kinder anders lernen, mit dem Leben umzugehen – ohne Suchtmittel und co-abhängiges Verhalten. Für Lehrer und Erzieher kann die Selbsthilfe Ansprechpartner sein und von den eigenen Erfahrungen berichten.“

Fragen, die die weitere Diskussion in Ihrer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe anregen können:

- Wer aus Ihrer Gruppe hat bereits Erfahrungen mit Sucht in der Herkunftsfamilie gesammelt? Sind diese aufgearbeitet worden?
- Wie ist heute Ihr Gefühl, wenn es um das Thema „Kinder von Suchtkranken“ geht?
- Welche Ängste, Befürchtungen macht Ihnen das Thema? Haben Sie den Mut, sich dazu in der Gruppe zu öffnen bzw. wie müsste Ihrer Meinung nach die Atmosphäre sein, damit Sie sich öffnen könnten? Was wünschen Sie sich dazu von Ihrer Gruppe?
- Wie haben Sie sich in der akuten Suchtphase in der Elternrolle erlebt?
- Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Hat eine Aufarbeitung stattgefunden?
- Wie waren und sind Ihre Kinder in die Aufarbeitung einbezogen?
- Was meinen Sie, kann Sucht-Selbsthilfe für Kinder von Suchtkranken tun?
- Was macht Ihre Gruppe schon jetzt ganz konkret?

Teilen Sie der Geschäftsstelle Ihre Erfahrungen mit. Gern veröffentlichen wir diese auch als Leserbriefe. Und nehmen Sie an einem der nächsten Fachtage (S. 23) teil.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



buss-Verzeichnis der Fachkliniken für Suchtkranke

In seiner 29. Auflage des Verzeichnisses der Fachkliniken für Suchtkranke (einschließlich der Akut- und Entwöhnungsstationen sowie Einrichtungen der komplementären Versorgung) stellt der Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe („buss“) 117 Einrichtungen vor.

Einzel Exemplare des Verzeichnisses sind kostenlos zu haben beim Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe („buss“) Wilhelmshöher Allee 273 34131 Kassel
Tel. (05 61) 77 93 51
Fax (05 61) 10 28 83
www.suchthilfe.de



Marion Buchheister: Endlich Schluss mit „Eigentlich“. Wie Sie von halbherzigen Vorsätzen Abschied nehmen und beherzt Neues beginnen. Blaukreuz-Verlag, 6,90 Euro

Kennen Sie das auch: Sie haben die beste Absicht etwas zu tun, aber eigentlich gibt es immer wieder Gründe, die Sie davon abhalten, den Schritt auch in die Tat umzusetzen. Marion Buchheister geht in ihrem sehr angenehm zu lesenden Buch dieser Tatsache auf den Grund. Offen schreibt sie, dass sie sich mit 42 Jahren endlich selbst auf die Schliche kam. Und sie

hat selbst auch nicht alle Probleme im Griff. Unsere Phantasie mag grenzenlos sein, unsere Kräfte, alles zu verwirklichen sind jedoch begrenzt. In zehn Kapiteln wird zunächst einmal aufgerollt, wie und warum wir sehr leicht in die Ja-Aber-Strategie verfallen können, welche Vorteile wir auch davon haben und was wir tun können, diese Rolle zu verlassen – von „Eigentlich möchte ich 20 Pfund abnehmen, aber in dieser großen Familie gibt es einfach zu viele Feiern!“ über „Eigentlich liegt mir viel an einer harmonischen Beziehung, aber mein Partner verdirbt einfach alles“ bis hin zu „Eigentlich will ich aufhören zu rauchen, aber Fakt ist, dass ich das sowieso nicht schaffe“.

Die Autorin will motivieren, von der Zuschauer-/Opferrolle loszukommen und das eigene Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Ein freundliches, persönliches und zugleich auch humorvolles Buch.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Mein persönlicher Buchtipps

Claudia Lorenz aus der Geschäftsstelle des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe stellt das im Inselverlag erschienene Buch „Der Schatten des Windes“ von Carlos Ruiz Zafón (ISBN 3-458 – 17170-3, 24,90) vor:



Die Geschichte beginnt im Sommer 1945. Der zehnjährige Daniel besucht zum ersten Mal mit seinem Vater den „Friedhof der Bücher“, eine labyrinthartige, gut bewachte Bibliothek im Herzen Barcelonas. Der Junge soll sich aus den vielen Regalen vergessener Bücher ein Buch aussuchen, das er Zeit seines Lebens aufbewahrt und beschützt. Aus Neugier versucht er etwas über den Schriftsteller zu erfahren und gerät immer mehr in den Sog einer geheimnisvollen und bedrohlichen Geschichte. Doch das hält Daniel nicht auf und er findet nach und nach mehr über außergewöhnliche Leben des Autors heraus. Nachdem eines Tages ein Mann mit einer Ledermaske auftaucht, um Daniel seines Buches willen zu bedrohen, scheint es, als würde Daniel selbst Teil einer verworrenen Geschichte, die eigentlich schon Jahre zurückliegt ...

„Der Schatten des Windes“ hat mich total gefesselt. Das Buch ist eine sehr gelungene Mischung aus Krimi und Abenteuerroman. Geschickt hat der Autor mehrere Handlungsstränge über einen Zeitraum von etwa 50 Jahren miteinander verwoben. Es ist gewiss ein Buch für Menschen, die gern lesen und die bereit sind, sich auf über 500 Seiten einzulassen. Mir ist es ganz schwer gefallen, das Buch wieder aus der Hand zu legen. Es hat sich gelohnt!



Wo verbringen Sie Ihren Urlaub?

Freundeskreis-Mitglieder bieten Urlaubsangebote für Freundeskreis-Mitglieder und andere Interessierte

■ Im Freundeskreis-Journal 2/2002 hatten wir Birgit Meiners vorgestellt, die nicht nur Mitglied des Freundeskreises Amrum ist, sondern dort auch Ferienwohnungen vermietet. Jetzt erfuhren wir von einer Möglichkeit, erholsame Tage auf der Insel Fehmarn (Ostsee) zu verbringen.

Birgit Heinrich, die den Freundeskreis Oldenburg/Schleswig-Holstein besucht, bietet Unterkünfte für Gruppen, Vereine und natürlich auch für Familien:



„Willkommen im hohen Norden, der Sonneninsel Fehmarn. Wir kümmern uns um Ihre Unterbringung und stellen Ihnen unsere Fehmarn-Ferien-Domizile „SCHIMMELREITER & HELENEN-HOF“ zur Verfügung, wo Sie sich garantiert wohl fühlen und erholen! Sie möchten Ihren Tag fröhlich beginnen. Täglich Frühstücksbuffet nach Fehmarnscher-Art. Mitglieder aus dem Verband der Freundeskreise erhalten Sonder rabatte. Bitte nehmen Sie persönlich mit mir Kontakt auf. Weitere Informationen finden Sie unter www.fehmarn-unterkunft.de. SIE haben Fragen oder Wünsche. ICH habe gerne ein offenes Ohr dafür.“

Kontakt: Birgit Heinrich, Tel. (0 43 72) 80 69 39, Fax (0 43 72) 80 69 38, Mobil (01 72) 1 83 69 81, www.fehmarn-unterkunft.de

Sollten auch Sie Mitglied eines Freundeskreises sein und ein für andere Freundeskreis-Mitglieder attraktives Ferienangebot machen, melden Sie sich bitte bei der Redaktion des Freundeskreis-Journals. Wir stellen auch Ihr Angebot vor.

Förderung der Freundeskreise durch gesetzliche Krankenkassen

■ Auf der Grundlage von § 20 Abs. 4 Sozialgesetzbuch V haben die Krankenkassen den Auftrag, die Selbsthilfe im Gesundheitsbereich zu fördern. Von dieser Förderung profitieren seit Jahren neben den Gruppen vor Ort und den Landesverbänden auch der Bundesverband – durch Pauschal- und Projektmittel. Im Jahre 2005 erhielt der Bundesverband der Freundeskreise Fördermittel in Höhe von insgesamt 51.500 Euro.

Wir danken an dieser Stelle den nachfolgend erwähnten gesetzlichen Krankenkassen für die gewährten Mittel und die damit verbundenen Möglichkeiten, die qualitativ hochwertige Selbsthilfearbeit fortsetzen und ausbauen zu können. Dem Bundesverband der Freundeskreise wurden Mittel zur pauschalen Förderung gewährt, die maßgeblich für die Betreuungs- und Beratungstätigkeit sowie für den Druck oder Nachdruck von Informationsmaterialien eingesetzt werden konnten.

- Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK)
- Barmer Ersatzkasse (BEK)
- Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK)
- Förderpool „Partner der Selbsthilfe“ bestehend aus BKK, IKK, Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen, See-Krankenkasse und Knappschaft
- Selbsthilfe-Fördergemeinschaft der Ersatzkassen (TK, KKH, HMK, HEK, HZK, KeH und GEK)
- Der BKK Bundesverband unterstützt uns zudem mit finanziellen Zuwendungen für das Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“, das von 2/2005 bis 2/2007 läuft.

Wir sagen allen Krankenkassen DANKE!

Käthe Körtel