

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Vielfalt der Lebenswelten

braucht Vielfalt
der Freundeskreise



I. Halbjahr
23. Jahrgang

1/2008

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Wege zu Menschen finden

DAS THEMA DES BUNDESKONGRESSSES „VIELFALT DER LEBENSWELTEN BRAUCHT VIELFALT DER FREUNDESKREISE“ IST AUCH THEMA DIESES JOURNALS.

Meine sehr geehrten Damen und Herren,
liebe Freundinnen und Freunde,



nun wende ich mich wieder in der gewohnten Art und Weise an Sie. Wir halten unser Versprechen, und mit dieser Ausgabe erscheint das Freundeskreis-Journal in bewährter Art und Weise. Neu ist jedoch der Verteilmodus. Ich hoffe sehr, dass es gut klappt und unsere Mitglieder ihr Journal über den zuständigen Ansprechpartner im jeweiligen Freundeskreis erhalten. Ebenso haben sich einige Abonnenten dafür ausgesprochen, das Journal verbindlich beziehen zu wollen. Darüber freuen wir uns. Vielen Dank!

Unser Auftrag ist weiterhin, Ihnen allen, liebe Leserinnen und Leser, eine interessante Lektüre anzubieten, die zum Nachdenken und Diskutieren – sowohl persönlich als auch in den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise – motivieren möchte.

„Miteinander – füreinander“ muss wieder stärker Mittelpunkt unserer Arbeit werden

Diese Ausgabe wird sich mit dem Thema des Bundeskongresses „Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise“ beschäftigen.

Im Vorstand haben wir uns lange damit auseinandergesetzt: Wollen wir überhaupt einen Kongress durchführen, und wenn ja, wo? Letztendlich hat die Diskussion eine klares „Ja“ ergeben, denn wo sonst können sich Freunde und Freundinnen in unseren Gruppen in einem so großen Rahmen begegnen, miteinander (neu) ins Gespräch kommen, Verbindungen halten oder neu schaffen, miteinander froh sein – letztlich Freundschaft praktisch erfahren? Sie, liebe Freundinnen und Freunde, sehen das ebenso und haben unsere Überlegungen durch Ihre zahlreichen Anmeldungen bestätigt. Bereits heute haben wir die anvisierte Teilnehmerzahl erreicht. Ich möchte mich dafür ganz ausdrücklich bedanken bei allen, die sich angemeldet haben und insbesondere auch bei denjenigen in den Freundeskreisen und Landesverbänden, die es organisieren, damit so viele Freundeskreiser überhaupt auf Reise gehen können. Ich freue mich auf Sie alle und sage jetzt schon: Auf ein gesundes Wiedersehen in Brandenburg an der Havel!

Warum nun „Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise“?

Menschen in den Freundeskreisen haben unterschiedliche Lebenserfahrungen, haben als Suchtkranke und Angehörige unterschiedliche Erfahrungen mit Suchtmitteln,

kommen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten. Sie sind arm oder reich, sie haben unterschiedliche Ausbildungen und kommen aus unterschiedlichen Milieus, sind konservativ, flexibel, Neuem gegenüber aufgeschlossen. Sie sind älter oder jünger.

Dennoch haben alle den Anspruch, miteinander in der Gruppe zurecht zu kommen. Manchmal gibt es dabei jedoch Probleme, und Menschen scheinen sich eben nicht zu verstehen. Dann stellen sich ganz automatisch Fragen, wie:

- Was passiert, wenn die verschiedenen Lebenswelten keinen Zugang zueinander finden?
- Gibt es Beispiele, wo das Miteinander der vielen Erfahrungen und Lebenswelten gut klappt?
- Was können andere daraus lernen?

In den letzten Jahren haben wir einen Schwerpunkt auf gute Öffentlichkeitsarbeit gelegt. Freundeskreise sind dadurch bekannt geworden; unsere Materialien werden gut angenommen.

Es ist aber nun wieder an der Zeit, nach innen zu schauen, in die Gruppen. Wir wollen und müssen uns untereinander stärken und Halt geben. MITEINANDER – FÜREINANDER muss wieder stärker Mittelpunkt unserer Arbeit werden. Nach unserem Kongress sollten wir sagen können: MITEINANDER – FÜREINANDER ist Ziel unserer Gruppenarbeit, gerade auch dann, wenn Lebenswelten unterschiedlich sind. Vielfalt in den Freundeskreisen ist ein Pfund, mit dem wir wuchern können. Wir sind uns einig, weil wir einen Weg finden wollen zu unserem Mitmenschen, der unsere Hilfe sucht und dessen Hilfe wir suchen. MITEINANDER – FÜREINANDER ist unser Ziel, um eine zufriedene Abstinenz zu erreichen.

Ich bin gespannt auf unseren Kongress. Stets gingen positive Signale von diesen Bundestreffen aus. Dieses Heft möge schon eine Freude vorweg darauf sein.

Ihr / Euer

Rolf Schmidt
Vorsitzender

VIelfalt der Lebenswelten



Trennen uns Welten? – Blick auf den Freundeskreis Blomberg	4
Wer ist anfällig? – Sind Menschen aus bestimmten Lebenswelten anfälliger für Suchtkrankheiten als andere?	7
Mein Milieu – Dein Milieu – Unterschiedliche Menschen in unterschiedlichen Lebenswelten – Sinus Milieus®	8
Familiäre Atmosphäre – Wer passt zu wem? in der Suchtberatungsstelle Torgau überlegt man genau, welche Klienten man in den Freundeskreis Horizont schickt	11



Foto: MEV

Inhalt

Impressum

Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – 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 Suchtkrankenhilfe 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, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Michael Christian Knorr, Elisabeth Stege

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) gestattet; Belegexemplar erbeten.

Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten, hier unser Spenden-Konto: Nr. 1953 bei Evangelische Kreditgenossenschaft eG, BLZ 520 604 10

AUS DEM BUNDESVERBAND



Sonderpreis für vorbildliche Gesundheitsförderung Projekt „Kindern von suchtkranken Eltern Halt geben“ wurde ausgezeichnet	12
Gesunde Lebensrhythmen in der Gruppe (wieder-)finden Neues Projekt „S.o.G.“ startet	13
Drogenbeauftragte lobt gute Arbeit der Selbsthilfe	14
Ergebnisse aus der Freundeskreis-Statistik 2006	15
Nachrufe	19

MEINE GESCHICHTE



Eine Angehörige sucht ihren Weg: „Ich schwimme mich frei“	17
------------------------------------------------------------------	----

ARBEITSKREIS JUMUS



Gender Mainstream: Thema für die Sucht-Selbsthilfe?	18
Neuer Flyer: „Hol dir dein Leben ...“ Termine	19

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN



Schleswig-Holstein: Vivoimlaverba - was soll das sein?	20
Sachsen: Angebote für Kinder und Jugendliche	20
Baden: Wann ist man(n) ein Mann?	22
Württemberg: Glaube, Liebe, Hoffnung	23

AUS DEN FREUNDESKREISEN



Flensburg: 30 Jahre Abstinenz	24
Mannheim: „Nova Vita“ im Hochseilgarten	24
Saarlouis: 25-jähriges Jubiläum	25

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT



Moderation von Gruppen - Wie gelingt das?	26
Pro und Kontra „Kontrolliertes Trinken“	27
Buchtipps	28

Trennen uns Welten?

SIE SIND ALLE IM SELBEN FREUNDESKREIS – DIE SUCHTERFAHRUNG VERBINDET. ANSONSTEN LEBEN SIE IN VERSCHIEDENEN WELTEN. EIN BLICK NACH BLOMBERG.

Auf der Suche nach der Glücksformel

Engin Dökmetas (28) lebt zurzeit auf dem Land – auf Gut Dörenhof. Das ist eine sozialtherapeutische Einrichtung zur Wiedereingliederung chronisch suchtkranker Menschen, die Wohn- und Arbeitsplätze auf einem umgebauten ehemaligen Reiterhof in Ostwestfalen bietet.

Engin ist „**polytoxikoman**“, wie er sagt – das heißt: Er hat Erfahrungen mit illegalen Drogen und mit Alkohol. Im Freundeskreis Blomberg trifft er überwiegend Alkoholiker, doch das ist für ihn kein Problem: „Sucht ist Sucht“, meint er, „das bleibt sich letztendlich gleich“.

Locker in der Hand hält Engin zwei steinerne **Entspannungskugeln**. Damit klackert er ein bisschen herum.

Der gelernte **Industriekaufmann**, der auch schon als Pizzafahrer gejobbt hat, ist momentan arbeitslos. Aber er hat sich vorgenommen, beruflich neu Fuß zu fassen.

Hobbys: Musikhören, Fahrradfahren.

Lieblingsmusik: Rockiges aus den 90er Jahren.

Lieblingsbuch: „Die Glücksformel“ von Stefan Klein, das biochemische Prozesse im Gehirn beschreibt und erklärt, wie die guten Gefühle entstehen.

Radiosender: Eins Live.

Urlaub macht Engin am liebsten mit der türkischen Familie am Meer oder in Istanbul.

Mode ist für ihn nicht wirklich ein Thema – höchstens ein Blick auf die Frühjahrstrends.

Lebensmotto: Lebe jeden Tag so, als wäre es dein letzter.



Nicht ohne meinen Teddybären

Katharina Willkomm (21) hat ihren Teddy als Kind von der Mutter geschenkt bekommen. Seitdem ist er ihr Maskottchen.

Katharinas Mutter ist alkoholabhängig. Früher hat sie den Freundeskreis besucht, seit einem Rückfall kommt sie nicht mehr in die Gruppe. Dafür ist Katharina bereits seit mehreren Wochen da und nimmt als **Angehörige** an den Treffen teil.

Sie will eine **Ausbildung** im kaufmännischen Bereich machen und hofft auf eine Lehrstelle in der Nähe ihres Wohnortes Blomberg.

Hobbys: Fahrradfahren, Kochen.

Lieblingsmusik: Russische Technomusik – die hört auch ihr Freund.

Auto: Ein türkisgrüner Nissan Micra.

Radiosender: Eins Live, FFN.

Urlaub hat Katharina noch nie gemacht. Ein Traum wäre für sie eine Reise nach Italien.

Mode: Keine Markenklamotten aber Sachen, die gut aussehen und günstig sind.

Lebensmotto: An mich denken und nach vorne schauen.



Die trommelnde Apothekerin

Barbara Laarmann (42) liebt Geräusche. Die Klangkugel, die sie als Kette um den Hals trägt, hat sie schon seit vielen Jahren: Ein Geschenk, das sie mit 18 bekam und das sie seither begleitet. Laut wird es auch, wenn sie zu Hause trommelt: Auf einem Seminar zur Stressbewältigung hat sie Schlaginstrumente schätzen gelernt.



Die ledige **Apothekerin** besucht den Freundeskreis als „trockene“ Alkoholikerin. Sie lebt in einem Haus auf dem Land. Und sie näht gern.

Lieblingsmusik: 80er und 90er Jahre: Cure, Grönemeyer, Sting ...

Lieblingsbuch: „Medicus“ von Noah Gordon

Auto: BMW

Urlaub: Nordsee und Österreich.

Mode ist wichtig – „aber es muss meine eigene sein“.

Lebensmotto: Der Weg ist das Ziel.

Der funkende Flieger

Siegfried Adomar (57) hat immer ein Taschenmesser dabei. Wenn er auf den Flugplatz geht, aber auch sein Funkgerät. Damit steuert der WM-erprobte Segelfluglehrer seine Schüler oben in der Luft fern.

Schon seit Jahrzehnten ist der **Werkzeugmacher**, der gern im Keller und im Garten bastelt, im Freundeskreis Blomberg. Siegfried ist ledig, er lebt zusammen mit seiner Partnerin Barbara in einer Mietwohnung auf dem Land.

Lieblingsmusik: Reinhard Mey, Ulrich Roski, Die Ärzte, Die Prinzen.

Lieblingsautoren: Karl May, Agatha Christi.

Urlaubsländer: Österreich, Spanien, Ungarn.

Auto: VW Golf.

Lebensmotto:
Alles zu seiner Zeit.



Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Blomberg e. V. hat rund 130 Mitglieder und gehört zum Landesverband Nordrhein-Westfalen.



Kontakt:

www.freundeskreise-blomberg.de

Der sammelnde Netzwerker

Osmar Müller (56), verheiratet, zwei Kinder, ist ein leidenschaftlicher Sammler mit außergewöhnlichen Interessen: Er sammelt Bücher – und zwar Erstausgaben der Insel-Bücherei und Literatur zum Thema **Tabak**. Rund 400 Werke zum Thema Zigarre und Pfeife füllen die Billy-Regale im Eigenheim auf dem Land.

Das Sammeln ist für ihn so etwas wie **Suchtverlagerung**, räumt das langjährige Freundeskreis-Mitglied ein. Beruflich ist er als **IT-Netzwerkbetreuer** im Staatsarchiv Detmold tätig.

Hobbys: Boule spielen, Sportschießen, Bücher sammeln.

Lieblingsmusik: Jazz, Klassik und zur Entspannung (mit Kopfhörer auf dem Teppich liegend) Gregorianische Gesänge.

Lieblingsbuch: „Pegasus in Tabakwolken“ – deutsche Tabakgedichte von Viktor Wendel.

Radiosender: WDR 5, RTL-Oldieradio, Info-Wellen.

Urlaubsziel: Dänemark.

Mode: Unwichtig.

Auto: Volvo.

Lebensmotto:
Alles zu meiner Zeit.



Skater mit Hang zur Philosophie

Jörg Wiegratz (31), ledig, war das, was man früher einen „Asphaltsurfer“ nannte. Mit seinem **Skateboard** machte er Karriere, lernte allerdings auch schon mit 18 Jahren Drogen kennen. Der gelernte Koch lebt zurzeit in der Therapieeinrichtung Gut Dörenhof. Dort will er seine chronische **Mehrfachabhängigkeit** in den Griff kriegen. Auch die Selbsthilfe der Leute aus dem Freundeskreis Blomberg mit Alkoholerfahrungen hilft ihm weiter: „Jede Sucht hat denselben roten Faden“, meint Jörg. Beruflich möchte er sich in Richtung Systemgastronomie entwickeln

Lieblingsbücher: Jörg interessiert sich für Bücher des Philosophen Jean Paul Sartre, Werke des Dalai Lama oder Romane des Franzosen Frédéric Beigbeder. Er hat schon einige orientalische Länder bereist und war mal drei Monate am Stück in Sri Lanka.

Hobbys: Joggen, Sport, Fitness, Lesen.

Lieblingsmusik: Hip-Hop – aber auch Oldies von Elvis.

Mode: Gepflegtsein. Früher Klamotten aus der Skater-Szene.

Lebensmotto:
Lebe jeden Tag.



Der radelnde Küchenchef

Rüdiger Müller (49), verheiratet, zwei Kinder, ist Küchenchef in einem Hotel. Seit zwei Jahren besucht der Blomberger den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in seiner Heimatstadt.

Früher war er Hobbytaucher. Heute ist Rüdiger leidenschaftlich gern mit dem **Fahrrad** unterwegs: 80 bis 100 Kilometer strampelt er am Tag bei jedem Wetter ab – an der Weser entlang oder auch mal bis nach Paderborn.

Lieblingsbücher: Die zweite Leidenschaft sind historische Krimis: Zum Beispiel „Der Medicus“ von Noah Gordon oder „Die Kathedrale des Meeres“. Oder auch Patricia Cornwells „Totenbuch“.

Lieblingsmusik: Alles außer Schlager und Volksmusik.

Urlaubsziel: Camping in Südfrankreich. Früher gern mit den Kindern, doch die (24 und 16 Jahre alt) haben heute ihr eigenes Programm.

Mode: Eigentlich unwichtig.

Auto: Ford.

Lebensmotto:
Leben und leben lassen.



Volle Power für Freundeskreise

Rolf Schmidt (61), verheiratet, ein erwachsener Sohn, ist nicht nur seit 26 Jahren im Freundeskreis Blomberg bekannt. Als **Vorsitzender** des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe repräsentiert er den Selbsthilfverband mit seinen deutschlandweit rund 800 Gruppen und 11.000 Mitgliedern. Dabei ist ihm wichtig, dass er den „Draht zur Basis“ behält.

In seinem ehrenamtlichen Job ist Rolf viel unterwegs – hält **Kontakt** zu den Landesverbänden aber auch zu Vertretern von Gesundheitswesen und Politik – zum Beispiel in Berlin.

Beruflich ist er seit 18 Jahren **Leiter eines kirchlichen Gemeindeamts** in Blomberg, doch der Ruhestand ist in Sicht.

Hobbys: Eigentlich die Freundeskreise, sonst Haus und Garten.

Lieblingsmusik: Alles außer Hip-Hop.

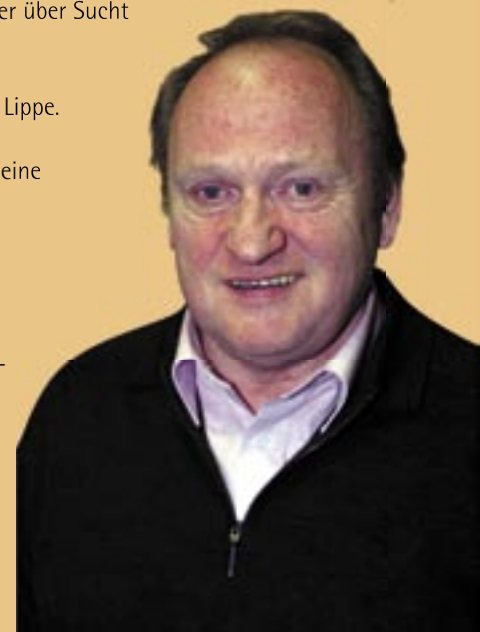
Lieblingsbücher: Sachbücher über Sucht und Medizin.

Radiosender: NDR 1, Radio Lippe.

Urlaubsziel: In diesem Jahr eine Mittelmeer-Kreuzfahrt.

Auto: Opel Signum.

Lebensmotto:
(Nach einer schweren Krankheit im vergangenen Jahr:) Die richtigen Schwerpunkte im Leben setzen.



Wer ist anfällig?

SIND MENSCHEN AUS BESTIMMTEN LEBENSWELTEN ANFÄLLIGER, IN EINE SUCHTKRANKHEIT ZU GERATEN ALS ANDERE? DIE ANTWORT AUS SUCHTHERAPEUTISCHER SICHT: EIN KLARES NEIN.

Aus suchtmedizinischer Sicht gilt folgende Regel: Jedes menschliche Verhalten und jeder Mensch kann süchtig werden. Das gilt vor allen Dingen für stoffgebundene Abhängigkeiten, wie die Alkoholabhängigkeit. Wenn man sich die Landschaft der Suchtkrankenhilfe anschaut, gibt es Einrichtungen zur Behandlung von chronisch mehrfach Abhängigen bis hin zu 5-Sterne-Kliniken, die ausschließlich Privatpatienten mit einem individuellen Pflegesatz behandeln. Allein diese Tatsache macht deutlich, dass die Alkoholkrankheit in jeder Lebenswelt vorkommt.

Aus suchtmedizinischer Sicht ist die Frage nicht entscheidend, ob die Lebenswelt als Ursache für die Alkoholabhängigkeit zu sehen ist oder ob sie nur ein mitbestimmender Faktor bei der Entwicklung der Abhängigkeitserkrankung gewesen ist. Aus den Erfahrungen der therapeutischen Arbeit in der Hellweg-Klinik Oerlinghausen ergibt sich das Prinzip, dass der Alkohol als ineffektiver Problemlöseversuch für Konfliktsituationen und Spannungsfelder eingesetzt wird, die das betroffene Individuum aufgrund seiner Kompetenzen und Fähigkeiten derzeit nicht konstruktiv bewältigen kann. Dies bedeutet, dass es in jeder Lebenswelt Menschen gibt, die sich konstruktiv und erfolgreich unter ihren psychosozialen Bedingungen entwickeln können.

Ein Teil der Menschen, die sich in einer bestimmten Lebenswelt befinden, hat Schwierigkeiten, sich angemessen und stressarm mit diesen Bedingungen der aktuellen Lebenswelt auseinanderzusetzen. Dieses Spannungsfeld erzeugt negative gedank-

liche und emotionale Reaktionen, die für das Individuum unangenehm oder unerträglich sind.

Wenn es keine Kompetenzen und Fähigkeiten gibt, diese negativen Spannungszustände konstruktiv zu bewältigen, zum Beispiel durch beruflichen Erfolg, durch sportliche Aktivität, durch Kreativität oder durch den Aufbau eines angemessenen Freundeskreises, dann entsteht Hilflosigkeit und Unzufriedenheit, verbunden mit der Erfahrung, dass solche unangenehmen Zustände durch Alkohol kurzfristig beseitigt werden können. Über diesen ineffektiven Selbstheilungsversuch geraten die Menschen dann in den Teufelskreis der Abhängigkeit mit den bekannten Symptomen der Toleranzentwicklung, Dosissteigerung, Abstinenzunfähigkeit, Kontrollverlust.

Aus therapeutischer Sicht sind es nicht die Lebenswelten, die suchtkrank machen, sondern es sind bestimmte Menschen, die aufgrund bestimmter Einstellungen und Erwartungen derzeit nicht in der Lage sind, eine aktive Veränderung ihrer Lebenssituation herbeizuführen.

Sie „nutzen“ die psychische Wirkung des Alkohols im Sinne einer passiven Veränderungshaltung und geraten dann häufig in den Teufelskreis der Abhängigkeit.

Suchttherapie besteht darin, diese Inkongruenzen zu entdecken und intrapsychisch zu verändern. Manchmal ist es jedoch auch erforderlich, bestimmte Lebenswelten zu verlassen und einen Neustart in einer anderen Lebenswelt zu beginnen.

Da sich vieles im Wandel befindet, ist auch davon auszugehen, dass sich suchtkranke Menschen vor dem Hintergrund der psychosozialen und wirtschaftlichen Entwicklung verändern. Wir sehen heutzutage zunehmend jüngere Menschen mit einem polytoxikomanen Konsummuster, häufig verbunden auch mit Tendenzen zu Verhaltenssuchten, wie Mediensucht, Telefonsucht, Sexsucht etc. Diese veränderten „Suchtkranken“ werden vom Suchthilfesystem an die vorhandenen Lebenswelten der traditionellen Suchtselbsthilfe herangeführt. Das kann zu einem Spannungsfeld sowohl für den neuen Patienten wie auch für die etablierte Suchtselbsthilfegruppe führen. Dieses Spannungsfeld kann genutzt werden für eine konstruktive Veränderung.

Die Bereitschaft der Suchtselbsthilfe, sich auf diesen Veränderungsprozess einzulassen, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, auch die Angebotsmöglichkeiten der Suchtselbsthilfe an die veränderten Bedingungen (Lebenswelten) anzupassen.

Die Lebenswelt der stationären Entwöhnungsbehandlung war vor 30 Jahren anders als heute und wird in 30 Jahren auch wieder anders sein. Das gilt auch für die Angebote der Suchtselbsthilfe. Aus diesem Grund ist dieser Entwicklungsprozess aus suchtmedizinischer Sicht zu begrüßen.

Eines gilt aber weiterhin: Die Stärke der Suchtselbsthilfe, nämlich vorurteilsfreie Freundschaft und Unterstützung anzubieten, wird in allen Lebenswelten, egal wie sie gestaltet sein werden, ein hilfreiches und heilendes Angebot bleiben. Dieses gilt sowohl auf den Vorstandsetagen von DAX-notierten Weltunternehmen wie auch in Hilfeinrichtungen der Obdachlosigkeit.

Dipl.-Psych. Dr. med. Thomas Gerhard Redecker, Ärztlicher Direktor der Hellweg-Klinik Oerlinghausen, Fachkrankenhaus für Psychotherapie und Suchtmedizin

Mein Milieu – Dein Milieu

UNTERSCHIEDLICHE MENSCHEN IN UNTERSCHIEDLICHEN LEBENSWELTEN –
UM DIESES THEMA GEHT ES BEIM BUNDESKONGRESS DER FREUNDESKREISE

Jeder Mensch wird in eine Lebenswelt hineingeboren. Manchmal verlässt er die Lebenswelt der Eltern bewusst, um in eine andere zu wechseln. Doch zu irgendeiner Lebenswelt gehört man immer – die Zugehörigkeit gibt Sicherheit. Hier wird man verstanden und kann sich verständlich machen. Diese eigene Lebenswelt ist der Hintergrund für

die Entwicklung von Einstellungen, Werten und Normen.

Täglich begegnen wir vielen zum Teil ganz unterschiedlichen Menschen. Manchmal gelingt ein Zusammensein auf Anhieb – und man versteht sich. Der Grund könnte darin liegen, dass die Lebenswelten ähnlich sind oder miteinander harmonieren. Manchmal klappt das Zusammensein unter

bestimmten Umständen, manchmal auch gar nicht.

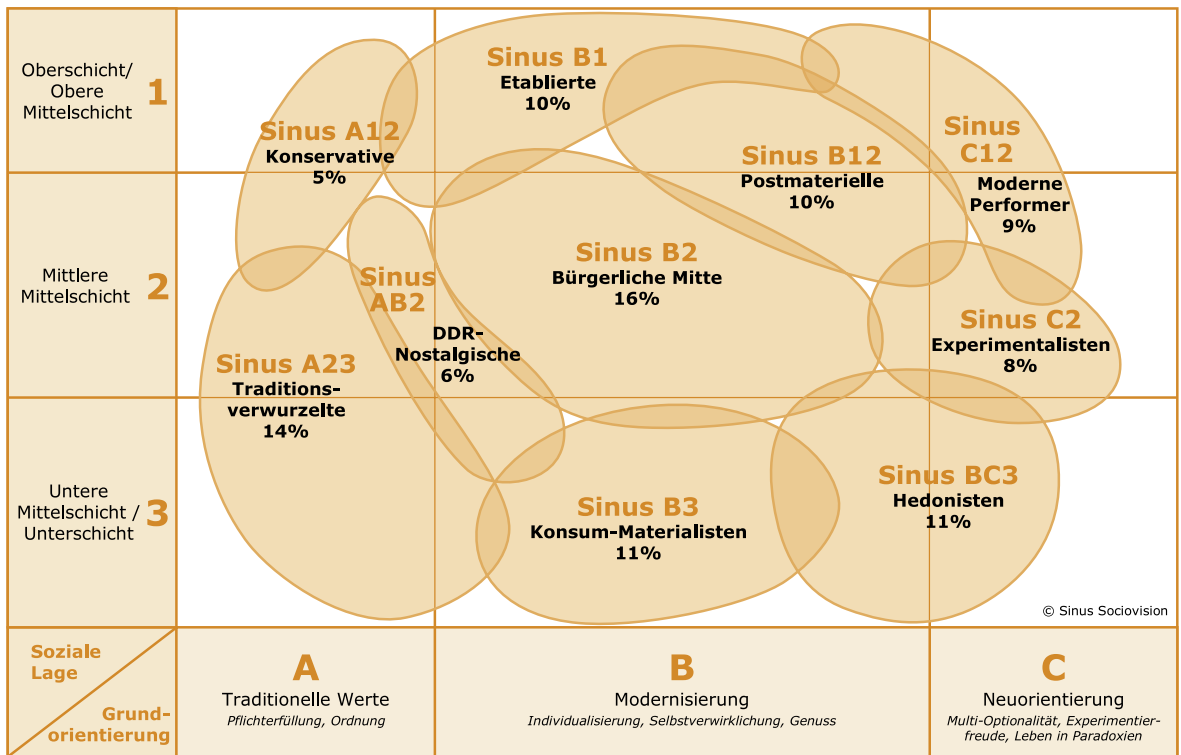
Ordnung als Norm

Im ersten Beispiel soll es um „Ordnung“ als Norm gehen. Für einen Menschen, der etwa zwischen 1940 und 1960 geboren ist, kann die Behandlung des getragenen Wintermantels folgendermaßen aussehen:

Lesen Sie weiter auf Seite 10

Sinus-Milieus® in Deutschland

Die „Kartoffelgrafik“ zeigt unterschiedliche Lebenswelten: Die Positionierungen machen deutlich, was Menschen in unterschiedlichen sozialen Milieus (oder Lebenswelten) verbindet und worin sich Milieus unterscheiden



Grafik: Sinus Sociovision - Heidelberg

Auf der senkrechten Achse werden die Menschen nach der sozialer Lage eingeteilt: Im Bereich 1 ist die Oberschicht/obere Mittelschicht, im Bereich 2 die Mittelschicht und im Bereich 3 die untere Mittel- bzw. Unterschicht angesiedelt.

Auf der waagerechten Achse gibt es drei Unterteilungen: Bereich A erfasst Menschen, denen traditionelle Werte (wie Pflichterfüllung, Ordnung) wichtig sind. Bereich B umfasst Menschen, für die Individualisierung, Selbstverwirklichung und Genuss erstrebenswert sind. Schließlich sind im Bereich C die Menschen

erfasst, die Freude am Experimentieren haben und deren Leben auch Widersinnigkeiten und vielfältige Entscheidungen für oder gegen etwas ausmachen. Die einzelnen Kreise fassen dann jeweils Gruppen zusammen, die sich in Lebensauffassung und -weise ähneln. So entspricht etwa SINUS B2 der bürgerlichen Mitte, die 16 Prozent der Gesamtbevölkerung in Deutschland ausmacht und die sich in der mittleren Mittelschicht verortet. In der Kurzcharakteristik (Tabelle rechts) kann nachgelesen werden, was für die Menschen dieses Milieus typisch ist.

Sinus-Milieus® Kurzcharakteristik

Gesellschaftliche Leitmilieus

■ Sinus B1 (Etablierte)

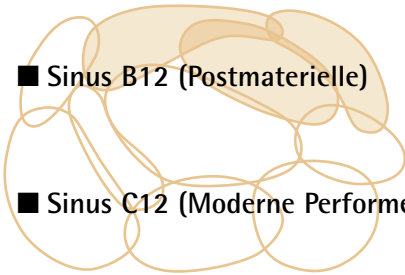
10 % ➤ Das selbstbewusste Establishment:
Erfolgs-Ethik, Machbarkeitsdenken und ausgeprägte
Exklusivitätsansprüche

■ Sinus B12 (Postmaterielle)

10 % ➤ Das aufgeklärte Nach-68er-Milieu:
Libérale Grundhaltung, postmaterielle Werte und
intellektuelle Interessen

■ Sinus C12 (Moderne Performer)

9 % ➤ Die junge, unkonventionelle Leistungselite:
intensives Leben – beruflich und privat, Multi-Optiona-
lität, Flexibilität und Multimedia-Begeisterung



Traditionelle Milieus

■ Sinus A12 (Konservative)

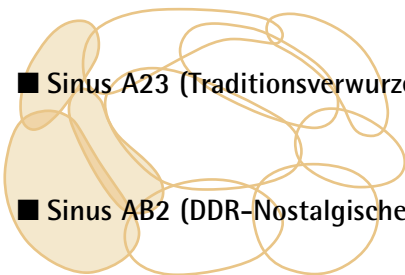
5 % ➤ Das alte deutsche Bildungsbürgertum:
konservative Kulturkritik, humanistisch geprägte
Pflichtauffassung und gepflegte Umgangsformen

■ Sinus A23 (Traditionsverwurzelte)

14 % ➤ Die Sicherheit und Ordnung liebende Kriegsgeneration:
verwurzelt in der kleinbürgerlichen Welt bzw. in der
traditionellen Arbeiterkultur

■ Sinus AB2 (DDR-Nostalgische)

6 % ➤ Die resignierten Wende-Verlierer:
Festhalten an preußischen Tugenden und altsozialis-
tischen Vorstellungen von Gerechtigkeit und Solidarität



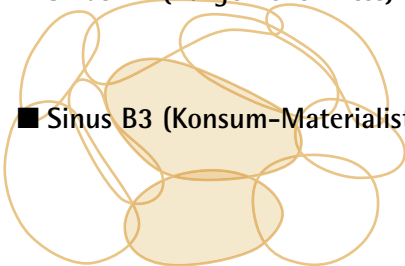
Mainstream-Milieus

■ Sinus B2 (Bürgerliche Mitte)

16 % ➤ Der statusorientierte moderne Mainstream:
Streben nach beruflicher und sozialer Etablierung,
nach gesicherten und harmonischen Verhältnissen

■ Sinus B3 (Konsum-Materialisten)

11 % ➤ Die stark materialistisch geprägte Unterschicht:
Anschluss halten an die Konsum-Standards der breiten
Mitte als Kompensationsversuch sozialer Benachteilig-
ungen



Hedonistische Milieus

■ Sinus C2 (Experimentalisten)

8 % ➤ Die extrem individualistische neue Bohème:
Ungehinderte Spontaneität, Leben in Widersprüchen,
Selbstverständnis als Lifestyle-Avantgarde

■ Sinus BC3 (Hedonisten)

11 % ➤ Die Spaß-orientierte moderne Unterschicht /
untere Mittelschicht:
Verweigerung von Konventionen und Verhaltens-
erwartungen der Leistungsgesellschaft

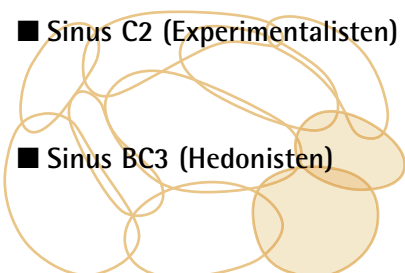




Foto: Fotolia

Menschen können zu ein- und demselben Problem zwei völlig unterschiedliche Einstellungen haben: Keine ist besser, und keine ist schlechter.

Mein Milieu – Dein Milieu

Er wird zum Lüften auf einen Bügel an die frische Luft gehängt und danach einer gründlichen Inspektion unterzogen: Sind die Knöpfe noch fest? Müssen Flecken ausgebürstet werden? Schließlich wandert der Mantel in den Kleiderschrank. Sorgfältig getrennt auf der Stange ist hier Winter- und Sommerkleidung. Schließlich kommt in die Manteltasche noch ein Zedernholzstück als Schutz vor Motten.

Anders kann dies bei einem jüngeren Menschen aussehen, geboren um 1990. Die weiße Daunenjacke (Wollmantel wird grundsätzlich nicht getragen!) liegt – eingebunden in einen Knäuel anderer Kleidungsstücke – in der Ecke seines Zimmers auf dem Boden. Seine Einstellung: Da nicht sicher ist, wie das Wetter wird, lohnt es nicht, irgendeines der Kleidungsstücke im Schrank zu verstauen. So bleibt die Jacke auch im Sommer irgendwo an wechselnden Stellen auf dem Fußboden. Uninteressant die Jacke. Es ist kein Winter, und andere Dinge sind viel wichtiger.

Zwei völlig unterschiedliche Einstellungen zu einem Thema: Keine ist besser, und keine ist schlechter. Jedoch gibt es zwei unterschiedliche Lebenswelten mit ganz unterschiedlichen Normen und Werten. Zweifelhafte ist, ob beide Personen einen gemeinsamen Nenner finden würden.

Die gleiche Sprache?

Im zweiten Beispiel geht es um den Gebrauch von Sprache. Während das Wort „Weib“ in früheren Zeiten

durchaus eine freundliche Bezeichnung für eine Frau war, wird es heute eher als Beleidigung aufgefasst. Das Wort „cool“ war vor 20 Jahren in der deutschen Sprache unbekannt, allenfalls wusste man, dass es der englische Begriff für „kalt“ war. Heute hingegen ist bei jungen Menschen alles „cool“, was vor 20 Jahren noch „dufte“ oder „klasse“ war.

Leere Räume oder Topfpflanzen?

Noch ein Blick in deutsche Wohnzimmer: Vor wenigen Jahrzehnten waren Schrankwände aus massivem dunklem Eichenholz Standard, dazu mächtige Sitzmöbel und schwere Tische mit ausladender Verzierung.

Sammlungen von Familienbildern standen verteilt auf Ablageflächen, dazu Vasen mit frischen Blumen, unter allen abgestellten Gegenständen ein gesticktes Deckchen. Topfpflanzen in Keramikübertöpfen zierten die Fensterbänke, umrahmt von aufwendigen Gardinen. Bei Menschen, die heute um die 30 Jahre alt sind, finden wir spärliche Möblierung: Designersofa in feinem Leder, zierlicher Glastisch und ebensolche Schrankmöbel. Gardinen gibt es eher nicht, auch keine Blumen. Dafür höchstens ein Arrangement aus Steinen und Muscheln als Erinnerung an den letzten Sommerurlaub. Alles wirkt aufgeräumt, glatte Flächen und viel Raum bestimmen den Gesamteindruck.

Forschungsgegenstand

Sozialwissenschaftler beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit Lebenswelten, nicht zuletzt, um aus ihren Erkenntnissen Marketing- und Werbestrategien für Unternehmen und Institutionen abzuleiten. Die Firma Sinus Sociovision hat so genannte Sinus-Milieus erarbeitet (s. Übersicht S. 8+9). Das Unternehmen wurde von Dorothea und Horst Nowak 1978 in Heidelberg gegründet. Dort arbeiten heute 34 Mitarbeiter/innen; weitere Institute gibt es in Paris und London. Die Deutsche Telekom, Nestlé und die Caritas gehören zu ihren Kunden.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Für viele Dinge können Personen, die unterschiedlichen Milieus zugerechnet werden, kaum einen gemeinsamen Nenner finden.



Foto: unshaved

Familiäre Atmosphäre

WER PASST ZU WEM? IN DER SUCHTBERATUNGSSTELLE TORGAU ÜBERLEGT MAN GENAU, WELCHE KLIENTEN MAN IN DEN FREUNDKREIS HORIZONT SCHICKT.

„In den Freundeskreis schicken wir in erster Linie Klienten, deren familiäre Strukturen erhalten sind.“



Foto: privat

Mitarbeiterinnen-Team der Suchtberatungs- und Suchtbehandlungsstelle Torgau und Oschatz

Die Suchtberatungs- und -behandlungsstelle Torgau (SBB) arbeitet seit 1991 in Trägerschaft des Diakonischen Werkes. Sie ist anerkannte Beratungsstelle der Region. Das Mitarbeiter-Team der Hauptstelle in Torgau und der Außenstelle in Oschatz ist täglich darum bemüht, die im Versorgungsauftrag mit der Kommune festgeschriebenen Aufgaben zur Versorgung Suchtkrankener und -gefährdeter zu erfüllen. Dazu zählen unter anderem die Beratung von Suchtkranken und Angehörigen, die Vermittlung in stationäre Behandlungsformen oder auch die ambulante Therapie in der Beratungsstelle.

Vernetzung ist wichtig

Dieses Aufgabenspektrum ist nur durch die enge Vernetzung mit den Einrichtungen der stationären Suchtkrankenhilfe und den Selbsthilfegruppen zu lösen. Wir Mitarbeiterinnen der SBB kennen den hohen Stellenwert der Selbsthilfe und geben unseren Klienten die dringende Empfehlung zum Anschluss an eine Selbsthilfe-

gruppe. Natürlich lassen wir den Klienten grundsätzlich die Entscheidung, welches Gruppenangebot sie dann für sich nutzen wollen. Suchtkranke, die über den Freundeskreis Horizont in die Betreuungskette Sucht eintreten, erhalten von dort aus bei Erfordernis die Empfehlung zur Mitbehandlung in der Beratungsstelle. Mit dem Torgauer Freundeskreis Horizont verbindet uns nun schon seit sieben Jahren eine gute Zusammenarbeit.

Bestimmte Klienten zu bestimmten Selbsthilfegruppen?

Die Spezifik des Torgauer Freundeskreises Horizont stellt sich für uns folgendermaßen dar: Es ist eine Gruppe, in der Suchtkranke und Angehörige gemeinsam an den Treffen teilnehmen. Sucht wird also von Seiten der Suchtkranken als auch der Angehörigen beleuchtet. Die Auswirkungen der Sucht auf das gesamte Familiensystem stehen im Vordergrund. Das bedeutet, dass wir uns für den Freundeskreis eher Klienten vorstellen können, deren familiäre Strukturen

weitestgehend erhalten sind, also Klienten, die entweder verheiratet sind, die in einer festen Partnerschaft leben oder die am (Wieder-)Aufbau der Beziehungen zu ihren Kindern interessiert sind. Partner können gemeinsam erfahren, wie sich die Sucht auf die Beziehung ausgewirkt hat und beide Teile haben die Möglichkeit, an der Verbesserung der familiären Beziehungen zu arbeiten.

In den Freundeskreis würden wir daher einen Einzelgänger oder jemanden, der sich bewusst gegen seine Familie entscheidet, weniger verweisen. Dennoch erhielten wir auch von allein stehenden Klienten positive Rückmeldungen über deren Teilnahme im Freundeskreis.

Ein weiteres Kriterium ist der Beginn der Gruppenstunde. Beim Freundeskreis Torgau ist dies 18.30 Uhr. Dies ist eine gute Zeit für jemanden, der tagsüber in irgendeiner Form in den Arbeitsprozess eingebunden ist oder andere feste Aufgaben zu erledigen hat.

Sonderpreis für vorbildliche Gesundheitsförderung

PROJEKT „KINDERN VON SUCHTKRANKEN HALT GEBEN“ WURDE AUSGEZEICHNET

Das vom Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gemeinsam mit dem BKK Bundesverband durchgeführte Selbsthilfeprojekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ wurde im November 2007 mit dem „BKK Sonderpreis für vorbildliche Selbsthilfeförderung“ ausgezeichnet.



Praxishilfe



Foto: privat

BKK Sonderpreis-Verleihung im Roten Rathaus in Berlin: K. – Dieter Voß, Vorstandsmitglied des BKK Bundesverbandes und Käthe Körstel, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

blematik zu vermitteln.“ Im Rahmen der BKK-Initiative „Mehr Gesundheit für alle“ werden Projekte mit Modellcharakter gefördert, die sich an Menschen richten, die durch klassische Präventionsmaßnahmen nicht erreicht werden.

Ohne ehrenamtliche Hilfe nicht möglich

An der feierlichen Veranstaltung im Roten Rathaus in Berlin nahm Käthe Körstel, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Freundeskreise und Brigitte Sander-Unland, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes teil. Käthe Körstel nahm die Auszeichnung entgegen. Sie bedankte sich für die Wertschätzung des Projektes durch den BKK Bundesverbandes, aber insbesondere auch bei den ehrenamtlich im Projekt engagierten Mitarbeiter/innen aus der Selbsthilfe.



Faltblatt

Projekt hat sensibilisiert für stilles Leid der Kinder

Die Laudatio hielt K.- Dieter Voß, Mitglied im Vorstand des BKK Bundesverbandes. Er führte aus: „Kinder von Suchtkranken haben ein hohes eigenes Erkrankungsrisiko. Daher ist der Ansatz, sie zu stärken, ein besonderes Anliegen. Das Projekt hat es durch eine breit angelegte Marketingstrategie geschafft, viele Pädagogen und andere Multiplikatoren für das stille Leid dieser Kinder zu sensibilisieren und ihnen Strategien und Handlungsempfehlungen zum konstruktiven Umgang mit der Pro-

Die im Projekt erschienen Info-Materialien und die Praxishilfe (siehe nebenstehende Abbildungen) können weiterhin über die Geschäftsstelle in Kassel, Tel. 05 61 / 78 04 13 oder mail@freundeskreise-sucht.de angefordert werden.

Käthe Körstel



Info-Broschüre

Gesunde Lebensrhythmen in der Gruppe (wieder-)finden

NEUES PROJEKT: SUCHTSELBSTHILFE OPTIMIEREN DURCH GESUNDHEITSFÖRDERUNG (S.O.G.)

Gemeinsam mit dem Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, den Guttemplern in Deutschland und dem Kreuzbund führt der Bundesverband der Freundeskreise ab 1. April 2008 wieder ein Projekt durch. Es hat eine Laufzeit von zweieinhalb Jahren, also bis zum 30. September 2010. Der Antrag auf Förderung wurde vom Bundesministerium für Gesundheit bewilligt.

Auf Veränderungsprozesse angelegt

Die Sucht-Selbsthilfe leistet anerkannte und unverzichtbare Arbeit in der Nachsorge für Menschen mit Suchtproblemen und Angehörige. Neben einer Vielzahl und Vielfalt von Gruppenangeboten werden Einzelberatungen und eine breite Palette von weiterführenden Aktivitäten im Bildungs- und Freizeitbereich angeboten. Die Angebotsstrukturen sind grundsätzlich auf Veränderungsprozesse – weg von der Sucht und hin zu einer abstinenten, zufriedenen Lebensführung – ausgerichtet.

Gegen ungesunde Lebensrhythmen

Oftmals fällt es den Gruppenmitgliedern jedoch schwer, ihren Lebensstil weiter als über das „notwendige“ Maß (Abstinenz vom Suchtmittel bzw. Veränderung des suchtbefindlichen

Verhaltens) hinaus zu ändern. Rauchen, Fehl- und Mangelernährung, Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Lebensrhythmen werden beibehalten.

Workshops zu drei Themenkomplexen

In diesem Projekt soll es darum gehen, die Angebotsstrukturen in den Gruppen gezielt um das Thema „Gesundheit“ zu erweitern. Dazu sollen in Workshops drei Themenkomplexe „Gesundheitsbewusste Ernährung“, „Bewegung und Sport“ und Tabakkonsum einschränken“ bearbeitet und erprobt werden. Danach wird es darum gehen, die gewonnenen Erkenntnisse in die Gruppen der Verbände zu tragen und dort nachhaltig umzusetzen. Am Ende sollen die gewonnenen Ergebnisse in einem Praxisleitfaden zusammengefasst werden und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in die Lage versetzt werden, gesundheitsbezogene Themen aufzugreifen, um damit die Arbeit der Selbsthilfegruppen zu erweitern.

Die Auftaktveranstaltung („Kick-off-Veranstaltung“) soll Interessierten an den Workshops die Inhalte des Projekts vermitteln und sie zur Mitarbeit motivieren. Sie findet vom 24. bis 27. Oktober 2008 in Erkner bei Berlin statt.

Käthe Körstel



Gesundheitsbewusste Ernährung



Bewegung und Sport



Tabakkonsum einschränken

Weitere Informationen

■ Wer gern mitarbeiten möchte bzw. sich für das Projekt interessiert, kann sich an seinen Landesverband und natürlich auch an die Geschäftsstelle des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wenden.

Drogenbeauftragte lobt gute Arbeit der Selbsthilfe

GESPRÄCHE MIT DER DROGENBEAUFTRAGTEN DER BUNDESREGIERUNG

Auch im vergangenen Jahr lud die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Sabine Bätzing, zu der schon traditionellen vorweihnachtlichen Gesprächsrunde ein. Gekommen waren die Vertreter/innen von Zeitschriften aus dem Suchtbereich. Für das Freundeskreis-Journal, Organ des Bundesverbandes, nahm Rolf Schmidt an der Veranstaltung teil.

Vorab gab die Drogenbeauftragte - unterstützt von Wolfgang Götz, Leiter der Europäischen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht und Dr. Pfeiffer-Gerschel, Leiter des deutschen Knotenpunktes - eine Pressekonferenz im Gesundheitsministerium. Sie stellte die Jahresberichte zur Drogensituation

in Deutschland und Europa vor. Drogenkonsum unter sehr jungen Personen (unter 15 Jahren) ist in Deutschland relativ selten, in den meisten Fällen handelt es sich um Erfahrungen mit Cannabis. Für zahlreiche Gruppen besonders gefährdeter junger Menschen wie zum Beispiel Jugendliche aus suchtbelasteten Familien, Obdachlose oder junge Straftäter existieren Präventions- und Hilfeangebote, die auf die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe zugeschnitten sind.

Sabine Bätzing fasste am Schluss zusammen: „Besonders am Herzen liegen mir die Kinder aus drogenbelasteten Familien. In diesem Bereich setze ich mich auch 2008 für Modellprojekte ein.“

Beim anschließenden gemeinsamen Essen wurde ausführlich über die Drogensituation in Deutschland weiter diskutiert. Aber auch die legalen Drogen Alkohol und Medikamente kamen nicht zu kurz. Die Drogenbeauftragte betonte die gute Arbeit der Selbsthilfe, die sie auch weiterhin unterstützen will und hob die guten Projekte heraus, unter anderem auch unser Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“.

Alles in Allem war es ein für alle Beteiligten fruchtbares und informatives Gespräch, bei dem man sich auch persönlich weiter kennenlernen konnte.

Rolf Schmidt



Zu Besuch bei der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Sabine Bätzing, war Vorsitzender Rolf Schmidt

Statistik 2006 der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Für das Jahr 2006 wurde wieder eine Statistik unter den Freundeskreisen erhoben. Leider blieb die Beteiligung hinter den Erwartungen weit zurück. Die Gründe sind sicher vielfältig. Deshalb wird sich Anfang des nächsten Jahres ein Arbeitskreis mit Mitarbeiter/innen aus den LV zusammenfinden, um gemeinsam zu erarbeiten, wie Freundeskreise motiviert werden können, sich zu beteiligen. Nicht versäumen möchten wir jedoch, uns bei den Gruppenleiter/innen, die sich an der Statistik beteiligt und bei den Mitarbeiter/innen in den LV, die ihre jeweiligen Ergebnisse zusammengestellt haben, herzlich zu bedanken.

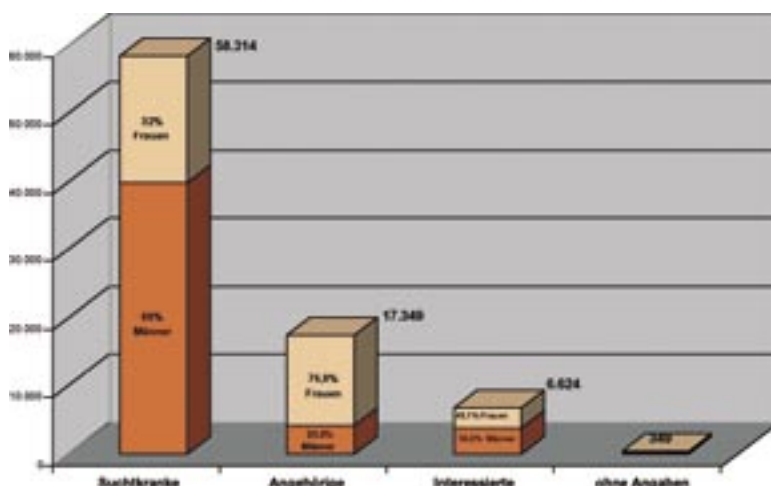


Eingeflossen sind die Zahlen der Freundeskreise in eine Gesamtstatistik der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände, die als Broschüre gedruckt vorliegt und die in den Geschäftsstellen der Verbände bei Bedarf angefordert werden kann. In den Selbsthilfegruppen der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände waren in 2006 insgesamt 82.635 Gruppenmitglieder und -teilnehmer/innen vertreten: 71 Prozent Suchtkranke, 21 Prozent Angehörige und 8 Prozent Interessierte.

Unter den Suchtkranken waren 32 Prozent Frauen und 68 Prozent Männer. Bei den Angehörigen war die prozentuale Verteilung entgegengesetzt. Hier waren es 77 Prozent Frauen und 23 Prozent Männer. Verglichen mit den Vorjahren ist dieses Verhältnis in etwa gleich geblieben. Angehörige Frauen sind augenscheinlich eher bereit, sich der Suchtkrankheit in der Familie zu stellen und ihre Partner auf dem Weg in die Abstinenz zu unterstützen. Es wird darum auch zukünftig Aufgabe der Verbände bleiben, an Möglichkeiten zu arbeiten, um stärker auch angehörige Männer für das Selbsthilfeangebot zu interessieren.

Jedoch darf die hohe Zahl der angehörigen Frauen in den Gruppen nicht darüber hinwegtäuschen, dass Angehörige spezielle Angebote benötigen, zum Beispiel zum Thema „Co-Abhängigkeit“. Für die Bedürfnisse gerade dieser Zielgruppe bedarf es weiterer und speziellerer Angebote.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Ergebnisse für die Erhebung der Gruppenmitglieder und Teilnehmer/innen

Bundeskongress der Freundeskreise 2008 in Brandenburg

■ Vom 6. bis 8. Juni 2008 findet in der Veranstaltungshalle Stahlpalast des AXXON-Hotels in Brandenburg an der Havel der achte Bundeskongress der Freundeskreise statt. Das Thema: „Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise“.



Fast 800 Teilnehmer/innen haben sich angemeldet. Damit sind alle Raumkapazitäten ausgeschöpft. Alle Teilnehmer/innen erhalten noch eine Teilnahmebestätigung und das Programm der dreitägigen Veranstaltung (s. Abbildung) zugeschickt. Bei Rückfragen bitte an den jeweiligen Landesverband oder an den Bundesverband wenden.

Kurzmeldungen

Hinweis in eigener Sache

*Freundeskreis*Journal

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

gerade in der letzten Zeit haben uns viele Texte erreicht mit beeindruckenden Lebensgeschichten. Es freut uns natürlich sehr, dass das Freundeskreis-Journal ankommt und dass sich viele beteiligen möchten. Leider sind die Texte meist sehr lang, so dass sie nicht veröffentlicht werden können. Das tut uns dann stets sehr leid, denn wir wissen schon, welche Arbeit dahinter steckt. Deshalb unsere große Bitte: Bitte nehmen Sie Kontakt zur Redaktion auf, bevor Sie eine Geschichte zusenden oder planen zu schreiben. Weiter freuen wir uns immer auch über Meldungen aus Ihren vielfältigen Gruppenaktivitäten. Bitte denken Sie jedoch auch hier daran: Möglichst kurz und mit aussagekräftigen Fotos. Auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit!

Ihre Redaktion

Supervisionstag Rückfallprojekt

■ Für die Mitarbeiter/innen im Projekt „Rückfall in der Sucht-Selbsthilfegruppe“ (2000 – 2002) findet in diesem Jahr auf Anregung und Initiative von Michael Strobl, Freundeskreis Deggendorf, wieder ein Supervisionstag statt. Er konnte Dr. Wilma Funke, Psychologische Psychotherapeutin und Therapeutische Leiterin der Kliniken Wied, für die Gestaltung der Veranstaltung gewinnen. Dr. Funke war seinerzeit eine der Ausbilderinnen im Rückfallprojekt.

Der Supervisionstag findet statt:
Samstag, 8. November 2008,
10.00 – 16.30 Uhr.
Tagungsort: Kliniken Wied
Im Mühlental, 57629 Wied
www.kliniken-wied.de

Neues Internet-Portal: www.suchthilfe.de

■ Der Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e. V. („buss“) hat seinen Internet-Auftritt unter www.suchthilfe.de grundlegend überarbeitet. Die Homepage stellt nun ein breites Spektrum an Informationen für die allgemeine und fachliche Öffentlichkeit zum Thema Suchtkrankenhilfe zur Verfügung.

Die Startseite gibt als Internet-Portal einen Überblick über die vielfältigen Angebote des Verbandes. Von dort erreicht man die öffentliche Internet-Seite mit Informationen zu aktuellen und grundsätzlichen Fragen des Leistungsgeschehens in der stationären Suchtkrankenhilfe.

Ein weiteres Angebot in diesem Portal ist die Datenbank der Mitgliedseinrichtungen (www.therapieplaetze.de), in der Suchtkranke, Angehörige und

Fachleute mit Hilfe entsprechender Suchfunktionen das jeweils geeignete Behandlungsangebot finden können.

Kontakt zu „buss“:

Dr. Andreas Koch,
Wilhelmshöher Allee 273
34131 Kassel
Tel. (05 61) 77 93 51
www.suchthilfe.de

Behandlungsangebot für psychosomatisch erkrankte Angehörige Suchtkranker

■ Angehörige suchtkranker Menschen finden in den Angehörigengruppen der Selbsthilfeorganisationen wertvolle Hilfen. Wenn aber neben den üblichen co-abhängigen Verstrickungen Symptome aus dem psychischen und psychosomatischen Spektrum auftauchen, sind die Gruppen häufig überfordert. Auch die Beratungsstellen, zu deren Angebotspalette meist die Angehörigenarbeit gehört, stoßen hier oft an ihre Grenzen. Ein ambulantes Setting bietet – je nach Störungsbild – keinen angemessenen Behandlungsrahmen.

Seit 2004 haben Angehörige die Möglichkeit, ihre psychosomatischen Störungen bei gleichzeitiger Berücksichtigung der besonderen Dynamik einer Abhängigkeits-Erkrankung in der Familie in der Fachklinik Hochsauerland behandeln zu lassen.

Weitere Informationen:

Fachklinik Hochsauerland
Zu den drei Buchen 2
57392 Bad Fredeburg
Tel. (0 29 74) 73 – 0
www.fachklinik-hochsauerland.de

„Ich schwimme mich frei“

Eine Angehörige sucht den Weg in die Unabhängigkeit

MEINE LIEBESGESCHICHTE BEGANN 1993. ES WAR WUNDERBAR MIT IHM: SEIN CHARME, SEIN HUMOR, SEINE GEISTIGE WENDIGKEIT UND SEINE SPRACHVIRTUOSITÄT ... ABER NACH DEM TOD SEINER MUTTER WURDE MIR KLAR: ES GIBT EIN ALKOHOLPROBLEM.



Foto: privat

Ich sprach ihn direkt darauf an, und er war zu einer Behandlung bereit. Im Anschluss daran hatten wir ein wundervolles Leben. Er trank „kontrolliert“, und es ging bis 1997 gut. Bedingt durch seine Pleite wurde sein Trinken unkontrolliert. Erneut begab er sich in Therapie. Nach mehrmonatiger räumlicher Trennung

fingen wir von vorne an. Er tat alles, um in geregelte Bahnen zu kommen: Wohnung, Job, und er kämpfte um mich. Tiefen überwandern wir gemeinsam. Ich fühlte mich geliebt, geachtet und ernst genommen. Wir wollten zusammen alt werden.

Ende 2005 hatte sich der Alkohol wieder leise eingeschlichen, und ich hatte es zu spät bemerkt. Erstmals betrank er sich vor unseren Freunden, die dem ganzen jedoch keine Beachtung beimaßen. Sein Trinken wurde exzessiv. Ich versuchte, mit ihm zu reden und prallte ab. Er machte „dicht“, reagierte aggressiv, beleidigte mich und log. Ich versuchte es sanft mit Liebe, laut mit Gebrüll, sarkastisch mit beißender Ironie, sachlich mit Argumenten, kontrollierend mit Vorhaltungen, fröhlich mit Humor, leise mit Trauer. Ich war überfordert, drohte mit Auszug – nichts half. Ich wollte so nicht mehr weiter leben! Ich hielt das nicht mehr aus und redete mit meinem Kollegen. Bei seiner Arbeit war er inzwischen auch aufgefallen. Meine Offensive nahm er mir übel. Ich war zu seiner Feindin geworden. In seiner Sichtweise stellte ich ihn bloß, verbreitete Lügen, schädigte seinen Ruf. Das mache man nicht mit jemandem, der einen IQ von 136 hat! Er war überheblich, selbstgefällig, doch nicht mehr in der Lage, sich einfache Dinge zu merken. In einer Nacht zwang er mich zu sexuellen Handlungen, die ich weder mochte noch wollte. Als er von mir abließ und schlief, packte ich meine Sachen. Ich wusste nicht wohin. Eine Freundin vermittelte mir ein billiges Zimmer.

Ich hatte Angst vor ihm, war eingeschüchtert und verzweifelt. Wie kann er, der mich angeblich über alles liebt, so mit mir umgehen? Per Telefon entschuldigte er sich, bettelte, mich zu sehen. Es gab Liebesschwüre, er weinte. Wieder begab er sich in den Entzug. Danach besuchte ich

ihn wieder zu Hause. Doch eines Sonntags fand ich ihn in einem furchtbaren Zustand. Er war betrunken. Dieser eisige, schreckliche Blick. Ich bekam Angst und wollte gehen. Wie dann alles kam, weiß ich nicht mehr. Plötzlich lag diese Pistole auf dem Kopfkissen. Er umklammerte mein Handgelenk, wollte mich daran hindern zu gehen. Ich wehrte mich, konnte davon laufen und zeigte ihn an.

Meine Hoffnung setzte ich wieder auf eine neue Behandlung. Auch dieses Mal ging es schief, er trank weiter. Ich hatte einen 8-Stunden-Arbeitstag, kümmerte mich um den Haushalt, seine Termine, um die Finanzen. Er machte Schulden. Alles drehte sich nur um ihn. Meine Sehnsucht nach Geborgenheit, nach seiner Wärme und seinen klaren Verstand, nach der Sicherheit, die mir seine Liebe gab, war groß. Unsere guten Jahre konnten doch nicht einfach vorbei sein.

Es verging mehr als ein Jahr, bis ich mir eingestehen konnte, dass alle Hoffnungen vergeblich waren. Langsam begann ich meine Situation zu akzeptieren. Ich bedauerte mich nicht mehr, fühlte mich nicht mehr als sein Opfer und begriff: Ich

muss mein Verhalten ändern. Er hatte sich die Flasche als Geliebte genommen, ich musste mich freischwimmen. Ein letzter Knall kam dann noch! Im „Suff“ bedrohte er eine Prostituierte und wurde festgenommen.

Und ich? Ich hatte mich dem Freundeskreis „Nova Vita“ angeschlossen. Ich lerne, für mich die Verantwortung zu übernehmen, mir Gutes zu tun und achte auf mich. Ich lerne Gefühle wie Trauer und Fröhlichkeit gleichzeitig zuzulassen. Ich habe wunderbare Menschen kennen gelernt, ich bin nicht einsam, aber ohne Partner. Ich vermisse mein Zuhause, die wärmende und Kraft spendende Geborgenheit von einst. Ich lerne die Situation realistisch einzuschätzen. Ich schwimme mich langsam frei. Ich will unabhängig sein von ihm.

Cornelia Breithaupt

„Ich hatte Angst vor ihm, war eingeschüchtert und verzweifelt. Wie kann er, der mich angeblich über alles liebt, so mit mir umgehen?“

Gender-Mainstream – Thema für die Sucht-Selbsthilfe?

DER ARBEITSKREIS „JUNGE MENSCHEN UND SUCHT“ (JUMUS) IM LANDESVERBAND NRW UND WILHELM SANNEMANN, SOZIALTHERAPEUT DER KLINIK AM HELLWEG, PLANEN EINEN SELBSTHILFETAG.

In den Medien ist „Gender“ ein Thema: Da gibt es Berichte über einen Erzieher im Kindergarten. Oder über die Frage: Warum gibt es Girlsdays und keine Boysdays? Im Fernsehen verfolgte ich eine Diskussion darüber, wie weit unsere ersten Lebenserfahrungen durch den meist geringen zeitlichen Kontakt mit den Vätern geprägt werden. Das interessiert mich: Welche geschlechtstypischen Merkmale, Bedürfnisse und auch Unterschiede werden in der Sucht-Selbsthilfe berücksichtigt? Und muss das überhaupt sein?

Brauchen wir einen „Männerbeauftragten“?

Bei dem Gespräch in der Fachklinik wurde mir bewusst, dass es Unterschiede in der Körperwahrnehmung bei Männern und Frauen gibt. Ebenso gibt es Unterschiede im Gebrauch von Suchtmittelformen. Was bedeutet

das für unsere Arbeit? Brauchen wir neben den Frauengruppen, Frauenbeauftragten auch Männerabende und einen Männerbeauftragten?

Oder brauchen wir „Gendertage bzw. Gender-Beauftragte“? Ist dies nötig, weil eine Selbsthilfegruppe ja die Gesellschaft widerspiegelt? Funktionieren wir nicht gerade dann gut, wenn wir unsere Positionen kennen und uns danach richten? Oder nehmen wir uns, wenn wir an den „Geschlechterrollen“ festhalten, die Möglichkeit, uns weiter zu entwickeln und zufriedener zu leben? Will sich jemand, der nach einem langen Arbeitstag in die Gruppe kommt, überhaupt mit solchen Fragen auseinandersetzen?

Wie stelle ich mir einen echten Mann vor?

Die Antworten in meiner Gruppe waren: Der perfekte Mann ist selbstbewusst, braucht keine Hilfe, ist groß, stark, potent, ein Alleskönner, macht keinen Haushalt, ist cool, Macho, hat ein dickes Auto, schafft das Geld ran, muss mehr verdienen als die Frau.

Die etwas älteren Gruppenmitglieder fügten noch Begriffe bei, wie: ist entscheidungsfreudig, Beschützer, verantwortungsvoll und Haushaltsvorstand, trifft die letzte und gültige Entscheidung in der Familie.

Einig waren wir uns, dass manche Begriffe auf überkommenen Vorurteilen beruhen. Doch wie sieht die Gleichberechtigung von Männern und Frauen heute in der Praxis aus? Die Ansichten der unterschiedlichen Altersgruppen darüber gehen auseinander.

Darüber hinaus existieren nicht nur männliche und weibliche Rollen, sondern auch Unterschiede in der Gestaltung der Rollen – zum Beispiel gibt es dominante Männer, die sich gern reden hören, und es gibt Männer, die eher schüchtern und leise sind und selten das Wort ergreifen. Wie kann man jeder Rolle in der Gruppenarbeit gerecht werden? Die einen ständig bremsen, die anderen animieren oder jedem die gleiche Redezeit einräumen? Hierfür sprachen sich witzigerweise die Dauerredner im Namen der Stillen aus.

Ein weiterer interessanter Aspekt war, dass fast alle Gruppenmitglieder in der Kindheit ihre Mutter als Chefin im Haus erlebt hatten. Es stellt sich die Frage, wie weit dies geprägt und verhindert hat, dass wir Gruppenmitglieder männliche Gefühle in der Sucht nicht gelebt haben.

„Gerechtigkeit für alle“

Zu Anfang der Gruppenstunde hatte ich jeden Einzelnen gefragt, wie er in der Gruppe behandelt werden möchte. Die Antwort unisono: „Alle gleich, keine Extras!“ Am Ende des Abends waren die Antworten nachdenklicher geworden: „Ich möchte so angenommen und respektiert werden, wie ich bin. Jeder sollte in der Gruppe sein dürfen, wie er ist.“ Übrigens: Bei diesem Abend vergaßen die Raucher ihre „heilige Pause“, und das Ende des Abends wurde weit überzogen. Aus meiner Sicht ist es doch ein Thema für die Sucht-Selbsthilfe. Vielleicht sollte man es nicht unbedingt „Gender-Mainstream“ nennen, sondern wie wär's mit „Gerechtigkeit für alle Persönlichkeiten“?

Was ist Gender-Mainstream?

■ Der Begriff bezeichnet den Versuch, die Gleichstellung der Geschlechter auf allen gesellschaftlichen Ebenen durchzusetzen.

Übersetzt heißt es soviel wie „Integration der Gleichstellungsperspektive“ oder „durchgängige Gleichstellungsorientierung“.

Der Begriff wurde erstmalig 1984 auf der UN-Weltfrauenkonferenz in Nairobi diskutiert. Seit 1997 ist Gender Mainstreaming offizielles Ziel der Gleichstellungspolitik der Europäischen Union.

Definition nach Wikipedia



Eckhard Gödeke,
AK JuMuS
im Landesverband
Nordrhein-Westfalen

JuMuS

Neuer Flyer



■ „Hol dir dein Leben ...“ ist der Titel eines neuen Freundeskreis-Flyers. Anliegen des Faltblatts ist es, junge Suchtkranke und Angehörige auf das Angebot der Freundeskreise aufmerksam

zu machen. Der Flyer wird kostenlos über die Geschäftsstelle des Bundesverbandes, Tel. (05 61) 78 04 13 oder mail@freundeskreise-sucht.de abgegeben. Bei Anforderungen von mehreren Exemplaren wird um Erstattung der Portokosten gebeten.

Termine

■ Auch 2008 finden die schon traditionellen Treffen für junge Suchtkranke und Angehörige (und alle, die im Bereich JuMuS in den LV tätig sind) statt. Wir laden dazu herzlich ein! Bitte im Terminkalender vormerken.

WTU („Wir treffen uns“)

4. – 6. Juli 2008
Fachklinik Hochsauerland
Zu den drei Buchen
57392 Bad Fredeburg

10. Rotenburg-Seminar

5. – 7. September 2008
Haus der Begegnung
Kottenbach 10
36199 Rotenburg/Fulda

Weitere Informationen über die
Geschäftsstelle des Bundesverbandes,
Tel. (05 61) 78 04 13

*Der Schmerz ist
der große Lehrer der Menschen.
Unter seinem Hauche
entfalten sich die Seelen.*

(Marie von Ebner-Eschenbach)



■ **Dieter Riedl**, geb. am 14. Oktober 1943, verstarb am 18. September 2007 nach einer schweren Krankheit. Nach seiner eigenen erfolgreichen Suchttherapie hatte er sich entschlossen, die an seiner Person erprobte Hilfe an andere Suchtkranke weiterzugeben. 1988 gründete er daher den Freundeskreis Selb. Lange Jahre war er dessen Leiter und Ansprechpartner. Gleichzeitig war er von 1989 bis 1994 Delegierter des Landesverbandes Bayern im Bundesverband.

Von 1994 bis 2002 hatte er das Amt des stellvertretenden Landesvorsitzenden in Bayern inne.

Daneben war er auch als betrieblicher Suchtkrankenhelfer an seiner Arbeitsstelle Rosenthal am Rothbühl kompetenter Ansprechpartner für Arbeitgeber und Personalvertretung und arbeitete an Lösungen für Abhängige mit, ohne dass Kündigungen ausgesprochen werden mussten. Für seine großen Verdienste in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe erhielt er die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. Leider jedoch durfte er die Verleihung nicht mehr erleben.

Jürgen Huber

■ Plötzlich und unerwartet verstarb **Georg Koch** am 23. September 2007 im Alter von 68 Jahren in seinem Feriendomizil auf Gran Canaria. Georg Koch war Mitbegründer des Freundeskreises Kassel, lange Jahre Vorsitzender des Landesverbandes Hessen und hat auch an der Gründung des Bundesverbandes, damals noch Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, mitgearbeitet. Für sein ehrenamtliches Engagement erhielt er den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland, den Ehrenbrief des Landes Hessen und die Stadtmedaille der Stadt Kassel.

*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.*



■ Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland – Landesverband e. V. trauern um ihr Gründungsmitglied **Gernot Schorr**. Nach seiner Entlassung aus der Klinik Ludweiler gründete Gernot Schorr den ersten Freundeskreis im Saarland. Aus dieser Gruppe entwickelte sich später die Landesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise, die schließlich in den Landesverband mündete.

Als Vorsitzender der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) und der späteren Freundeskreise war er mitverantwortlich für die segensreiche Entwicklung der Freundeskreise im Saarland. Seine schwere Herzerkrankung zwang ihn dazu, den Vorsitz in der Freundeskreisarbeit abzugeben. Dennoch war Gernot Schorr bis zu seinem plötzlichen Ableben aktiv in der Freundeskreisarbeit tätig. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland haben einen wertvollen Menschen verloren. Wir haben ihm sehr viel zu verdanken. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Unser besonderes Mitgefühl gilt seiner Gattin.

*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
im Saarland – Landesverband e. V.*

Vivoimlaverba – was soll das sein?



Warum Jürgen Bräuer gern Mitglied im Landesverband der Freundeskreise ist

■ Was ist das denn für ein merkwürdiges Wortgebilde: „Vivoimlaverba“? Ein neues Medikament? Ein neuer Tanz oder eine neue Eissorte ... Mit den nachstehenden Zeilen und Zahlen möchte ich die Vorteile näher bringen, die eine Mitgliedschaft in einem Landesverband, in meinem Falle des LV der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Schleswig-Holstein bietet. Diese Information richtet sich insbesondere an Gruppenteilnehmer/innen, die noch nicht Mitglied sind. Der zurzeit gültige Jahresbeitrag für Einzelmitglieder beträgt 31 Euro. Das ist ein Monatsbeitrag von 2,58 Euro oder ein Wochenbeitrag von 0,60 Euro oder ein Tagesbeitrag von 0,0849 Euro. Für einen Tagessatz von 8,5 Cent gehört das Mitglied zu einer tollen Gemeinschaft, die außer vielen Freunden und Gleichgesinnten viele

Vorteile bringt:

- dreimal jährlich unsere Mitgliederzeitung „Kontakt“,
- kostengünstige Tages- und Wochenendseminare,
- kostengünstige, verbandsübergreifende Ausbildung für Gruppenbegleiter,
- kostenloses bzw. kostengünstiges Info-Material über Sucht und über die Arbeit und Ziele der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
- Übernahme der Fahrtkosten bei Fahrgemeinschaften zu den Landestreffen „WTU - Wir treffen uns“,
- Unterstützung und Beratung durch den LV bei Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe,
- Mitgliedschaft im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
- zweimal jährlich die Mitgliederzeitung des Bundesverbandes „Freundeskreis-Journal“,
- Haftpflichtversicherung beim Weg zu Veranstaltungen und bei der Veranstaltung selbst für alle Mitglieder über den Bundesverband,
- Teilnahme an allen Veranstaltungen des Landesverbandes (z. B. Mitgliederversammlung, WTU-, Senioren- und Frauentreffen)

Vielleicht ist hier der eine oder andere Punkt nicht erwähnt worden. Da lasse ich mich gern korrigieren und ergänzen. Der Hauptgrund für mich, Mitglied im LV zu sein, ist

SOLIDARITÄT. Das bedeutet für mich: Flagge zeigen in einer Gemeinschaft, die sich meiner Probleme angenommen hat und weiter annimmt. Nach wie vor gilt für mich die alte Binsenweisheit: „Nur gemeinsam sind wir stark“. Das weiß ich aus vielen Gesprächen in der Gruppe vor Ort. Das gilt ebenso auf Landesebene. Mit meiner Mitgliedschaft im Landesverband dokumentiere ich meine Verbundenheit mit anderen suchtkranken Menschen und Angehörigen. Ich weiß, dass ich Mitglied in einem Selbsthilfe-Verband bin, der im Land Schleswig-Holstein hohes Ansehen genießt, der Vorreiter in vielen Dingen war und ist. Ich denke zum Beispiel an die verbandsübergreifende Ausbildung für Gruppenbegleiter und an die Jugendarbeit. Mit der Frauenarbeit, die in Schleswig-Holstein einen hohen Stellenwert hat, wurde schon vor 15 Jahren begonnen. Durch seine moderne und aufgeschlossene Arbeit hat sich unser LV auch im Bundesverband große Wertschätzung erworben. „Steh' nicht zaudernd im Abseits, sondern komm in unseren Kreis“ – dies ist ein alter Freundeskreis-Spruch in Ratzeburg, der soeben erfunden wurde. Und hier die Auflösung von „Vivoimlaverba“: „Viele Vorteile im Landesverband“.

Jürgen Bräuer

Angebote für Kinder und Jugendliche

■ 2007 führten wir wieder zwei – mittlerweile schon traditionelle – Freizeit- und Seminarangebote für Kinder und Jugendliche im Feriendorf Fuchsberg in Schirgiswalde durch. Am Kinderseminar nahmen 42 Interessierte (Kinder, Eltern und Großeltern) aus den Freundeskreisen Radebeul, Hoyerswerda, Kamenz, Torgau, Niesky, Dresden und Döbeln teil. Jeder Tag begann mit einer Sparteinlage vor dem leckeren Frühstück. Danach war Zeit für Wanderungen, Basteln von Bommeltieren, Window-Color, Steine bemalen und eine kindgerechte Einführung in Erste Hilfe durch das Deutsche Rote Kreuz in Bautzen. Schließlich hatten wir sogar Besuch von einer Journalistin, die einen bebilderten Artikel über unsere Aktivitäten verfasste. Unter dem Titel „Ferien statt Alkohol“ ist er in der Rubrik „Lausitzer Leben“ in der Sächsischen Zeitung am 17. Oktober 2007 erschienen. „Märchentante“ Bea erzählte ihre neue Geschichte von Tobias Tausendfuß. Anschließend saß man am Lagerfeuer bei Knüppelkuchen und Bratäpfeln. Auch diesmal ist unserem Uwe Wolf der berühmte Schatzkoffer abhanden gekommen. Er wurde in Feld, Wald und Wiese gesucht und natürlich auch gefunden. Für jedes Kind war ein kleines Geschenk darin. Die Mini-Maxi-Playback-Show

und der Besuch der Körse-
Therme waren weitere
Höhepunkte.

Simone Krause und Sigrid
Wirth vom Landesvorstand
führten Gesprächsrunden
zum Thema „Suchtkrank-
heit“ sensibel und kindge-
recht durch, während der
Landesvorsitzende Wolf-
gang Heinisch die Erwach-
senen zu einer Gesprächs-
runde einlud. Für die
Erwachsenen gab es noch
ein anderes Informations-
angebot über Konflikte in
der Eltern-Kind-Beziehung,
das Kerstin Rayczyk von
der Suchtberatung Kamenz
interessant und einfühlsam
gestaltete.

Der Rückblick auf diese
Woche lässt sich kurz
zusammenfassen: Es war
super! Die Beteiligten
waren der Meinung, dass
- der Gemeinschaftssinn
der Kinder gefördert,
- die oft durch die Sucht
gestörten familiären
Beziehungen verbessert
sowie
- die Abstinenz der Eltern
gefestigt
wurden. Vielen Dank an
alle, die zum Gelingen
dieser Woche beigetragen
haben.



Am Kinderseminar des Landesverbandes Sachsen nahmen 42 Kinder, Eltern und Großeltern aus den Freundeskreisen Radebeul, Hoyerswerda, Kamenz, Torgau, Niesky, Dresden und Döbeln teil

Ebenfalls im Oktober fand
das Jugendseminar zum
thematischen Schwer-
punkt „Co-Abhängigkeit“
statt. Hier waren es 28
Teilnehmer/innen im Alter
von 15 bis 35 Jahren.
„Barkeeper“ Sylvio Noack
vom Freundeskreis Niesky
eröffnete mit lustigen
und leckeren alkoholfreien

Drinks die Veranstaltung.
Dabei erzählte er, wie er
alkoholkrank wurde und
vor allem, wie er den Weg
aus der Sucht fand.
Was Co-Abhängigkeit ist,
wurde von Uwe Wolf dar-
gestellt. Dabei ging er auf
die drei Phasen (Beschüt-
zen und Erklären, Kontrolle
und Anklage) sowie auf

Merkmale von co-abhänge-
gem Verhalten, wie Unter-
stützen eines suchtkranken
Familienmitglieds bis zur
Selbstaufgabe, ein. Mit
den Jugendlichen wurde
anschließend darüber
diskutiert, welche Hilfen
Co-Abhängige benötigen
– beispielsweise lernen, zu
sich selbst zu stehen und
seine Gefühle wahrzuneh-
men. In einem Test merk-
ten sie, wie schnell man in
eine solche co-abhängige
Rolle geraten kann. Ihr
Wissen versuchten sie in
Rollenspielen zu erpro-
ben. Nachdem man den
ganzen Tag geistige Arbeit
vollbracht hatte, ging man
abends zum Bowling.
Zusammenfassend war
auch dieses Seminar ein
großer Erfolg. Positiv
äußerte man sich auch zur
Disziplin und zur guten
Zusammenarbeit in der
recht großen Runde.

Bea Reuther



28 Teilnehmer/innen im Alter von 15 bis 35 Jahren waren beim Jugendseminar zum Thema „Co-Abhängigkeit“ dabei

„Wann ist man(n) ein Mann?“



Ralf Seifert: Angebote für Männer in Baden

■ „Männer in einer Gruppe unterhalten sich nur über Beruf, Bundesliga und B ...“ – Das ist ein Vorurteil! Dem zum Trotz starteten ein paar Unentwegte in Karlsruhe einen Versuch. So wie es die Frauen uns mit den seit 1996 in unserem Landesverband stattfindenden Frauentagen vorgemacht hatten, schwebte uns ein spezielles Angebot für Männer vor. Eine erste Zusammenkunft, die zeitgleich mit einem Frauentag stattfand, führte vor ein paar Jahren zwölf Männer ins Technikmuseum nach Sinsheim. Sie kamen aus den Freundeskreisen Karlsruhe und Karlsruhe-West. Dieser schöne Tag, das gute Miteinander mit vielen Gesprächen über Technik aber auch zu ernsthaften Themen machte uns Lust auf mehr. Zwei weitere Ausflüge folgten: Als nächstes besuchten wir zwei Männerseminare der Diakonie Karlsruhe im Forum Hohenwart. Freunde aus Karlsruhe und vom Freundeskreis Nova Vita in Mannheim beteiligten sich: „Wann ist man(n) ein

Mann?“ und „Harte Schale – weicher Kern“ waren die Themen. Im Jahr 2001 wagten wir schließlich den Versuch, eine Männer-Wochenend-Freizeit zu organisieren. Ein toller Erfolg! Zwölf Teilnehmer aus Karlsruhe, Bretten und von Nova Vita waren dabei. Noch drei weitere Freizeiten folgten mit jeweils 12 bis 15 Teilnehmern. 2006 kam dann von den Männern der Wunsch nach regelmäßig stattfindenden Treffen. So beschlossen wir, uns vierteljährlich abwechselnd in Karlsruhe, Mannheim und Bretten zu treffen, um möglichst vielen Männern die Möglichkeit zu geben, mal reinzuschnuppeln. Diese Treffs gibt es immer noch. Die Teilnehmerzahl hat sich erfreulicherweise bis auf 18 Freunde erhöht. Wir sind eine tolle Gemeinschaft in Nordbaden. Im vergangenen Jahr stellten wir dies bei unserer viertägigen Männerfreizeit im Naturfreundehaus in Weisenbach unter Beweis, die auch für dieses Jahr vom 30. April bis zum 3. Mai stattfindet. „Verbundenheit, Ehrlichkeit, Geborgenheit, absolutes Vertrauen, Gefühle zeigen, Sympathie und keine Tabus“, so beschreibt ein Freund aus Mannheim unsere Arbeit. Und die Verbundenheit wird auch sichtbar, beispielsweise wenn der Personalchef mit dem Hartz-IV-Empfänger Gemüse putzt und kocht, der Beamte mit dem Rent-

ner das Frühstück richtet, der Angestellte mit dem Facharbeiter Geschirr spült. Alle sozialen Schichten sind vertreten, und alle Männer bilden eine Einheit. Mit welchen Inhalten beschäftigen wir uns? Ein wichtiges Thema ist unsere Rolle als Mann. Wir sprechen untereinander leichter über männliche Identitätsprobleme, über unsere Versagensängste. Die Männergruppe ist eine hervorragende Möglichkeit, um den Geschlechtsgenossen (und sich selbst) hinter die starke (oder schwache) Fassade zu schauen. So wird es auch möglich, den eigenen Blickwinkel nachhaltig zu verändern. Beim Blick auf den Helden, den einsamen Kämpfer, den Familienernährer, den Arbeitsmann, den Liebhaber und den braven Sohn haben wir viel Selbsterfahrung gemacht. Wir haben viele Regeln befolgt bzw. sind dadurch bestimmt worden. Einige sind an ihren Rollen zerbrochen und krank geworden. Der Austausch hilft, uns so anzunehmen wie wir sind. Wir dürfen einfach Mann sein, ohne irgendwelchen Rollenvorstellungen genügen zu müssen. Das stetig wachsende Interesse für unsere Männerarbeit macht Mut weiterzumachen. Auf unserer letzten Delegiertenversammlung haben wir unseren Freund und Mitstreiter Hans Peter Schu zum Männerbeauftragten

gewählt. Meine Vision: Eine stete Weiterentwicklung der Männerarbeit im Ländle, die Entstehung weiterer neuer Männergruppen und jährlich ein Männertag im Landesverband. Ich bin übrigens Ralf Seifert, 64 Jahre alt, trockener Alkoholiker, seit 1989 Mitglied im Freundeskreis Karlsruhe und dort seit 1996 Leiter einer Gruppe. Gern sind wir auch an Erfahrungen interessiert, die in anderen Landesverbänden und Freundeskreisen gemacht werden. Kontakte sind möglich über unseren Männerbeauftragten: hans-peter.schu@email.de oder seifert.ralf@freenet.de sowie den Freundeskreis Karlsruhe, Tel. 07 21 / 3 48 90

Ralf Seifert

Glaube, Liebe, Hoffnung

■ In diesem Jahr verlieh die „Neues Leben Stiftung“ erstmals den Werte-Award. Es ist ein Preis, der eine Bühne bietet für mutiges Handeln, phantasievolle Projekte sowie großes soziales Engagement. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg waren bei der Preisverleihung in Hannover dabei.

Christliche Werte werden in der Gesellschaft immer häufiger eingefordert. Zu finden sind sie in jeder Stadt, in vielen Institutionen oder sozialen Einrichtungen und bei Menschen, die mutig ihren Glauben an Gott bekennen. Viele Persönlichkeiten, Initiativen und Projekte, die auf mutige und nachhaltige Weise die bleibenden Werte realisieren, agieren im Stillen und ohne Würdigung. Deswegen hat die „Neues Leben Stiftung“ den Werte-Award ins Leben gerufen und Personen und Organisationen ausgezeichnet, die bleibende Werte wie Glaube, Liebe und Hoffnung realisieren. Auf die Ausschreibung, bewarben sich auch die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg. Bei der damit verbundenen Online-Abstimmung belegten sie mit sage und schreibe 2.027 abgegebenen Stimmen den dritten Platz in der Kategorie II, den Werte-Award für innovative und strukturverändernde Projekte. „Ein wunderbares Ergebnis, über das wir uns



Werte, die bleiben. Nominierte vor dem Expo-Wal in Hannover: Dieter Zimmermann, Rolf Schmidt, Hildegard Arnold, Rainer Breuninger, Eva Breuninger, Beate Gast, Burkhard Jockisch (v. l. n. r.)

riesig gefreut haben und wofür wir uns bei allen, die an der Abstimmung teilgenommen haben, herzlich bedanken“ sagt Geschäftsführer Rainer Breuninger. Aus einem Pool von insgesamt 100 Vorschlägen entschied sich die Jury unter Einbeziehung der Abstimmungsergebnisse für neun Preisträger. Jeweils drei Gewinner aus den Kategorien „Couragiertes Handeln“, „Innovative und strukturverändernde Projekte“ und „Herausragendes Lebenswerk“ wurden als „Helden des Alltags“ Ende Oktober 2007 im Expowal in Hannover mit einem Preis ausgezeichnet. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe erreichten dabei leider keinen der ersten drei Plätze, doch sie konnten ihre Arbeit bei einer Ausstellung der

Öffentlichkeit vorstellen. „Es gehört Mut und Kraft dazu, gegen den Strom zu schwimmen und sich anderen Menschen zuzuwenden“ sagte Henning Rühl, Geschäftsführer von Bibel-TV und Jurymitglied in seiner Laudatio zur Preisverleihung. „Mögen am Ende nicht der Sieg oder Nichtsieg wichtig sein, sondern bereits die Nominierung“ fügte Waldemar Grab, Direktor des Missions- und Sozialwerks Hoffnungsträger e. V. hinzu. Rainer Breuninger bewertet den Besuch in Hannover als eine „eindrückliche Erfahrung und Begegnung“ und freut sich über die Gelegenheit, dass die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e. V. sowohl

als auch durch den Messestand vor Ort bekannter gemacht werden konnte. „Hier stand nicht das Helfersyndrom, sondern die Nächstenliebe im Mittelpunkt. Hier bot sich dem Besucher eine breite Bühne, die soziales Engagement in einer unglaublichen Vielfalt spiegelte. Das war Bestätigung und Anreiz für uns zugleich. Das war ein aufbauendes und bekräftigendes Erleben, das wahrhaft nicht allein preisabhängig ist“, fasst Rainer Breuninger zusammen.

Rainer Breuninger

30 Jahre Abstinenz

■ Erinnerungen werden wach: Eine unbekümmerte Kindheit, reibungslose Schulzeit, erste Kontakte mit Wermut – und ein erster Schwips, der Lust auf mehr machte. Erfolg in meinem Beruf und eine Führungsposition ließen mich abheben. Ich überschätzte mich, entwickelte einen krankhaften Ehrgeiz, wurde oberflächlich, ruhelos und egoistisch. Zunehmende Alkoholeskapaden kamen hinzu. In meiner 1963 geschlossenen Ehe nutzte ich liebevolle Zuwendung schamlos aus. Weder die Geburt unseres Sohnes noch ein Gespräch mit einem Suchtberater änderten mein Verhalten. Die Meisterprüfung machte ich halb auf Entzug, trank dabei auf „Sparflamme“. Danach lebte ich im Trugschluss, alles erreicht zu haben. Folge: Alkoholesze, grenzenloser Zynismus, Unzuverlässigkeit und Unberechenbarkeit, Missbrauch der Gefühle der mir vertrauten Menschen, Größenwahn, die seelische Zerstörung meiner Frau. Erfolge beim Kampftrinken, damit einhergehend Verachtung für die Schwächeren, Überheblichkeit und Selbstgefälligkeit stürzten mich in eine chaotische Endphase. Fernweh und Wahnvorstellungen führten mich Anfang 1977 auf meine letzte Tour. Hier fand mich dann ein LKW-Fahrer auf der Autobahn Hamburg-Bremen liegend. Vorwürfe und eine drohende Anzei-

ge wegen Transportgefährdung waren seine Reaktion, trotzdem nahm er mich mit. Von Bremen aus fuhr ich mit dem Zug nach Hause, voller Ängste und mit Selbstmordgedanken. Darin sehe ich meinen persönlichen Tiefpunkt. In Flensburg angekommen entschloss ich mich, Hilfe anzunehmen. Meine Frau war bereit, mich zu unterstützen. Ich machte einen Entzug – eine Hölle, die ich nicht noch einmal erleben möchte. Ich bekam einen Hinweis auf eine Selbsthilfegruppe. Ängstlich und unsicher, verstört und voller Schuldgefühle ließ ich die Gruppengespräche auf mich wirken. Langsam wurde der Freundeskreis zu einem wichtigen Meilenstein. Ich erhielt neue Denkanstöße: Bewusstes Leben, Arbeit an mir selbst, kleine Schritte, Offenheit, Ehrlichkeit, Selbstannahme, Meiden nasser Stellen. Mein neues Leben wurde zu einem Lern- und Reifeprozess. Ich lernte, mir realistische Ziele zu setzen, zu meinen Gefühlen zu stehen und bin auch zum Glauben zurückgekehrt.

Peter Mahn

„Nova Vita“ im Hochseilgarten

■ Zwölf Freunde vom Freundeskreis „Nova Vita“ ließen sich mit dem Besuch des Seilgartens auf ganz neue Erfahrungen ein. Gespannt waren alle: Was würde der Tag bringen? Werde ich die Aufgaben schaffen? Werde ich an meine Grenzen stoßen? Für manche war es die Premiere, für andere das zweite Mal.

In den Gruppen- und Einzelaufgaben waren die Teilnehmer/innen gefordert nach Lösungen zu suchen, Hemmschwellen ab- und Vertrauen in die Gruppenmitglieder aufzubauen. Schwierig für nahezu alle war, sich rückwärts in die Hände der Freunde fallen zu lassen:

- „Nicht sehen, wo ich hin falle ...“,
- „Einen kurzen Moment bewegte ich mich im luftleeren Raum“,
- „Ein eigenartiges Gefühl mit Angst, aber mit der Riesenüberzeugung aufgefangen zu werden“,
- „Diese Furcht fallen gelassen zu werden, kenne ich gut, ich glaube, sie ist so alt wie ich selbst!“

Weitere vielfältige Übungen gab es zu bewältigen. Niedrige Elemente vorwiegend am Boden und in maximal vier Meter Höhe sowie hohe Elemente in ca. acht Meter Höhe verlangten Konzentration und Teamarbeit. Balancieren auf einem Seil, Klettern und Sichern an der Kletterwand und sich wie Tarzan über einen Abgrund



„Werde ich an meine Grenzen stoßen?“

hangeln, waren wesentliche Bestandteile auf dem Weg zur „Himmelsleiter“. Das Highlight „Himmelsleiter“ ist ein etwa acht Meter hoher Baumstamm mit 40 Zentimeter Durchmesser und Halterungen zum Steigen. Das Hochklettern war schon ein wenig problematisch, das oben Angelangen und ohne Haltegriff zum Sitzen zu kommen erst recht. Bei leichten Schwankungen des Mastes, außer Atem und ohne Haltegriffe hinstellen – eine große Überwindung! „Als sich mein Atem und der Herzschlag beruhigten, konnte ich sogar für einen Moment die Aussicht genießen“, – eine Aussage, die keines weiteren Kommentars mehr bedarf.

Manche schafften sogar noch den letzten Schritt – sich auf den Mast zu stellen und zu springen. Eine echte Herausforderung mit anschließendem „Stolzgefühl“. Die Übungen zielten darauf ab, Kernkompetenzen wie Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit, Konflikt- und Empathiefä-

higkeit sowie Zuverlässigkeit und Umsichtigkeit zu trainieren. Die Urdimension, Vertrauen spielerisch einüben, an die Grenzen kommen, Ängste erfahren, sich der Angst stellen und sie vielleicht auch zu überwinden – das sind die zusammengefassten Erfahrungen für die Teilnehmer/innen im Seilgarten. Die Basis der Selbsthilfegruppe war eine hervorragende Grundlage für gegenseitiges Vertrauen. An die eigenen Grenzen kommen, Neues wagen und Herausforderungen annehmen, gemeinsam nach Lösungen suchen und diese umsetzen und sich im Loslassen üben. Jeder fand seine Rolle im Team, manchmal die gleiche wie im täglichen Leben, manchmal eine ganz ungewohnte. Gut ausgebildete Trainer vermittelten prozessorientierte, individuelle Erfahrungen mit der Methode der themen-

zentrierten Interaktion (nach Cohn/Rogers) und den Elementen aus der Gestalttherapie (nach Perls). Selbsterfahrung und das Erkennen der eigenen Grenzen kennzeichneten dieses erlebnispädagogische Event. Das Ziel ist die Vermittlung sozialer Kompetenzen als Schlüsselqualifikationen wie beispielsweise Initiative, Mut und Verantwortung, Sorgfalt, Konzentration und Vertrauen. „Es ist wie eine Depotspritze“, so Gruppenmitglied Peter. Selbstwertgefühl und Sicherheit, Vertrauen in sich, die eigenen Fähigkeiten und in andere Menschen, das Wissen aufgefangen zu werden und nicht zu fallen, verbunden mit dem Bewusstsein, neue Herausforderungen bewältigen zu können – stellten wichtige Erfahrungen für alle Teilnehmer/innen dar.

Cornelia Breithaupt



Fotos: Karin Weidemann und Rainer Meinköhn

Die Kletterübungen zielten darauf ab, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit zu trainieren

SAARLOUIS

25-jähriges Jubiläum

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Saarlouis e. V. feierte sein 25-jähriges Bestehen. Zahlreiche Gäste aus Nah und Fern waren angereist, um mit dem Freundeskreis Saarlouis e. V. sein diesjähriges Jubiläum zu feiern. Dieses Ereignis nutzte die langjährige Vorsitzende Helga Thiery dazu, sich aus dem Vorstand zurückzuziehen und die Geschicke des Freundeskreises Saarlouis in die Hände ihrer Nachfolgerin Gabi Augustin zu legen. Im festlich geschmückten Evangelischen Gemeindezentrum Saarlouis-Steinrausch wurden die Feierlichkeiten mit einem Gottesdienst durch Pfarrerin Bussmann sowie Pfarrer Jürgen Stengel, der die Freundeskreisarbeit an der Saar viele Jahre im Vorstand des Landesverbandes begleitet hatte, eröffnet. In seiner Predigt ging Pfarrer Stengel auf die sogenannten Nothelfer (Tabletten, Alkohol, Drogen) und die Sinnfrage des Lebens, die Lebensziele ein. Irrwege erkennen, Wege benennen, Hilfe zur Selbsthilfe, Glaube, das sei der Weg, das Lebensziel, dem sich Helga Thiery sowie ihr Gatte Otmar Thiery verschrieben hätten. Der Vorsitzende des Bundesverbandes Rolf Schmidt würdigte Helga Thiery in seiner Laudatio. Bundes- und landesweit ist der Name Helga Thiery ein Begriff in der Arbeit der Freundeskreise. In der Hilfe zur Selbsthilfe



Pionierarbeit in der Suchtkrankenhilfe – mit Herz und Verstand: Helga Thiery und Rolf Schmidt

stellt Helga Thiery eine feste Größe dar. Für die Verdienste um die Freundeskreisarbeit zeichnete Rolf Schmidt Helga Thiery mit der Ehrennadel in Gold der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aus. Die Ehrennadel in Silber wurde an Otmar Thiery und Gerd Fahrnow verliehen. Der Vorsitzende des Landesverbandes Günter Wagner überreichte eine Kristallvase mit dem Freundeskreisemblem und bedankte sich für die langjährige Arbeit. Dr. Papageorgiu, ehemaliger Chefarzt der Saarland Heilstätten GmbH – Kliniken Sonnenberg und Tiefenthal, erinnerte in seiner Rede an ein Leitmotiv, das seit geraumer Zeit jedoch in Vergessenheit geraten zu sein scheint: Zitat: „Kein Abhängiger sollte eine Fachklinik ohne Anbindung an eine Selbsthilfegruppe verlassen.“ Traudl Dömming von den Mannheimer Lotsen, Beate Ufer von der KISS, Simone Theis vom Gesundheitsamt Saarlouis und nicht zuletzt Anne Huwig-Gross von der Caritas würdigten die Jubilare. Musikalisch umrahmt wurde der Festakt von Frau Heydanis, Frau Citianu-Gerken und Oskar Wark.

Manfred Kessler

Moderation von Gruppen

Was bedeutet das? Was ist zu beachten?

SO GELINGT DIE GESPRÄCHSLEITUNG BEI FREUNDKREIS-VERANSTALTUNGEN

Ein Phänomen unserer Zeit ist: Viele Menschen benutzen ein und denselben sprachlichen Begriff. Oftmals haben sie auch eine bestimmte Vorstellung von diesem Begriff. Darüber wird sich jedoch nicht ausgetauscht, sondern es wird davon ausgegangen, dass der andere schon wisse („ich dachte, das siehst du genauso“), was man selbst meine. Das wird aber eher nicht der Fall sein. Denn jeder Mensch entwickelt eigene Bilder in sich, Bilder die geprägt sind von Erfahrungen, die wir gemacht oder nicht gemacht haben, von Einsichten, die wir gewonnen haben, von Bildung, Schule etc.

Im Leitfaden zur Ausbildung von Gruppenbegleitern in den Freundeskreisen heißt es: Der Gruppenbegleiter ist „Anwalt der Atmosphäre“. Oberstes Ziel dabei ist, dass sich Menschen in den Freundeskreisen ernst- und angenommen fühlen. Das muss infolgedessen auch das Ziel sein, dem sich eine Moderatorin oder ein Moderator im Freundeskreis verpflichtet fühlen sollte.

Was bedeutet das?

„Moderation“ ist eine Methode, die sich für die gemeinsame Arbeit von Menschen in einer Gesprächsgruppe anwenden lässt. Die Aufgabe dieser Methode besteht darin zu ermöglichen, dass sich alle Menschen, die zu dieser Gruppe gehören, mit ihren individuellen Erfahrungen und Meinungen gleichermaßen in das Gespräch einbringen können. Das bedeutet: Weder derjenige hat das Sagen, der am wortgewandtesten ist noch derjenige hat recht, der sich fast nie und dann eben einmal zu Wort meldet. Nur wenn sich alle gleichermaßen angenommen fühlen, wird es möglich, dass einmal Ergebnisse und Entscheidungen in der Gruppe erreicht werden und die zum anderen dann von allen mitgetragen werden können.

Um die Moderation gelingen zu lassen, gibt es Hilfsmittel. Hier einige Beispiele:

- Klebepunkte ermöglichen allen Teilnehmer/innen gleichermaßen eine nonverbale Meinungsäußerung und machen für alle sichtbar, wie die Tendenz in der Gruppe zu einer Frage ist.
- Kärtchen, auf die jeder kurz seine Meinung zu einem Punkt schreibt, helfen, dass keine Meinung verloren geht. Die Kärtchen lassen sich auch prima mit der gesamten Gruppe sortieren.

- Auf einer Pinnwand/Moderationswand können Klebepunkte und Kärtchen gesammelt werden.

Moderation erfordert klare Regeln:

- Beim Thema bleiben, das Thema erst abschließen, bevor ein neues begonnen wird.
- Dauerredner stoppen, ggf. Gesprächszeiten festlegen.
- Wahrnehmungen als Wahrnehmungen, Vermutungen als Vermutungen, Bewertungen als Bewertungen äußern.
- Bei sich selbst bleiben, nicht permanent von sich sprechen.

Besondere Anforderungen an den Moderator/ die Moderatorin:

- Diskussionsleitung, (weiterführende) Fragen stellen, keine Antworten vorgeben, Stand der Diskussion zusammenfassen, Ergebnisse sichern.
- Keine Bewertung und Beurteilung von Äußerungen vornehmen.
- Unparteiisch, wertneutral sein.
- Seine Meinung nicht in den Vordergrund stellen.
- Auf Störungen achten und sie ansprechen.
- Auf non-verbale Signale (Haltung, Mimik etc.) der Gesprächsteilnehmer/innen achten.
- Mit der Gruppe sein, nicht gegen die Gruppe „kämpfen“ oder sich als Chef fühlen.

Fazit:

Gesprächsmoderation ist die Fähigkeit, sensibel und aufmerksam einzelne Gruppenmitglieder in ihrer jeweiligen persönlichen Situation abzuholen, und ihnen Mut zu machen zum Sprechen.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

„Kontrolliertes Trinken“ – Chance für die Suchthilfe?

PRO UND KONTRA: ZWEI STATEMENTS SOLLEN MUT MACHEN, DAS THEMA „KONTROLLIERTES TRINKEN“ IN DEN SUCHT-SELBSTHILFEGRUPPEN DER FREUNDKREISE ZU DISKUTIEREN UND DAZU EINE EIGENE MEINUNG ZU BILDEN.

Foto: Ev. Suchtberatung



Joachim Otto:

PRO
kontrolliertes Trinken



Rolf Schmidt:

KONTRA
kontrolliertes Trinken

Kursangebote zum kontrollierten Trinken tragen der Tatsache Rechnung, dass wir in Deutschland neben zwei Millionen Alkoholkranken, für die nur ein abstinentes Leben in Frage kommt, rund neun Millionen Risikotrinker haben, die Alkohol in gesundheitsgefährdender Weise konsumieren. Das sind oftmals Menschen, die noch sehr gut reflektieren können und in relativ stabilen sozialen Beziehungen leben. Sie haben eine eigene Entscheidung getroffen, nicht ohne Alkohol leben zu wollen, möchten aber ihre oft erheblichen Trinkmengen reduzieren, schaffen dies alleine jedoch nicht.

Die große Zahl der Risikotrinker wird von den herkömmlichen Therapieformen nicht angesprochen. Kontrolliertes Trinken ist daher ein Türöffner und bietet die Chance, Menschen zu erreichen, die sonst nicht in das Suchthilfesystem hineinfinden oder erst sehr spät, wenn die Folgen bereits dramatisch sind. Zahlen belegen dies: Während über 60 Prozent der Alkoholkranken bereits wegen einer körperlichen Symptomatik in Verbindung mit Alkohol Kontakt zu Ärzten oder Krankenhäusern hatten, finden nur circa 10 Prozent in eine Therapie. Die Stigmatisierung als „Alkoholiker“ trägt wesentlich dazu bei.

In unseren Kursen zum kontrollierten Trinken geht es sehr stark um den eigenen Lebenshintergrund. Teilnehmern bieten sie die Möglichkeit, auf das eigene Verhalten zu blicken und auf die Funktion, die Alkohol in ihrem Leben hat – zum Beispiel die Belohnung oder das Ausblenden von Problemen. Unsere Erfahrung zeigt, dass es so gut wie alle schaffen, die Trinkmengen drastisch zu reduzieren und damit gesünder und zufriedener zu leben. Für einige ist kontrolliertes Trinken auch die Vorstufe zur totalen Abstinenz.

Sucht ist ein schleichender Prozess. Daher ist es sehr zweifelhaft, ob sich die vom kontrollierten Trinken primär angesprochene Gruppe der Risikotrinker und Missbraucher klar von den Alkoholkranken abgrenzen lässt. Vielmehr sind die Formen oftmals Vorstufen einer manifesten Alkoholabhängigkeit. Bereits bei seelischer Abhängigkeit, die weit vor einer körperlichen kommt, ist eine selbständige Entscheidung für Abstinenz der einzige Weg, um langfristig wieder zufrieden zu leben, gesundheitlich zu regenerieren und familiär wie gesellschaftlich neu Fuß zu fassen.

Jeder, der in einer Therapie ist, trägt zunächst die Idee mit sich herum, irgendwann doch wieder einen Schluck trinken zu können. Programme zum kontrollierten Trinken bestärken diese Gedanken, die jedoch aus dem Kopf heraus müssen, um Rückfälle zu vermeiden. Ein suchtkranker, abhängiger Mensch ist nicht in der Lage, dauerhaft den Suchtmittelkonsum zu steuern oder zu kontrollieren. Und mit dem Suchtmittel zu leben, kann bedeuten, gravierende gesundheitliche Einschränkungen bis zum vorzeitigen Tod davonzutragen und familiär wie gesellschaftlich ins Abseits zu geraten.

Kontrolliertes Trinken suggeriert Menschen mit Alkoholproblemen, durch ein einfaches Seminar davon loskommen zu können. Sucht jedoch ist ein Schauenfenster der Seele. Für Alkoholranke geht es daher nicht primär um die Trinkmenge, sondern immer auch darum, Defizite in der Persönlichkeit und den Beziehungen zu anderen aufzuarbeiten. Und das kann optimal nur in einer qualifizierten Langzeittherapie mit anschließender Nachsorge u. a. in Selbsthilfegruppen geschehen, die das gesamte Umfeld mit einbezieht.

Zu dem brisanten Thema wurde der Vorsitzende des Bundesverbandes der Freundeskreise, Rolf Schmidt, vom Magazin „echt“, der Mitgliederzeitung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau, um eine Stellungnahme angefragt. Er spricht sich gegen das kontrollierte Trinken aus. Dafür ist Joachim Otto. Er ist Leiter der Evangelischen Suchtkrankenberatung des Diakonischen Werks Frankfurt am Main. Zum Angebot der Suchtkrankenberatung gehören auch Kurse zum kontrollierten Trinken. Weitere Infos: www.ev-sucht-krankenberatung.de

Die beiden Stellungnahmen sind veröffentlicht in „echt“, Ausgabe 4/2007. Wir danken dem Autor Jörn Dietze für die freundliche Genehmigung, den Artikel im Freundeskreis-Journal abdrucken zu dürfen.

Wenn Sie das Freundeskreis-Journal beziehen wollen:

1. Mitglieder der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Mitglieder erhalten das Freundeskreis-Journal über ihre Gruppe. Die Gruppenbegleiter haben die Mitgliederzahl an ihren Landesverband gemeldet und bekommen die Exemplare in entsprechender Anzahl.

2. Interessierte / Beratungsstellen / Fachkliniken etc.

Wenn Sie am Abo der zwei pro Jahr erscheinenden Ausgaben des Freundeskreis-Journals zum Preis von 6,- Euro (inkl. Porto) interessiert sind, wenden Sie sich bitte an den Bundesverband: mail@freundeskreise-sucht.de

Buchtipps



Viktoria Tapp:
Zusammen besiegen wir den Alkohol. Erfahrungsbericht einer Co-Abhängigen. Paderborn, 2007
ISBN 978-3-8370-0080-1
10 Euro

Neun Jahre lang lebte Viktoria Tapp mit einem alkoholkranken Mann zusammen. Lange Zeit glaubte sie, dass sie ihm helfen könne, vom Alkohol wegzukommen, und ließ nichts unversucht – bis zum eigenen körperlichen Zusammenbruch. Mit großer Offenheit erzählt die heute 47-jährige Autorin von dieser Zeit, die sie rückblickend als Hölle bezeichnet – aber auch von der Wende in ihrem Leben, das heute ganz anders aussieht.

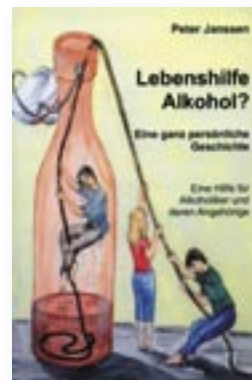
Die Autorin zeigt am eigenen Erleben, dass es einen Weg aus der Co-Abhängigkeit geben kann und macht damit anderen Betroffenen Mut für die entscheidenden Schritte.



Michael Bachl:
Buben spielen nicht mit Puppen. Vom Leben und Leiden eines Alkoholikers. Deggendorf, 2007
ISBN 978-3-934726-32-1
14,80 Euro

Michael Bachl ist Mitglied im Freundeskreis Deggendorf. Dort sieht er seine neue Familie. Durch die Gruppengespräche hat er sich weiterentwickelt, was letztendlich dazu geführt hat, dass er den Mut fand, dieses Buch zu schreiben. Damit hat er die Verantwortung für sein Leben neu übernommen. Eine Freundin hat ihn dabei maßgeblich unterstützt.

Entstanden ist ein ehrlicher und beeindruckender Lebensbericht, der unter das Motto zu stellen ist: „Gib niemals auf!“



Peter Janssen:
Lebenshilfe Alkohol? Eine ganz persönliche Geschichte. Eine Hilfe für Alkoholiker und deren Angehörige. Eschborn, 2007
ISBN 978-3-88074-535-3
17,80 Euro

Dies ist die Lebensgeschichte des Alkoholkranken Peter Janssen. Er beschreibt den Weg in die Sucht, den Entzug und die Therapie. Damit möchte er Alkoholikern und deren Familien erfahrbar machen, was in der Therapie geschieht. Er möchte weiter deutlich machen, was Alkohol anrichten kann, denn nach der Therapie bekam er Kehlkopfkrebs.

Am Ende des Buches steht eine Literaturliste und es wird die Arbeit der Anonymen Alkoholiker und die des Blauen Kreuzes vorgestellt. Da hätten wir uns natürlich gefreut, wenn auch die anderen Selbsthilfe- und Abstinenzverbände dargestellt worden wären.



Mihal:
Gesprungene Seelen München, 2007
Erschienen im Selbstverlag, für 12,80 Euro plus Versandk. zu beziehen: msiebel@alice-dsl.de

Unter dem Pseudonym Mihal erzählt der Autor einzelne Abschnitte aus seinem Lebenslauf. Als Jugendlicher und Erwachsener hat er Drogen konsumiert, war mehrere Male in stationärer und ambulanter psychiatrischer Behandlung. Seine Perspektive ist die des Patienten. Der Leser erfährt hautnah dessen Gefühle, Gedanken und Ängste.

Das Buch ist ziemlich schwer zu lesen. Wer dranbleibt, hat die Chance, etwas von der Innenwelt des Autors zu erfahren.

Ute Krasnitzky-Rohrbach