

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal



Abgestempelt?

Arbeitslosigkeit und Sucht

I. Halbjahr
27. Jahrgang

1/2012

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Freundschaft und Solidarität

ROLF SCHMIDT, VORSITZENDER DES BUNDESVERBANDES DER FREUNDKREISE,
ÜBER DEN ZUSAMMENHANG VON ARBEITSLOSIGKEIT UND SUCHT

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



verfolgt man die Nachrichten, stellt sich Arbeitslosigkeit sehr unterschiedlich als Problem in unserer Gesellschaft dar. Die offiziellen Zahlen der Bundesregierung vom Dezember 2011 gingen von erheblich unter drei Millionen Arbeitslosen aus. Dann der saisonale Anstieg der Arbeitslosenzahlen im Winter und aktuell ein Anstieg der freien Stellen. Wer hier

erfasst wird, regelt eine Definition der Bundesagentur für Arbeit, § 16 Abs. 1 SGB III: Arbeitslose sind Personen, die wie beim Anspruch auf Arbeitslosengeld 1. vorübergehend nicht in einem Beschäftigungsverhältnis stehen, 2. eine versicherungspflichtige Beschäftigung suchen und dabei den Vermittlungsbemühungen der Agentur für Arbeit zur Verfügung stehen und 3. sich bei der Agentur für Arbeit arbeitslos gemeldet haben. (Methodenbericht Statistik Bundesagentur für Arbeit 2009, S. 6 f.).

Das heißt: Wer nicht „arbeitslos“ gemeldet ist, wird nicht erfasst. Dabei gibt es noch viel mehr Menschen, die keine Arbeit haben, zum Beispiel ältere Arbeitnehmer, die aus Arbeitsmarktgründen vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden, diejenigen, die es aufgegeben haben, weiter nach Arbeit zu suchen etc. Es sieht so aus, dass das Problem gravierender ist, als es dargestellt wird. Das sollten sich die Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bewusst machen – gerade dann, wenn es in der Gruppe offenbar keine Arbeitslosen gibt.

Unsere Statistik hat 11,2 Prozent arbeitslose Gruppenteilnehmer/innen erfasst. Diese Zahl muss man genauer betrachten: Die Bandbreite reicht hier von der Gruppe, in der es gar keine Mitglieder ohne Arbeit gibt, bis zu den Gruppen, in denen jeder zweite Teilnehmer arbeitslos ist.

Vielleicht sprechen die Menschen, die ohne Arbeit sind, in der Gruppe auch nicht darüber. Vielleicht wollen sie nicht, dass es bekannt wird. Suchtkranke und ihre Familienangehörigen werden als Randgruppe von der Gesellschaft wahrgenommen. Wenn dazu auch noch die Arbeit fehlt, ist dies ein doppelter Makel. Keine Arbeit bedeutet: Nicht mithalten können, sich einzuschränken, der Familie nichts bieten zu können, weil das Geld fehlt. Für Alleinstehende ist die Gefahr groß, noch mehr in die Isolation zu geraten.

Unsere Gruppen sind hier gefordert, genau hinzusehen, denn Freundeskreise können viel tun, um Menschen in schwierigen Situationen zu begleiten und zu unterstützen. Dies ist auch eine bedeutende Rückfallprävention.

Untersuchungen von Fachkliniken zeigen, dass Menschen, die Suchtmittel vor Beginn der Arbeitslosigkeit als Lösungsmittel in Konfliktsituationen eingesetzt haben, bei Arbeitslosigkeit ein hohes Risiko haben, einen problematischen Konsum oder eine Abhängigkeit zu entwickeln. Darüber lesen wir auch in diesem Heft. Auf der anderen Seite könnten Menschen ohne Arbeit neue und sinnvolle Beschäftigungen finden, denn wir brauchen dringend Menschen, die sich für die Sucht-Selbsthilfe engagieren.

Freundeskreise könnten Kontakte zu Jobagenturen aufnehmen und dort ihr Angebot vorstellen. Vielleicht ergibt sich eine Kooperation, und es können so neue Gruppenteilnehmer/innen gewonnen werden.

Wir können mit unseren Pfunden wuchern! Freundeskreise können Menschen Freundschaft und Solidarität anbieten und dazu beitragen, dass sie sich wieder als vollwertige Mitglieder in unserer Gesellschaft fühlen – unabhängig davon, ob sie Arbeit haben oder nicht. Ich appelliere hier an die Offenheit der Gruppen für dieses Problemfeld.

Gleichzeitig bedanke ich mich bei der Redaktion, die dieses schwierige Thema nach sieben Jahren wieder aufgenommen hat und bei allen Autoren, die ein interessantes und informatives Journal gestaltet haben. Es ist eine Einladung zur Auseinandersetzung mit einem schweren Thema!

Mein besonderer Dank geht an die arbeitslosen Gruppenteilnehmer/innen, die den Mut hatten, uns an ihren Erfahrungen teilnehmen zu lassen – das ist ganz wichtig und rüttelt auf – und weiter an die Gruppenbegleiter, die sie dabei unterstützt haben.

„Freundschaft ist wie eine offene Tür. Zusammenhalten, zusammen lachen, füreinander da sein, miteinander reden können, miteinander schweigen können. Ein sicherer Hafen im Sturm des Lebens. Sie ist ein ehrlicher Spiegel, ein Licht in der Dunkelheit. Das Glück verdoppeln, das Unglück halbieren, indem man es teilt.“ (Jochen Mariss und Reinhard Becker in „Gut, dass es dich gibt – Das kleine Buch der Freundschaft“, Grafik Werkstatt Bielefeld)

In diesem Sinne grüßt in Freundschaft

Euer/Ihr

Rolf Schmidt
Vorsitzender

PS: Schließlich danke ich noch allen, die sich an unserer Leserbefragung beteiligt haben. Die hohe Zufriedenheit freut mich sehr und macht Mut für die Zukunft.

ARBEITSLOS

Abgestempelt: Arbeitslos und süchtig – Erfahrungen von Freundeskreis-Mitgliedern aus Weidenfels und Bremen-Vegesack 4

Perspektiven entwickeln
Mit dem Risikofaktor Arbeitslosigkeit umgehen lernen 6

Interview mit Gerhard Weyer, Freundeskreis Westerwald:
Wer Unterstützung braucht, bekommt sie 10

Die Arbeit gehört zum Menschen wie zum Vogel das Fliegen
Eine sozialetische Sicht auf die Arbeitswelt 12



Foto: Fotolia

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
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de
Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften:
Diakonisches Werk in
Kurhessen-Waldeck e. V.
Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe
im Diakonischen Werk der EKD e. V.
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V.

Redaktion: Ute Krasnitzky-Rohrbach,
Lothar Simmank, in Zusammenarbeit
mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Karola
Albrecht, Frank Dietrich, Manfred Kessler,
Catherine Knorr, Wolfgang Stau-
bach, Elisabeth Stege

Verantwortlich für den Inhalt:
Rolf Schmidt, Vorsitzender

Layout: Lothar Simmank, Kassel
www.redbuero.de

Herstellung: Druckerei
Hesse GmbH, Fuldaabrück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im Jahr. Auflage: 9.000 Exemplare. Fotos (soweit nicht anders angegeben): Freundeskreise. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck mit Quellenangabe gestattet; Belegexemplar erbeten.

Bezug: Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos.
Im Direkt-Abo: 6,- Euro (inkl. Porto) für zwei Ausgaben pro Jahr.

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

AUS DEM BUNDESVERBAND

Neue Suchtreferentin | Silvana Scheidemann stellt sich vor 14

Neue Materialien | Broschüren und Abstinenz-Karte 14

Bundeskongress 2013 | Einladung nach Alsfeld 15

Familie im Fokus | Freundeskreis-Seminare 16

Demografischer Wandel | Arbeitstagung | Statistik 2011 17

Netzwerke und Kooperation | Chancen nahtlos nutzen 18

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: „Wo Freundeskreis drauf steht ...“ 19

Erstes Radeltreffen des Landesverbandes Bayern 20

Rheinland-Pfalz: Neuer Vorstand gewählt 21

Saarland: Gestärkt durch neue Mitglieder 21

Sachsen: Neues aus der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen 22

AUS DEN FREUNDKREISEN

Blomberg: 30 Jahre „Füreinander – Miteinander“ 23

Oppenheim: „free-room“ beim Weinfest 23

Ostrhauderfehn: Mit Lebensgeschichte Studierende erreicht 24

Pr. Oldendorf: Fußballturnier: Gewinner ist die Sucht-Selbsthilfe 25

Westerwald: „Freunde holen dich aus der Hölle“ 26

Wunstorf: Freundeskreis „CAN-AL“ gegründet 26

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Farbe bekennen: An Herausforderungen wachsen 27

Er war ein Freund ... Renate Schmidt über Alkohol 28

„Ich kann“: Welche Möglichkeiten schlummern in mir? 28

Leserbefragung: Hohe Zufriedenheit mit dem Freundeskreis Journal 30

Lesetipps: Zwei Mutmachbücher 31

Dank an unsere Förderer 32

Abgestempelt?

Arbeitslos und süchtig: Erfahrungen von Freundeskreislern

7 VON 14 GRUPPENBESUCHERN SIND OHNE EINE FESTE BESCHÄFTIGUNG:
IM FREUNDKREIS WEISSENFELS BETRÄGT DIE ARBEITLOSENQUOTE 50 PROZENT

Arbeitslosigkeit ist nach ‚Sucht‘ das bedeutendste Thema in unserer Selbsthilfegruppe“, sagt Gruppenbegleiterin Martina Weinert. „In fast jeder Gruppenstunde geht es um Fragen dazu: Wie finde ich eine neue Stelle? Wo kann ich mich bewerben? Wie beantrage ich Leistungen? Wo kann ich die bestehenden Anträge erneuern oder aktualisieren? Dadurch, dass so viele Gruppenteilnehmer/innen arbeitslos sind, gibt es einen großen Pool an Wissen zu solchen Fragen. Unsere Einstellung ist: Keiner kann etwas für seine Arbeitslosigkeit, aber wir alle versuchen, davon loszukommen.“

Martina Weinert weiss, dass ihre arbeitslosen Gruppenteilnehmer viel Unterstützung brauchen. Sie hätten zum Teil schlechte Erfahrungen mit den Ämtern gemacht. Viele fühlten sich auf einem Abstellgleis. Die Vermittlungschancen seien schlecht. Das führt dazu, dass sich die Menschen nichts mehr zutrauen und sehr dünnhäutig reagierten. Ihr ist es deshalb ganz besonders wichtig, dass alle in der Gruppe bereit sind, das Problem Arbeitslosigkeit gemeinsam zu ertragen: „Wir vermitteln immer, dass jede und jeder in der Gruppe willkommen und Teil unserer Gemeinschaft ist. Mein Stellvertreter Rüdiger Zeymer ist da, wenn ich nicht kann, geht zum Beispiel mit in die Kliniken, um dort die Freundeskreisgruppe vorzustellen. Wir brauchen Leute, die sich engagieren und mitmachen, sonst funktioniert die Gruppe nicht. Das ist wichtig für das Selbstwertgefühl. Nichts ist schlechter als Aufgeben. Da ist dann der Griff zur Flasche nicht weit.“

Über seine schlechten Gefühle sprechen können, Mut machen, Unterstützung vermitteln – das ist sind die wichtigen Anliegen im Weißenfelder Freundeskreis. Leider konnte noch niemand durch die Bemühungen der Gruppe in eine Arbeit vermittelt werden, die Beziehungen zum Jobcenter sind nicht sehr ausgeprägt. Aber vielleicht lässt sich da künftig mehr machen, hofft Monika Weinert.

Der Freundeskreis Weißenfeld



Martina Weinert und Rüdiger Zeymer

... gehört zum Landesverband Sachsen-Anhalt. Weißenfeld ist mit etwa 41.000 Einwohnern die bevölkerungsreichste Stadt im Burgenlandkreis und liegt im Süden des Bundeslandes Sachsen-Anhalt, unweit der Landesgrenze zu Thüringen. Gruppenbegleiterin und Ansprechpartnerin des Freundeskreises Weißenfelds ist Martina Weinert.

„Ich fing an, mein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen“

Nach dem Arbeitsplatzverlust kamen für Rüdiger Zeymer (49) die Suchtprobleme. Heute besucht er regelmäßig den Freundeskreis Weißenfelds. Seine Geschichte zeigt die Wechselwirkung von Arbeitslosigkeit und Sucht.

Leider bin ich seit zehn Jahren arbeitslos. Als ich damals die Kündigung bekam, suchte ich Trost im Alkohol. Ich bin nicht verheiratet und habe auch keine Kinder. Der Alkohol war mein „treuer Partner“ bis ich erhebliche gesundheitliche Beschwerden bekam. Ich wollte mir nicht eingestehen, dass ich abhängig bin, aber die Ärzte machten mir klar, dass ich kaputt gehe, wenn ich so weitermache. Das wollte ich nicht. Ich machte eine Entgiftung und ging danach für zwölf Wochen in Therapie. Das war eine harte lange Zeit, die mir aber gut tat.

Ich fing an, mein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Zurück aus der Therapie, ging ich in eine Selbsthilfegruppe vom DRK. Wie die anderen Gruppenmitglieder auch, lernte ich ohne Alkohol durchs Leben zu kommen. Die Gespräche halfen mir besonders dann, wenn ich nicht mehr weiter wusste. Ich bekam Hilfe – auch beim Ausfüllen von Anträgen.

Für ein Jahr besuchte ich noch eine Tageseinrichtung für Suchtkranke. Das war gut, denn ich war nicht mehr allein zu Hause und hatte eine Beschäftigung. Es ging bergauf mit mir, ich hatte dann auch eine ABM und mehrere Jobs, aber keine feste Stelle. Und ich hatte immer die Gruppe. Dort begann ich, mich zu engagieren.

Nachdem wir uns mit dem Selbsthilfekonzert eingehend beschäftigt hatten, wechselten wir im Mai 2011 zum Verband der Freundeskreise. Hilfe durch Selbsthilfe – das begeisterte uns. Wir wollten unsere Gruppenarbeit selbst bestimmen und wählten Martina als Gruppenbegleiterin und Ansprechpartnerin. Es gibt bei uns kein „Ihr müsst“ mehr, sondern wir gestalten unseren Gruppennachmittag ohne Stress und ohne Druck. Heute bin ich stellvertretender Gruppenbegleiter, unterstütze Martina bei der Organisation und Vorstellung unseres Freundeskreises in Kliniken. Ich wünsche mir, dass es den Freundeskreis lange geben wird und bin zuversichtlich, denn dafür sorgen wir alle.



Foto: Fotolia

„Öfters bin ich mit einer Fahne am Arbeitsplatz erschienen“

Heike hat ihren Arbeitsplatz als Arzthelferin wegen der Suchterkrankung verloren.

Heike ist seit 2009 bei den Freundeskreisen und seit Mitte 2011 Mitglied der Gruppe „F 02“. Die 53-Jährige ist geschieden, lebt jedoch seit einem Jahr wieder in einer glücklichen Partnerschaft. Nach über 35 Jahren Berufstätigkeit als Arzthelferin ist sie seit Anfang 2009 arbeitslos. Heike schätzt die Aussichten auf eine neue Stelle in ihrem Beruf eher schlecht ein: „Ich bin für die Arbeitgeber eine teure Kraft. Ich verdiene als Zweidrittelkraft mehr als zwei Arzthelferinnen in Vollzeit nach der Ausbildung.“

Renate Schmidt, Gruppenbegleiterin der Freundeskreisgruppe F 02, macht deutlich, dass die Arbeitslosigkeit einzelner Gruppenmitglieder durchaus Thema der ganzen Gruppe ist. Das große Problem sei, dass sich arbeitslose Suchtkranke im Laufe der Zeit immer weniger zutrauen. Deshalb sei hier Motivation und Unterstützung besonders wichtig. In der Gruppe haben die Vegesacker gemeinsam eine Strategie entwickelt. „Wir fragen immer wieder vorsichtig nach, wie es den Menschen ohne Arbeit geht. Uns ist wichtig zu vermitteln, dass es ja nicht unbedingt gleich ein neuer Fulltime-Job sein muss. Überforderung ist gerade für arbeitslose Suchtkranke ein besonderes Problem. Sie müssen erst einmal wieder Selbstsicherheit und Zutrauen zu sich selbst entwickeln und sich zutrauen, einer Beschäftigung nachzugehen. Danach kann die Arbeitszeit immer noch auf halbe Tage oder auf ganztags verlängert werden.“

Freundeskreis F 02 Bremen–Vegesack



Renate Schmidt

... heißt die Selbsthilfegruppe im Norden von Bremen, die regelmäßig von 12 bis 14 Personen besucht wird. (Im Landesverband Bremen sind die Freundeskreis-Gruppen durchnummeriert, daher hier der Name „F 02“).



Heike

ARBEITLOSEN PRAKTISCHE UNTERSTÜTZUNG VERMITTELN WILL DIE FREUNDKREISGRUPPE F02

Wieder regelmäßig einer Beschäftigung nachzugehen, bedeutet auch, wahrzunehmen, was das mit einem macht, wie es einem geht“, so Renate Schmidt. Die „F 02“ konnte hierzu bereits eine sehr gute Erfahrung machen. Sie begleiteten einen arbeitslosen Mann bei dessen stufenweisen Wiedereinstieg in seinen Beruf, was von seinem neuen Arbeitsgeber unterstützt wird.

Solche positiven Erfahrungen wirken weiter auch auf andere Arbeitslose in der Gruppe, die noch nicht bereit oder in der Lage sind, einer neuen Arbeit nachzugehen. „Wir versuchen, sie immer wieder aufzubauen und eine zuverlässige Stütze zu sein. Wir bieten an, mitzugehen, wenn es Probleme gibt mit den Ämtern, dem Arbeitsamt, und wir loben alle Bemühungen bei der Arbeitssuche.“

Arbeitslosigkeit ist augenscheinlich in der Freundeskreisgruppe nicht nur das Problem von einzelnen. Alle Gruppenmitglieder versuchen, praktische Unterstützungen zu geben. Diejenigen, die die Tageszeitung abonniert haben, sehen die Stellenangebote durch, denn Arbeitslose haben oft keine Zeitung. Alle halten Augen und Ohren offen, wo jemand gesucht und gebraucht wird. Und natürlich geht die Begleitung auch weiter, wenn ein Gruppenmitglied eine neue Stelle gefunden hat. „Alle freuen sich an diesem Erfolg, aber stehen auch parat, wenn es Gesprächsbedarf bei Misserfolgen gibt.“

Diese Unterstützung erfährt auch Heike. Ihr ist durch die Gruppengespräche deutlich geworden, dass der Verlust des Arbeitsplatzes etwas mit ihrer Suchterkrankung zu tun hatte. „Des Öfteren bin ich mit einer Fahne am Arbeitsplatz erschienen, teilweise habe ich mein Arbeitspensum nicht mehr geschafft, und es sind mir Fehler unterlaufen. Als ich meine Kündigung bekam, habe ich den Entschluss gefasst, eine Entgiftung zu machen. Da habe ich aber noch keine Selbsthilfegruppe besucht, weil ich mich nicht als alkoholabhängig wahrnahm. Seit ich jedoch zum Freundeskreis gehöre, bin ich trocken und fühle ich mich in allen Bereichen meines Lebens unterstützt. Immer wieder werde ich aufgefangen und bestärkt, nicht aufzugeben. Der Zusammenhalt, das Vertrauen und der gegenseitige Respekt in unserer Gruppe sind mir so wichtig geworden und geben mir Rückendeckung. Ich wünsche mir, dass dies auch in Zukunft so bleibt.“

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Perspektiven entwickeln



ARBEITSLOSIGKEIT IST EIN RISIKOFAKTOR, DER SUCHTPROBLEME VERSTÄRKEN UND BEGÜNSTIGEN KANN. IN DER BEHANDLUNG VON SUCHTKRANKHEIT SPIELT IN JEDEM FALL AUCH DIE ARBEITSLOSIGKEIT DES BETROFFENEN EINE WICHTIGE ROLLE.



Foto: Fotolia

Kaum hatte er die stationäre Therapie beendet, kam von seinem Arbeitgeber die Kündigung. Dabei waren Entgiftung und Therapie mit dem Arbeitgeber abgesprochen gewesen, der Arbeitsplatz sollte sicher sein. „Für mich brach eine Welt zusammen“, schreibt das Mitglied des Freundeskreises Westwald e. V. Die Familie mit drei Kindern wollte versorgt, ein Haus musste abbezahlt werden. „Mit diesen Problemen konfrontierte ich meine Selbsthilfegruppe.“ Die Gruppe nahm die Probleme ernst, und gemeinsam wurde nach Lösungen gesucht.

Erhöhtes Rückfall-Risiko

Dieses Beispiel zeigt, wie hoch die Belastung von suchkranken Menschen sein kann, die ihre Arbeit verlieren oder verloren haben. Kein Wunder also, dass Arbeitslosigkeit das Risiko für einen Rückfall erhöht, wie Professor Dieter Henkel vom Institut für Suchtforschung an der Fachhochschule Frankfurt am Main feststellt. Untersuchungen dokumentierten, „dass Arbeitslose wesentlich häufiger, in gravierenden Formen und früher rückfällig werden als Erwerbstätige“, so Henkel. Arbeit hingegen stabilisiert die Abstinenz.

„Manche haben sich eingerichtet in einer Situation ohne Perspektiven. Aufgabe der Behandlung ist es, mit diesen Menschen wieder Perspektiven zu entwickeln.“

Foto: Fotolia

Problemverstärker Sucht

Doch wer länger arbeitslos ist, wird nicht zwangsläufig zum Suchtkranken, auch wenn dieser Glaube weit verbreitet ist. Forschungen zu Folge sind vielmehr die Arbeitslosen gefährdet, die schon vorher viel getrunken haben. Arbeitslosigkeit ist ein Risikofaktor, der Suchtprobleme verstärken und begünstigen kann. Keine Arbeit zu haben, bedeutet für viele Menschen eine psychische Belastung. In der bundesdeutschen Gesellschaft hat Arbeit einen hohen Stellenwert. Wer seinen Arbeitsplatz verliert, verliert oft auch soziale Kontakte, Anerkennung und seine Tagesstruktur. Sinn und Perspektiven werden zweifelhaft. Nicht zuletzt hat er weniger Geld zur Verfügung, womit häufig die Teilhabe an der Gesellschaft eingeschränkt ist. Ein Leben ohne Arbeit fördert zudem Depression und Angst.

Diese Probleme verstärken sich noch, wenn jemand Suchtmittel nimmt. Untenstehende Tabellen zeigen den Berufsstand der Menschen, die in Beratungsstellen oder Fachkliniken Hilfe suchten. Den größten Anteil an Menschen ohne Arbeit in ambulanten und stationären Einrichtungen gibt es unter Opiatabhängigen, gefolgt von Patienten mit Alkoholproblemen. Die wenigsten Erwerbslosen sind unter pathologischen Glücksspielern zu finden. Im zeitlichen Verlauf ist laut Suchthilfestatistik seit



Foto: Fotolia

„Wer seinen Arbeitsplatz verliert, verliert oft auch soziale Kontakte, Anerkennung und seine Tagesstruktur. Sinn und Perspektiven werden zweifelhaft.“

2007 der Anteil der Erwerbslosen zum Teil deutlich gestiegen.

Beratungsstellen und Fachkliniken müssen sich also mit suchtkranken Patienten auseinandersetzen,

die häufig gleichzeitig arbeitslos sind. Da die stationäre Rehabilitation meist von der Rentenversicherung bezahlt wird, hat die Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit hohe Priorität. „Arbeitslosigkeit ist für die Fachkliniken ein sehr großes und wichtiges Thema“, erläutert Dr. Andreas Koch, Geschäftsführer des Bundesverbandes für stationäre Suchthilfe (buss). Entsprechend groß sind die Angebote der Ergo- und Arbeitstherapie in den Einrichtungen.

Die Psychotherapie zielt ebenfalls darauf ab, die Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen. Jedoch gilt es zu differenzieren und den Einzelfall zu betrachten. Junge Patienten brauchen andere Angebote und Hilfen als Menschen, die über 50 Jahre alt und oft schwer vermittelbar sind. Auch regionale Unterschiede spielen eine Rolle. So sind die Arbeitslosenquoten je nach Bundesland unterschiedlich. Eine ganze Palette von Hilfen steht mittlerweile zur Verfügung. Arbeitsproben in der Adaption nach einer Therapie, Arbeitsprojekte, Koo-

perationen mit einzelnen Jobcentern und vieles mehr.

Ungleiche Chancen für Jung und Alt

In den Kliniken Wied hat man sich auf die Arbeitslosenproblematik eingestellt und will Patienten helfen, die Probleme mit dem Arbeitsplatz und am Arbeitsplatz haben. Die Leitende Psychologin Prof. Dr. Wilma Funke differenziert je nach Alter und Ausbildung der Patienten. Jüngere Patienten unter 30 Jahren haben häufig noch nie gearbeitet oder Ausbildungen abgebrochen. Sie wissen oft nicht, was sie wollen, kennen ihre Kompetenzen nicht und neigen manchmal dazu, „Luftschlösser“ zu bauen.

Menschen im mittleren Lebensalter kennen die Arbeitswelt meistens. Viele von ihnen versuchten, die Fassade so lange wie möglich zu wahren und den Arbeitsplatz zu erhalten. Krisen, Verluste oder hohe Anforderungen führten bei ihnen dazu, dass sie immer häufiger zum Suchtmittel griffen.

Die älteren Patienten über 50 haben sich über Jahre über ihre Leistung am Arbeitsplatz definiert. Sie verloren diesen aus unterschiedlichen Gründen (zum Beispiel Einsparungen

in den Firmen, Einschränkungen der Arbeits- und Erwerbsfähigkeit). Aufgrund ihres Alters und weil sie durch die Sucht mitbedingt weniger leistungsfähig sind, haben sie eher

→ S. 11

Statistik: Berufliche Integration im ambulanten Bereich

	Alkohol	Opioide	Cannabis	Kokain	Pathologisches Glücksspiel
Erwerbstätige	42,4 %	21,3 %	35,3 %	38,6 %	59,0 %
Erwerbslose	38,9 %	61,1 %	35,7 %	38,8 %	26,1 %
ALG I	5,9 %	5,7 %	4,1 %	5,4 %	5,8 %
ALG II	33,0 %	55,4 %	31,7 %	33,5 %	20,3 %
Nichterwerbs Personen (z. B. Student, Rentner)	18,0 %	16,6 %	28,1 %	22,1 %	14,1 %
In beruflicher Rehabilitation	0,7 %	1,0 %	0,8 %	0,5 %	0,8 %

Quelle: Deutsche Suchthilfestatistik, 2010

Statistik: Berufliche Integration im stationären Bereich

	Alkohol	Opioide	Cannabis	Kokain	Pathologisches Glücksspiel
Erwerbstätige	38,2 %	13,0 %	20,5 %	20,5 %	41,7 %
Erwerbslose	47,0 %	61,9 %	57,6 %	53,7 %	47,0 %
ALG I	9,4 %	6,9 %	8,5 %	6,6 %	16,8 %
ALG II	37,7 %	54,9 %	49,1 %	47,1 %	30,1 %
Nichterwerbs Personen (z. B. Student, Rentner)	14,3 %	24,8 %	21,5 %	25,6 %	10,2 %
In beruflicher Rehabilitation	0,4 %	0,4 %	0,3 %	0,2 %	1,1 %

Quelle: Deutsche Suchthilfestatistik, 2010

Wer Unterstützung braucht, bekommt sie

Interview: Erfahrungen mit dem Problem Arbeitslosigkeit im Freundeskreis Westerwald



Gerhard Weyer

Gerhard Weyer (60) ist Vorsitzender des Freundeskreises Westerwald und vertritt die sechs Gruppen, die zum Freundeskreis gehören und sich an unterschiedlichen Orten und Tagen treffen. Das Freundeskreis-Journal befragte Gerhard Weyer zu den Erfahrungen des Freundeskreises mit Arbeitslosigkeit.

Gibt es in den Gruppen im Westerwald arbeitslose Mitglieder?

Ja, aber deren Zahl kann ich nur schätzen. Zu den sechs Gruppen gehören rund 150 Menschen, ich schätze, dass etwa 30 bis 40 von ihnen arbeitslos sind. Allerdings gibt es auch Frührentner darunter. Sie sind zwar im eigentlichen Sinne nicht arbeitslos, aber oftmals in Frührente, weil sie nicht mehr auf dem Arbeitsmarkt zu vermitteln sind.

Ist das Thema Arbeitslosigkeit in den Gruppen ein Thema?

Es ist eher indirekt Thema. Da in unseren Gruppen viele Angehörige anwesend sind und Beziehungsprobleme auftauchen, weil der eine Partner arbeitet, der andere nicht, greifen wir das natürlich in der Gruppe auf. Wenn jemand

sein Problem mit Arbeitslosigkeit anspricht, wird es natürlich behandelt. Auch beim Ansprechen von finanziellen Fragen steckt oft Arbeitslosigkeit dahinter. Die Gruppe kann dann Mut machen und sich einsetzen. Generell gilt: Wer Unterstützung braucht, bekommt sie.

Umgekehrt muss hinterfragt werden, wenn jemand sich nur über seine Arbeit bewertet, also seine Gesundheit ruiniert, um Leistung zu bringen. Auch das kommt ja vor und ist möglicherweise sogar eine Ursache für die Sucht. Hier geht es also um die Einstellung zur Arbeit, zu seinen Werten, die hinterfragt und thematisiert werden.

Ganz konkret bieten wir Gruppenbesuchern auf Wunsch Unterstützung bei Behördengängen an. Beispielsweise fahren wir sie auch zu Behörden. Wir sind ja auf dem Lande. Menschen ohne Arbeit haben in der Regel kein Auto, und die nächste Behörde kann 20 Kilometer weg liegen.

Das heißt, der Freundeskreis Westerwald berücksichtigt, dass erwerbslose Gruppenmitglieder oft wenig Geld zur Verfügung haben?

Natürlich. Die Teilnahme an Seminaren vom Freundeskreis oder vom Landesverband oder die Ausbildung zum Suchthelfer werden durch den Freundeskreis für alle Interessierten finanziert. Wer das Geld nicht braucht, spendet es dem Freundeskreis zurück. Niemand soll sich aus finanziellen Gründen ausgeschlossen fühlen. Er oder sie kann einfach den Gruppenbegleiter ansprechen. Das geht ganz unbürokratisch.

Vielen Dank für das Gespräch.

Fragen:
Jacqueline Engelke



Foto: Fotolia

schlechte Chancen auf einen neuen Arbeitsplatz. Entsprechend individuell muss die Behandlung sein. Patentrezepte gibt es nicht, stellt die Therapeutische Leiterin klar. Die Patienten kennen oft keinen geregelten Tagesablauf mehr, sie haben Schulden und juristische Probleme. Manche haben sich eingerichtet in einer Situation ohne Perspektiven. „Aufgabe der Behandlung ist es, mit diesen Menschen wieder Perspektiven zu entwickeln“, sagt Wilma Funke.

Gegen Resignation

Die Fachklinik Gaggenau beispielsweise versucht, mit zahlreichen Maßnahmen der Resignation von Patienten entgegenzusteuern. Spezielle Trainings oder Angebote in der Arbeitstherapie helfen ebenso wie Berufsberatung, Hirnjogging, Bewerbertrainings oder Arbeitserprobungen. 14 Plätze stehen in Raststatt im betreuten Wohnen mit einer angegliederten Übungswerkstatt zur Verfügung. Ergänzt wird dieses Angebot durch einen Förderverein, dem auch Unternehmer angehören, die Langzeitarbeitslosen Arbeitsplätze bieten. Die sozialtherapeutische Begleitung geht über ein weiteres Jahr – denn der Arbeitsplatz soll ja erhalten bleiben, erläutert Klinikleiter Stephan Peterhöner.

Im Fischer-Haus waren 2011 rund 66 Prozent der Patienten arbeitslos, 51 Prozent davon länger, zum Teil bis zu zehn Jahren. Das durchschnittliche Alter lag bei 44,2 Jahren. Menschen, die lange arbeitslos waren, fühlen sich seit vielen Jahren ausgegrenzt. Die meisten Patienten glauben nicht mehr daran, dass sie etwas bewirken können und haben es verlernt, ihr Leben zu planen. Sie sind vereinsamt, verunsichert, verschuldet.

Nach Sinn suchen

Für die Menschen, die Wolfgang Beine betreut, ist eine Arbeit auf dem ersten Arbeitsmarkt oft weit entfernt. Beine ist Regionalleiter für eine Region im Stiftungsbereich Bethel. Die von Bodelschwingschen Stiftungen betreuen insgesamt 115.000 Menschen mit Beeinträchtigungen und bieten viele Hilfen an. Viele Suchtkranke sind mehrfach beeinträchtigt. Sie reagieren oft mit einer depressiven

Grundstimmung, geben sich selber auf und fragen sich, welche Chancen sie denn überhaupt noch haben. Letztendlich, sagt Beine, geht es auch darum, mit ihnen nach einem Sinn zu suchen. Gesundheit, Gemeinschaft oder Seelsorge können dabei im Vordergrund stehen.

Begrenzte Erfolge

Bei allen Bemühungen, Menschen wieder Erwerbstätigkeit zu ermöglichen, sind die Erfolge begrenzt. Mit einer Quote der Reintegration von 16 Prozent schneidet die ambulant behandelte Gruppe der Bezieher von Arbeitslosengeld I noch am besten ab (Suchthilfestatistik 2007/08).

Kerstin Rayczyk arbeitet in einer ambulanten Einrichtung der Suchtberatungs- und -behandlung des Diakonischen Werks Kamenz in Sachsen. Von den Klienten der Beratungsstelle sind fast 50 Prozent ohne Arbeit. Die meisten erhalten ALG II. Sie häufen sich in der Altersgruppe von 35 bis 50 Jahren. Bei illegalen Drogen liegt die Spitze bei 25 bis 29 Jahren.

Nach den Beobachtungen der Suchttherapeutin und Sozialpädagogin wirkt sich Arbeitslosigkeit nicht unbedingt auf den Erfolg der Therapie aus. Für manche Klienten war Stress bei der Arbeit eine Ursache für ihre Sucht, so dass sie Zeit brauchen, um sich neu zu finden und zu erproben. „Wer mobil ist, findet nach der Therapie meist auch einen Arbeitsplatz, leider oft nur außerhalb von Sachsen“ sagt Kerstin Rayczyk. Das gilt besonders für jüngere Klienten. Manche begrüßten befristete Verträge, um sich erst einmal wieder auszuprobieren.

Niemanden ausgrenzen

Ältere Menschen arrangierten sich eher mit ihrer Situation. Gerade für sie sind die Angebote der Selbsthilfe wichtig. Die Gruppen in Kamenz machen viele Angebote, wie die wöchentlichen Gruppentreffen und gemeinsame Freizeitaktivitäten. Die Beratungsstelle bietet zwei Mal wöchentlich regelmäßigen alkoholfreien Stammtisch und gemeinsame kulturelle Ausflüge an. Das ermöglicht eine Tagesstruktur. „Arbeitslose oder Menschen in Frührente haben wenig Geld und dürfen

„Selbsthilfe kann einen Beitrag dazu leisten, dass Abhängige sich gewollt und anerkannt fühlen – unabhängig vom Arbeitsplatz.“

deshalb nicht ausgegrenzt werden“, sagt Kerstin Rayczyk. So werden Seminare der Selbsthilfegruppen für alle über Fördergelder gezahlt.

Selbsthilfeangebote

Selbsthilfe kann – da sind sich alle einig – einen Beitrag dazu leisten, dass Abhängige sich gewollt und anerkannt fühlen, unabhängig vom Arbeitsplatz. Selbsthilfe kann Angebote schaffen, die Strukturen ermöglichen, zum Beispiel für die Freizeit. Sie kann vielleicht auch das Leistungsprinzip kritisch hinterfragen. Selbsthilfe kann sich vor Ort vernetzen und so auf konkrete Hilfen und Angebote aufmerksam machen.

Umgekehrt kann Selbsthilfe in Jobcentern die Situation von abhängigen Menschen verdeutlichen. Nicht zuletzt sind die Gruppen bei persönlichen Krisen gefragt. Kurz, Selbsthilfe kann das tun, was sie besonders gut kann: Soziale Kontakte bieten, konkrete Hilfen anbieten, Menschen integrieren, ihre aktuellen Probleme ernst nehmen und sie wertschätzen als das, was sie sind. Es gibt viele Arten, Sinn zu finden und zu arbeiten – nicht nur in der Erwerbsarbeit.

Das Gruppenmitglied aus dem Westerwald jedenfalls hat in der Gruppe Hilfe gefunden. „Einige Probleme konnte ich in relativ kurzer Zeit abarbeiten und einige Probleme bedurften mehrerer Gruppenstunden und privater Gespräche“, schreibt er. Auf jeden Fall ist er der Meinung, dass die Selbsthilfe-Gruppe in der kritischen Phase seiner Entlassung die Lösung seiner Probleme erleichterte. „Die Wichtigkeit der Gruppe ist mir in vielen Lebenslagen bewusst geworden. Für mich ist sie mittlerweile ein drittes Standbein geworden.“



Jacqueline Engelke,
Journalistin,
Autorin, Psychologin,
www.vitaminbe.info



Foto: Fotolia

„Die Arbeit gehört zum Menschen wie zum Vogel das Fliegen“

Eine sozialetische Sicht auf die Arbeitswelt

Erwerbsarbeit hat in unserer Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Sie verschafft Zugang zu gesellschaftlichem Status, persönlichem Wohlstand und gesicherter Altersversorgung. Die gegenwärtig hohe Arbeitslosigkeit – auch der Menschen, die in „Maßnahmen“ sind – und die steigende Zahl prekärer Arbeitsverhältnisse sind zumeist mit Kränkung, Armut und Statusverlust verbunden. Es ist anspruchsvoll, mit dieser Situation als Gesellschaft, als Unternehmen sowie persönlich als Betroffene konstruktiv umzugehen. Es erfordert, sich den grundsätzlich ambivalenten – das meint: gegensätzlichen – Charakter der Arbeit sowie die Probleme der modernen Erwerbsarbeit bewusst zu machen, um dadurch eine Orientierung zu gewinnen.

Die biblischen Urgeschichten versuchen nicht Vergangenes, sondern das zurzeit der Erzähler gegenwärtig erfahrbare Menschsein in seinen

grundsätzlichen, Gott gegebenen, Grundzügen zu deuten.

Nicht mehr arbeiten zu können, stellt uns in Frage

Im Paradies hat Adam den Auftrag, den Garten Eden zu bebauen und zu bewahren. Paradiesisch ist es also nicht, von Arbeit befreit zu sein, sondern die Arbeit gehört zum Paradies, zum ursprünglichen Menschsein hinzu. Die Erzählung stellt jedoch auch die Kehrseite der Arbeit heraus. Die Arbeit auf dem dornigen Acker bedeutet Mühsal und der Mensch muss sein Brot im „Schweiß deines Angesichts“ essen. Diese biblische Deutung ist realistisch, weil sie nah am Leben ist. Arbeit gehört zum Menschsein.

Aber sie ist Lust und Last zugleich, sie bietet Erfüllung, aber auch Leiden an den Arbeitsbedingungen. Arbeiten zu können und damit für den Lebensunterhalt zu sorgen, gehört zum

Aufbau unseres Selbstwertgefühls. Nicht mehr arbeiten zu können, stellt uns in Frage. Arbeitslosigkeit kränkt und wirkt vielfach krankmachend. Weil Arbeit zum Menschsein gehört, gibt es das „Recht auf Arbeit“ (UN-Menschenrechtskonvention, Art. 23). Dieses Recht kann zwar nicht individuell eingeklagt werden, aber es begründet sozialetisch zwei staatliche Aufgaben:

- Bedingungen zu schaffen, unter den möglichst vielen Menschen Erwerbsarbeit möglich ist und
- beschäftigungspolitische Fördermaßnahmen für diejenigen zu bieten, die durch Einschränkungen am ersten Arbeitsmarkt kaum Chancen haben.

Diese sozialetischen Forderungen sind insbesondere in der modernen Wettbewerbswirtschaft erforderlich, in der die menschliche Arbeit den Gesetzen von Angebot und Nachfrage im globalisierten Markt

unterliegt. Die Nachfrage kann sich durch technischen Entwicklungen, verändertes Verbraucherverhalten und Unternehmensentscheidungen unvermutet und für den Einzelnen nicht beeinflussbar ändern. Die Entwicklung zur Wettbewerbswirtschaft ist nicht grundsätzlich zu beklagen, denn sie hat uns ein hohes Maß an breitem Wohlstand gebracht. Aber sie bewirkt eine Verschärfung der Grundambivalenz von Arbeit und bildet ganz eigene, zum Teil unauflösbare, Widersprüche aus.

Andere Formen der Arbeit

Es ist nachvollziehbar, dass die Erwerbsarbeit eine herausragende Wertschätzung erfährt, weil nur sie direkt Geldeinkommen für den Lebensunterhalt einbringt. Dies stellt jedoch eine Verengung des Verständnisses von Arbeit dar. Zum Menschsein gehört nicht nur die Erwerbsarbeit, sondern mindestens auch die Hausarbeit, Familienarbeit, ehrenamtliche, politische und gemeinnützige Arbeit. Für diese Formen der Arbeit bildet sich am Arbeitsmarkt kein Preis heraus. Dies stellt eine Art „Marktversagen“ dar, weil diese Arbeiten einen notwendigen Beitrag für die Lebensfähigkeit einer modernen demokratischen Gesellschaft erbringen. Daher stellt es durchaus eine Quelle des Selbstwertgefühls dar, in diesen Bereichen zu arbeiten und dadurch Wertschätzung und tragende Gemeinschaften zu erfahren.

Kränkung des Selbstwertgefühls

Allerdings bleibt der Verlust oder das Nichterreichen eines Erwerbsarbeitsplatzes eine Kränkung des Selbstwertgefühls. Der Wunsch, selbstverantwortlich für den eignen Lebensunterhalt zu sorgen, gehört zum Menschsein und ist damit mehr als ein gesellschaftlicher Anspruch. Mit dieser Kränkung positiv umzugehen, erfordert auf der persönlichen Ebene die „psychische Arbeit“, nicht in Resignation oder Wut zu verharren. Eine Stärkung bietet die christlich-humanistische Einsicht, dass der Wert eines Menschen nicht an seiner Leistung für den Markt hängt.

Auf der gesellschaftlichen Ebene ist es notwendig, Formen der Wertschätzung nichterwerblicher Arbeit

auszubilden, zu denen unter anderem die Qualifizierung in der Ehrenamtsarbeit sowie Honorierung von Familienarbeit gehört.

Wachsender Druck

Flexibilisierung und Verdichtung sind die gegenwärtig wichtigsten Merkmale der Arbeitswelt. Der gewachsene Druck spiegelt sich in der steigenden Zahl von psychosozialen Krankheiten, die ein Viertel aller Fehltage ausmachen.

Die Entwicklung ist ambivalent: Deutschland hat sich vom „kranken Mann“ Europas zur dynamischen Wirtschaft entwickelt, in der Millionen neue Arbeitsplätze entstanden sind. Dies ist einerseits sozialetisch zu begrüßen, weil Erwerbsarbeit Teilhabe ermöglicht und weil die Dynamisierung der Wirtschaft den Aufbau von hohem privatem Vermögen ermöglicht hat.

Qualität der Arbeitsplätze

Allerdings muss sozialetisch hinterfragt werden, welche Qualität die Arbeitsplätze haben und welche Vermögensverteilung entstanden ist. Drei Aspekte möchte ich exemplarisch nennen:

- Die stark reduzierte Absicherung beim Verlust des Arbeitsplatzes durch die Hartz IV Gesetze hat einerseits die Eigeninitiative der Betroffenen erhöht. Andererseits ist ein belastendes Klima der Angst vor Arbeitsplatzverlust entstanden, und die Armutsquote hat sich in den letzten zehn Jahren um ein Drittel erhöht. Sozialetisch betrachtet ist das entstandene Verhältnis von hinreichender Sicherheit und Eigenverantwortung nicht im Gleichgewicht und muss neu austariert werden. Steuerpolitischer Spielraum ist durch das auf über zehn Billionen Euro gestiegene private Vermögen ausreichend vorhanden.

Die Hälfte aller zurzeit entstehenden Arbeitsplätze ist befristet. Hinzu kommt die steigende Anzahl von Leiharbeitsplätzen. Diese Stellen bieten einerseits die Chance eines Wiedereinstiegs. Andererseits bilden sie vielfach keine Basis für eine gesicherte Lebensplanung. Sozialetisch ergibt sich daraus die Forderung nach Regeln für die Begrenzung von Befri-

stungen und Leiharbeit sowie für die Überprüfung der Maßnahmen zur Deregulierung des Arbeitsmarktes.

- Die modernen Medien, sekundenschnelle, umfassende Informationsmöglichkeiten und globale Unternehmensaktivitäten haben das Tempo der Arbeit und den Zugriff auf die Beschäftigten erhöht. Führungskräfte wie Mitarbeitende sind durch Handy und Mails jederzeit verfügbar. Der Zugewinn an Möglichkeiten ist ambivalent. Er erleichtert vieles. Aber er kann auch zu Demotivierung, Erschöpfung und Krankheit führen. Die Grenzziehungen sind unter Wettbewerbsbedingungen und Konkurrenz schwierig, aber trotzdem notwendig und langfristig erfolgsbringend. Die Verantwortung für die Grenzziehungen hier liegt einerseits bei jedem Einzelnen. Andererseits muss sie eine Hauptaufgabe der Führung, der Organisationsgestaltung und der Arbeitsschutzgesetzgebung sein. Ansonsten endet die Eigenverantwortung in Erschöpfung.

Gerechte Teilhabe

Arbeit gehört zum Menschsein, aber sie bleibt der Ambivalenz von Lust und Last unterworfen. Der bewusste Umgang mit den Ambivalenzen der modernen Arbeitswelt bildet – neben den Fragen des Umweltschutzes – eine der gegenwärtig wichtigen Herausforderungen für jeden Einzelnen, für die Unternehmen sowie für Staat und Gesellschaft. Ziele sind die Humanisierung der Arbeit, gerechte Teilhabe durch Qualifizierung und Beschäftigung von Erwerbslosen sowie die Wertschätzung und Förderung von nichterwerblicher Arbeit.

„Die Arbeit gehört zum Menschen wie zum Vogel das Fliegen“. Mit diesen Worten hat Martin Luther seine Wertschätzung der Arbeit formuliert. Damit dieses Fliegen frei, motiviert und gesund gelingt, müssen wir die Ambivalenz der Arbeit ehrlich wahrnehmen und mutig bearbeiten.

Dr. Jochen Gerlach ist Pfarrer, Wirtschaftsethiker und Leiter des Referats Wirtschaft-Arbeit-Soziales der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck



Neue Suchtreferentin mit geschäftsführenden Aufgaben

DIPLOM-PÄDAGOGIN SILVANA SCHEIDEMANN AUS KASSEL STELLT SICH VOR



Als neue Mitarbeiterin möchte ich mich vorab persönlich bei den Leserinnen und Lesern des Freundeskreis-Journals vorstellen: Mein Name ist Silvana Scheidemann, ich bin 32 Jahre alt und lebe mit meinem Lebensgefährten in Kassel. Seit dem 1. September 2011 bin ich für den Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe am Standort Kassel als Suchtreferentin mit geschäftsführenden Aufgaben tätig.

Als Diplom-Pädagogin lag der Schwerpunkt meiner bisherigen Arbeit in der Unterstützung und Begleitung von Menschen in aktuell schwierigen Lebenssituationen, die zum großen Teil mit einer Sucht- bzw. psychischen Belastungssituation einhergingen. Aufgrund dieser Arbeitsinhalte habe ich mich dafür entschieden, mich weiterhin beruflich in diesem Bereich zu engagieren. Nicht zuletzt motivierte mich im vergangenen Jahr dabei das Leitbild der Freundeskreise, mit breitem Angebot der Hilfe zur Selbsthilfe, basierend auf Freiwilligkeit, mich zu bewerben. Nun freue ich mich darauf, die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe durch meine Mitarbeit zu unterstützen, und ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen.

Silvana Scheidemann

Neue Materialien vom Bundesverband

■ Vom Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“ komplett überarbeitet liegen jetzt wieder vor: „Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe“ (80 Seiten) und „Leitfaden für die Ausbildung von Gruppenbegleitern in den Freundeskreisen“ (28 Seiten).

Beide Broschüren sind nicht gedacht als Info-Schriften für Hilfesuchende, sondern wenden sich an Gruppenbegleiter und Gruppenleiter/innen in den Freundeskreisen. Für die Neuauflage des Manuals erhielten wir eine Förderung durch die DAK Gesundheit – Unternehmen Leben. Beide Broschüren werden kostenlos abgegeben. Wir freuen uns über die Erstattung der Portokosten.

Ein ganz neues Gesicht hat auch die „**Abstinenzkarte: Trocken – ein neues Lebensgefühl!**“. Das sechsseitige Falblatt im Kreditkartenformat wird ebenfalls kostenlos unter den genannten Kontaktdaten abgegeben.



Broschüren und Abstinenzkarte kostenlos anfordern in der Kasseler Geschäftsstelle:
 mail@freundeskreise-sucht.de
 Tel. (05 61) 78 04 13
 Fax (05 61) 71 12 82



Einladung zum 9. Bundeskongress in die Hessenhalle nach Alsfeld



Marktplatz Alsfeld mit dem 500 Jahre alten Rathaus

Foto: Fotolia

Liebe Freundinnen und liebe Freunde, liebe Interessierte!

■ Der 9. Bundeskongress der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wird vom 10. bis 12. Mai 2013 in der Hessenhalle in Alsfeld stattfinden. Der Kongress beginnt am Freitag und endet am Sonntag. Bitte den Termin notieren!

Das Thema liegt bereits fest und lautet: „**Miteinander in Bewegung – Das Morgen beginnt mit dem Gestern.**“

Befassen wollen wir uns mit der demografischen Entwicklung in den Freundeskreisen. Bei dem Treffen wird es darum gehen, die Werte der Freundeskreisarbeit hervorzuheben und sich gleichzeitig den



Tagungsort Hessenhalle Alsfeld

neuen Herausforderungen in einer sich ständig veränderten Gesellschaft zu stellen.

Der Vorstand freut sich bereits auf die Begegnung mit Freundeskreislern aus ganz Deutschland und auf die Auseinandersetzung mit diesem interessanten Thema!

Die reizvolle Fachwerkstadt Alsfeld liegt mitten in Hessen zwischen Schwalm und Vogelsberg. Die Stadt, in der noch über 400 Fachwerkhäuser erhalten sind, wurde als „Europäische Modellstadt für Denkmalschutz“ ausgezeichnet.

Die Freundinnen und Freunde des Freundeskreises Vogelsberg e.V. unterstützen die Vorbereitung des Kongresses sehr engagiert und freuen sich ebenfalls auf das Kennenlernen neuer Freunde aus ganz Deutschland.

Weitere Informationen folgen in Kürze.

Rolf Schmidt, Vorsitzender

Familie im Fokus: Freundeskreis-Seminar „Sucht und Familie“

Im September 2011 fand in Horn-Bad Meinberg das Freundeskreis-Seminar 2011 statt, das Dank einer Förderung durch die „DAK Gesundheit – Unternehmen Leben“ als Intensiv-Schulung zum Thema „Sucht und Familie“ durchgeführt werden konnte.

Das Seminar basierte auf der ebenfalls durch die DAK geförderte Arbeitshilfe „Sucht und Familie – Wie Freundeskreise die Beteiligten im Sucht-System gleichermaßen stärken“. Ziel war, ehrenamtliche Mitarbeiter/innen zu befähigen, das Familiensystem mehr in den Fokus der Gruppenarbeit zu nehmen. Dieser Ansatz entspricht dem Leitbild der Freundeskreise, in dem es heißt: „Freundeskreise begleiten Abhängige wie Angehörige gleichermaßen aus dem Sucht-System“. Durch die Intensiv-Schulung sollten die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, auf Länderebene eigene Veranstaltungen zum Thema durchführen zu können.

Die Schulung wurde vorbereitet durch Hildegard Arnold, Annelene



Die Broschüre „Sucht und Familie. Gemeinsam Lösungen finden. Wie Freundeskreise die Beteiligten im Sucht-System gleichermaßen stärken“ kann kostenlos anfordern in der Kasseler Geschäftsstelle: mail@freundeskreise-sucht.de Tel. (05 61) 78 04 13

Fink (beide LV Württemberg), Wolfgang Kleiner (stellv. Vorsitzender des Bundesverbandes) und Klaus Limpert (LV Hessen). Alle sind im Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“ bzw. „Familie und Sucht“ beteiligt. Die koordinierenden Arbeiten wurden durch Ute Krasnitzky-Rohrbach (Suchtreferentin) erledigt.

Das Interesse am Thema war sehr groß, 32 Teilnehmer setzten sich im Rollenspiel, in Kleingruppengesprächen mit anschließender Auswertung im Plenum intensiv mit der Arbeitshilfe auseinander. Die Auswertung zeigte, dass sie mit den praxisnahen Arbeitsformen sehr zufrieden waren. Einige Rückmeldungen: „Ich habe aufgetankt und bin motiviert, das Thema intensiv weiterzuverfolgen“, „Der Begriff ‚Betroffener‘ muss sich verändern“.

Nach der Durchführung des Seminars erhielten die Landesverbände, die Teilnehmer angemeldet hatten, die ausführliche Seminarvorbereitung, Arbeitsblätter und Präsentationen sowie die Ergebnisse der Kleingruppen zur Verfügung gestellt.

„In Freundschaft anvertraut“

Im Oktober 2011 fand unter dem Motto „In Freundschaft anvertraut“ in Filderstadt das Württemberger Treffen statt. Rund 800 Menschen aus den Freundeskreisen im LV Württemberg, aus Politik, hauptamtlicher Suchtkrankenhilfe, Krankenkassen und Rentenversicherung nahmen teil, unter ihnen auch der Vorsitzende des Bundesverbandes Rolf Schmidt mit Ehefrau Sigried und die beiden Suchtreferentinnen Silvana Scheidemann und Ute Krasnitzky-Rohrbach aus Kassel.

Das Motto war der rote Faden, der sich von der Begrüßung, über den Gottesdienst bis zu den eindrucksvollen Darbietungen des Improvisationstheaters „Wilde Bühnen“ aus Stuttgart bis zur Schlussveranstaltung mit Kindern und Jugendlichen zog. Vorsitzende Hildegard Arnold machte deutlich, dass es für die Mitglieder in den Freundeskreisen von zentraler Bedeutung sei, ihre Solidargemeinschaft zu stärken. Genauso wichtig sei es, Fachdienste und politisch Verantwortliche in die Sucht-Selbsthilfe einzubeziehen: „Solidarität, die suchtkranke Menschen und ihre Familienmitglieder in der Selbsthilfegemeinschaft erleben, stärkt sowohl ihr Selbstbewusstsein als auch ihren Gesundungsprozess.“

Rolf Schmidt zeigte sich beeindruckt von der Größe der Veranstaltung, die den Freundeskreis-Geist spüren ließ. Die Bewegung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ist vor über 55 Jahren von Württemberg ausgegangen und hat die Arbeit des Bundesverbandes bestimmt. Er erinnerte in seinem Grußwort an ehemalige Mitglieder im geschäftsführenden Vorstand wie Karl und Ruth Votteler, Gisela Heinzmann und Walter Gibis.

In den Pausen kam es zu netten Begegnungen mit Freundeskreislern und es gab die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden – beim Malen, am Wunschbaum oder bei Abstimmungen. Ein Blickfang, der Beziehungen verdeutlichte, waren die wunderschön gestaltete Bühne und die ausgeschnittenen Moosgummi-Figuren.

Arbeitstagung des Vorstands

Der demografische Wandel in unseren Gruppen



Foto: Fotolia

Was muss sich ändern, wenn die Gruppen immer älter werden?

Eine Arbeitstagung zum Thema „Der demografische Wandel in unseren Gruppen“ fand Mitte Oktober 2011 in Horn-Bad Meinberg statt. 22 Verantwortungsträger aus dem geschäftsführenden Vorstand und die Vorsitzenden der dem Bundesverband angeschlossenen Landesverbände nahmen daran teil. Als bekannter und fachlich versierter Referent konnte Rolf Hüllinghorst aus Bielefeld gewonnen werden, ehemals Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Der Beginn der Tagung galt der Auseinandersetzung mit der Fragestellung „Warum ist es heute so schwierig, einen Sucht-Selbsthilfverband zu führen?“ In Kleingruppen wurde erarbeitet, woran der Erfolg eines Verbandes gemessen werden kann.

Daran schloss sich die Analyse der Ist-Situation in den Freundeskreisen an: Gruppenteilnehmer/innen und Mitglieder werden stetig älter. Es gibt Gruppen, in die keine neuen Teilnehmenden mehr kommen. Aufgrund der veränderten gesellschaftlichen Bedingungen und der notwendig gewordenen Flexibilität binden sich jüngere Menschen nicht mehr langfristig an Sucht-Selbsthilfegruppen. Für einen Verband kann sich eine solche Entwicklung negativ auswirken, wenn sich kein jüngerer Nachwuchs für wichtige Schlüsselpositionen findet.

Es wurde auf der Tagung nach geeigneten Lösungsstrategien gesucht. Gemeinsam erarbeiteten die Teilnehmer, wie zum Beispiel die Öffentlichkeitsarbeit verändert werden muss. Konkret wurden unter anderem Inhalte für eine Hinweiskarte in Postkartenform erarbeitet, die demnächst zur Verfügung stehen wird.

Diese Arbeitstagung wurde vom AOK Bundesverband, Abteilung Prävention, gefördert.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Statistik der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Die gemeinsame Statistik des Blauen Kreuzes in Deutschland, des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche, der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, der Guttempler und des Kreuzbundes für das Jahr 2010 liegt aktuell in der kommentierten Auswertung vor.

Im Jahr 2010 wurden durch die Gruppen der fünf Sucht- und Selbsthilfverbände 72.212 Personen erreicht. Davon waren 72,4 Prozent suchtkrank. 21,5 Prozent waren als Angehörige von der Suchtproblematik eines Familienmitglieds betroffen. 6,1 Prozent waren weder suchtkrank noch Angehörige, sondern fühlten sich als Interessierte vom Angebot der Sucht-Selbsthilfe angesprochen und nahmen daran regelmäßig teil.

Es gab 3.808 Gesprächsgruppen für Suchtkranke und Angehörige gemeinsam, aber zusätzliche zielgruppenspezifischen Angebote (173 Gruppen für Suchtkranke, 148 Angehörigen-, 74 Kinder- und Jugendlichen-, 176 Frauen- und 40 Männergruppen).

Weitere Informationen unter www.freundeskreise-sucht.de



Rollenspiele und Gruppen-gespräche



Netzwerke und Kooperation: „Chancen nahtlos nutzen“

NEUES PROJEKT DER SUCHTHILFE-VERBÄNDE AUCH FÜR FREUNDKREISE

Freundkreise stellen sich in Suchtfachkliniken vor, arbeiten mit Beratungsstellen zusammen und kooperieren an vielen Stellen mit Einrichtungen der beruflichen Suchthilfe. Sie machen dabei zahlreiche Erfahrungen unterschiedlicher Art. Doch wie kann man solche Erfahrungen allgemein nutzbar machen? Welche fördern die Zusammenarbeit, welche hemmen sie eher?

Solche Fragen zum Thema Kooperation spielen im derzeit laufenden Projekt „Chancen nahtlos nutzen – Sucht-Selbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk“ die Hauptrolle. Das vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Projekt, an dem alle fünf in der DHS organisierten Verbände teilnehmen, hat im Juli des vergangenen Jahres begonnen. Es gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil untersucht die Universität Hildesheim die grundlegenden Erfahrungen mit der Zusammenarbeit zwischen Sucht-Selbsthilfe sowie der ambulanten und der stationären Suchthilfe. Geplant ist ein zweiter Teil, bei dem die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt werden.



Foto: Fotolia

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Interviewpartner gesucht

Seit Ende 2011 sind Mitarbeiter des Instituts für Psychologie der Universität Hildesheim unterwegs, um für die wissenschaftliche Untersuchung Interviews zu führen und die Ergebnisse auszuwerten. Von jedem der beteiligten Selbsthilfe-Verbände sind zwei Interviewpartner dabei. Um sie zu finden, erstellten die Verbände Listen von möglichen Ansprechpartnern.

Auch bei verschiedenen Landesverbänden der Freundeskreise klingelte das Telefon mit der Frage: Wärt ihr bereit, bei der Untersuchung mitzumachen? Die Bereitschaft war groß, am Ende hatten die Mitarbeiter der Universität die „Qual der Wahl“. Verschiedene Regionen, Stadt und Land, unterschiedliche Funktionsebenen in den Verbänden mussten berücksichtigt werden. In den ausgewählten Regionen wurden neben der Selbsthilfe auch die dortigen ambulanten sowie stationären Einrichtungen befragt. Die Interviewer wollen mit ihrem Fragenkatalog unter anderem erforschen: Was ist hilfreich für eine gute Zusammenarbeit, was macht Kooperation erfolgreich? Gibt es Beispiele „guter Praxis“, und was macht sie gut?

Fachbeirat gegründet

Großes Interesse an den Ergebnissen der Interviews und am gesamten Projekt hatten auch die Mitglieder des Fachbeirats, der sich Mitte Dezember in Berlin zur ersten

Sitzung traf. Organisiert wurde dieses Treffen im Bundesministerium für Gesundheit von der Geschäftsstelle der Freundeskreise. Alle eingeladenen Vertreter und Vertreterinnen der Wohlfahrtsverbände, der Krankenkasse, der Rentenversicherung sowie der Fachverbände der Suchthilfe waren der Einladung gefolgt. Und alle signalisierten ihre Bereitschaft, das Projekt zu unterstützen. In einer konstruktiven Atmosphäre kamen zahlreiche hilfreiche Anmerkungen und Hinweise. Die Verbände der beruflichen Suchthilfe wollen die Öffentlichkeitsarbeit zum Projekt mit Artikeln in ihren Publikationen unterstützen.

Gremien informiert

Auch die Freundeskreise haben Öffentlichkeitsarbeit betrieben. Das Projekt wurde in Sitzungen der Gremien erläutert und diskutiert, es ist im Internet vertreten. Ende April wird mit Delegierten und Vorstandsmitgliedern eine Arbeitstagung stattfinden.

Fazit: Das Projekt „Chancen nahtlos nutzen“ ist auch bei den Freundeskreisen angekommen. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Untersuchung bilden die Grundlage für einen zweiten Projektteil, der noch geplant wird. In diesem Praxisteil sollen interessierte ehrenamtliche Mitarbeitende Werkzeuge an die Hand bekommen, die helfen, neue Kooperationen anzustoßen oder aufzubauen beziehungsweise bestehende zu festigen.

Jacqueline Engelke, Projektleiterin

BAYERN

„Wo Freundeskreis drauf steht ...“ Freundeskreis-Seminar im Landesverband Bayern

Zum ersten Freundeskreisseminar zum Thema „Wo Freundeskreis drauf steht ...“ trafen sich zwölf Freundeskreis- und Gruppenbegleiter aus den Freundeskreisen Altenberg, Hersbruck, Kempten, Mindelheim, Neumarkt und Schwabach im Bibel- und Tagungsheim Bethanien in Gunzenhausen. Unter der Leitung von Erich Ernstberger und Wolfgang Kleiner starteten wir am Freitagabend das „Pilot-Seminar“ des Landesverbandes Bayern.

Zu Beginn des Seminars bekamen wir die Aufgabe, eine Vielzahl von Begriffen, die Lebenssituationen beschreiben, nach Angehörigen bzw. Suchtkranken zu sortieren – bewusst vermieden wurde der Begriff „Betroffene“, da diese Bezeichnung für beide zutrifft. Dann befassten wir uns mit dem Leitbild: Wie wird es in den Gruppen gelebt und umgesetzt? Was kann der Gruppenbegleiter dazu beitragen? Über die Inhalte der einzelnen Leitbildpunkte wurde lebhaft diskutiert. In Kleingruppen befassten wir uns mit den Aussagen des Leitbilds und hinterfragten kritisch, ob es immer gelingt, die Inhalte in den Gruppen auch zu leben. Viel Zeit widmeten wir dem „Manual für die Gruppenbegleitung“. Die Broschüre wurde von allen Seminarteilnehmern als äußerst hilfreiche Arbeitsunterlage für die Gruppenbegleiter gesehen. Wir tauschten uns intensiv darüber aus, was bei der

Gründung und dem Aufbau einer neuen FK Gruppe (auch Erweiterung bzw. Teilung einer bestehenden Gruppe) zu beachten und mit welchen Problemen zu rechnen ist. Dabei sind wir auf die unterschiedlichsten Phasen, die im Laufe des Bestehens einer SH-Gruppe auftreten, eingegangen. Die Erklärungen von Erich und Wolfgang zur Bedeutung unseres Logos brachten interessante neue Erkenntnisse.

Das Projekt „Sucht und Familie“ wurde von Wolfgang vorgestellt und fand bei allen Teilnehmern reges Interesse. Sehr beeindruckend war die sichtbare Veränderung des Familiensystems am Beispiel eines Mobiles, bestehend aus vier Figuren (Mutter, Vater, zwei Kinder). Durch die „Belastung“ der Suchtkrankheit bei einem Familienmitglied geht die anfängliche Balance verloren. Das Gleichgewicht kann erst wiederhergestellt werden, wenn die restlichen Familienmitglieder zusätzliche „Lasten“ übernehmen. Dies kann auf Dauer aber niemals gut gehen. Aufmerksam und interessiert nahmen wir die Entstehungsgeschichte der Freundeskreise zur Kenntnis und erhielten Einblick in die Organisationsstrukturen des Bundes- und Landesverbandes. Wir erfuhren auch, dass durch die Finanzierung der Projekte, die vom Bundesverband begleitet bzw. bearbeitet werden, der Verband die Möglichkeit



erhält, ein breites Angebot (Seminare, Tagungen, usw.) zur Verfügung zu stellen. Von allen Seminarteilnehmern wurde bestätigt, dass die zahlreichen Broschüren zu unterschiedlichen Themen wertvolle Hilfsmittel für die Gruppenarbeit und für Infoveranstaltungen sind. Begleitende Gespräche unter den Teilnehmern waren eine wichtige Randerscheinung des Seminars.

Zum Erfolg des Wochenendes trug nicht zuletzt die gute Unterbringung in Gunzenhausen im Bibel- und Tagungsheim Bethanien bei. Fazit: Es ist uns gemeinsam gelungen, die Identität der Freundeskreise zu ergünden und dadurch noch besser zu verstehen. Jeder einzelne wurde bestärkt in seinem Tun und Handeln für die Freundeskreise.

Karl Heinz Hummler



Ansatzpunkt für Diskussionen im Seminar: Die Broschüre „Manual für die Gruppenbegleitung“

Aus den Landesverbänden

BAYERN

Radeltreffen: Gemeinsam auch die Anstrengungen gemeistert



Radeltreffen
des LV Bayern



■ Auf Einladung des Freundeskreises Kempten trafen sich 20 Radel-freunde aus ganz Bayern im Allgäu, um dort ein Wochenende zu verbringen. Nach dem Kennenlernen und der Vorbesprechung am Freitagabend schwangen wir uns am frühen Samstagmorgen auf unsere Drahtesel. Bei herrlichem Sonnenschein radelten wir am Lech entlang zum Foggensee. Wir hatten einen großartigen

Blick über den See, an dessen anderem Ende sich Schloss Neuschwanstein im herbstlichen Dunst erahnen ließ. Weiter ging es vor der herrlichen Kulisse des Ammergebirges zur Mittagspause im Wald. Das Versorgungsteam hatte auf einer Lichtung Tische und Bänke aufgestellt und wartete mit einer Brotzeit auf uns. Vorher mussten wir allerdings unsere Fähigkeiten im Radfahren beweisen. Es ging quer über die Wiese, am Waldrand entlang und dann bergab durch den Wald über Wurzeln und Steine. Aber auch diese schwierige Strecke meisterten wir mit Bravour, wenn auch teilweise unter dem Motto „Wer sein Rad liebt, der schiebt“. Immer wieder galt es,

anstrengende Steigungen zu bewältigen. Die letzte führte uns zur bekannten Wieskirche, einer wunderschönen barocken Wallfahrtsstätte. Danach ging es noch rasant einige Kilometer bergab zum General-Eberth-Haus in Steingaden, wo wir sehr gut versorgt wurden. Nachdem das Ziel eher als erwartet erreicht wurde und wir das schöne Wetter ausnutzen wollten, fuhren die auswärtigen Freundeskreiser nach einer Kaffeepause noch einmal los, um die schöne Gegend zu genießen. Die Tour vom Pfaffenwinkel zum Königswinkel wurde von allen Teilnehmern gut gemeistert, das Fahren in der Gruppe klappte reibungslos. Alle waren sich einig, dass es

auch 2012 eine Radltour geben soll. Den Abend ließen wir mit gutem Essen und Spaß ausklingen. Zur Erinnerung an dieses sehr schöne Wochenende bekamen die Teilnehmer/innen ein T-Shirt mit nach Hause, mit dem sie beweisen können, dass sie an der ersten Radeltour des Landesverbandes Bayern teilgenommen haben. Herzlichen Dank noch einmal an den Freundeskreis Kempten für die hervorragende Organisation.

Gerlinde Hiemer

SAARLAND

Landesverband gestärkt durch neue Mitglieder

■ Eine äußerst positive Entwicklung hat die Freundeskreise im Saarland genommen. Hatten in den letzten Jahren noch sehr viele Besucher an den Freundeskreisaktivitäten teilgenommen, ohne Mitglied in den Freundeskreisen zu werden, so ist es im letzten Jahr gelungen einen erheblichen Mitgliederzuwachs zu verzeichnen. Erfreulich ist der derzeitige Zuwachs an jungen Suchtkranken, die mit ihren Erfahrungen dazu beitragen, dass wir auch neue Wege in der Suchtkrankenhilfe entdecken und beschreiten. Zwei neue Freundeskreisgruppen wurden gegründet.

Um unserem Leitbild gerecht werden zu können, haben wir 2011 wieder eine Ausbildungsreihe zum Gruppenbegleiter begonnen. Dankeswerterweise wird unsere Arbeit im Saarland von den gesetzlichen Krankenkassen sehr wohlwollend unterstützt. Dies versetzt uns in die Lage, die Freundeskreisarbeit stetig auf dem neuesten Stand zu halten. Nicht zuletzt ist aber jede Selbsthilfgruppenarbeit auf die Mitarbeit ihrer Mitglieder angewiesen. Dank der Aktivität unserer Mitglieder in den Freundeskreisen gelingt es uns, die Teilnehmer zu einer zufriedenen Abstinenz zu begleiten. Nicht neu, aber immer wieder ein Ereignis, sind die Männer- und Frauen-seminare der Freundeskreise Saarlouis und Bous. Geradezu ein Renner sind

jedoch die S.o.G-Veranstaltungen in den einzelnen Freundeskreisen, und ein besonderes Highlight war auch dieses Mal der vom Landesverband in Wallerfangen durchgeführte Gesundheitstag. Ein weiteres Highlight war die Teilnahme an der Verbraucherausstellung „Welt der Familie“, wo wir mit unserer Buttonmaschine und den Rauschbrillen einen tollen Erfolg erzielten. Vielen Dank allen, die zu dieser Entwicklung beigetragen haben.

Manfred Kessler



Gabriele Diedrich vom Freundeskreis Burbach im Einsatz an der Buttonmaschine

RHEINLAND-PFALZ

Neuer Vorstand für Rheinland-Pfalz gewählt

■ Auf der außerordentlichen Delegiertenversammlung des Landesverbandes Rheinland-Pfalz wurde im Oktober vergangenen Jahres in Oppenheim ein neuer Vorstand gewählt. Der bisherige Vorsitzende Wolfgang Wagner und sein Stellvertreter waren aus beruflichen und persönlichen Gründen zurückgetreten. Nachdem die Beschlussfähigkeit der Versammlung festgestellt worden war, legte Wolfgang Wagner ein kurzes Resümee seiner Amtszeit dar und wünschte dem neuen Vorstand viel Glück. Nach einer Vorstellungsrunde wurden die zur Wahl stehenden Personen (für jedes Amt gab es einen Bewerber) gewählt:

1. Vorsitzender: Michael Kröhler (Freundeskreis Oppenheim)
2. Vorsitzende: Marion Schiller (Freundeskreis Diez-Limburg)
1. Kassierer: Franz Roßmann (Freundeskreis Wörrstadt)
2. Kassiererin: Hannelore Haas (Freundeskreis Alzey)

Im Amt der 1. Schriftführerin wurde Hildegard Binzel (Freundeskreis Oppenheim) bestätigt. Als 2. Schriftführerin übernahmen Marion Schiller oder Hannelore Haas bei Verhinderung von Hildegard Binzel das Amt. Als Delegierter für den Bundesband wurde Arno Binzel (Freundeskreis Oppenheim) im Amt bestätigt. Beauftragter für „Jugend und Sucht“ ist Peter Weidemann (Freundeskreis Oppenheim), Beauftragte für „Familie und Sucht“ sowie für Angehörige ist Hannelore Haas. Der Beauftragte für „Sucht und Alter“ ist Peter Balbach (Freundeskreis Oppenheim). Der neue Vorstand bedankte sich bei den Mitgliedern für das Vertrauen und sagte noch einmal mit Nachdruck, dass er jederzeit für die Mitglieder da sein werde.

Michael Kröhler

Der neue Vorstand des LV Rheinland-Pfalz: Hildegard Binzel, Franz Roßmann, Hannelore Haas und Michael Kröhler (v.l.n.r.). Auf dem Foto fehlt Marion Schiller.



Neues aus der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen



Gruppenbild aus Schirgiswalde

■ 21 Kinder und 18 Erwachsene (Eltern, Großeltern und Betreuer) waren zur mittlerweile bereits 14. Erlebniswoche für Kinder und ihre suchtkranken Eltern nach Schirgiswalde gereist. Diese Woche ist immer so ausgerichtet, dass es auch Angebote für Erwachsene gibt. Für die Kinder gab es Erzählrunden, in denen sie über alles sprechen können, was sie möchten, auch über Erlebnisse aus der Suchtzeit der Eltern. Gestaltet wurden diese Erzählrunden von Horst Friese und Sigrid Wirth aus dem Vorstand des Landesverbandes. Daneben gibt es jede Menge Angebote, bei denen die Kinder Spaß haben, spielen und basteln. So verzierten sie allerlei Gläser und Schalen mit der Serviettentechnik, übten sich in recht lustigen Sportarten wie Sackhüpfen, Wäsche aufhängen oder Stiefelweitwurf. Sie vergnügten sich mit „Stille Post“, auf der Sommerrodelbahn in Oberoderwitz, in der Köse-Therme und beim Lagerfeuer mit Herrn Hildebrandt vom Männerchor Rothenburg, der

mit lustigen Liedern für gute Laune sorgte. Bei der abendlichen Disko gab es tüchtig was auf die Ohren: „DJ“ Mirko Schober sorgte für die Beschallung und Sigrid Wirth für den Spaß, etwa beim Luftballontanzen. Auch die Feuerwehr Kamenz und das DRK Görnitz steuerten interessante Programmpunkte bei. Wir lernten den Umgang mit Feuer und Brandschutzmaßnahmen. Feuerwehrmann Dr. Bauer erklärte anschaulich, wie Kinder in Notsituationen helfen können und was beim Notruf wichtig ist. Anschließend konnten die Kinder üben, wie man einen Verletzten in die stabile Seitenlage bringt oder wie Wiederbelebungsmaßnahmen durchgeführt werden. Zum Abschluss der Woche schrieben oder malten die Kinder ihre persönlichen Wünsche auf einen Zettel, den sie an einen Luftballon banden und anschließend fliegen ließen. Für die Eltern gab es einen besonderen Abend mit Kerstin Rayczyk von der Suchtberatungsstelle in Kamenz zum Thema

„Positive und/oder negative familiäre Erlebnisse im Zusammenhang mit der Sucht“, der sehr gut aufgenommen wurde. Die Veranstaltung hat allen sehr gut gefallen und zur seelischen Stärkung der Kinder und Festigung der zufriedenen Abstinenz der Erwachsenen beigetragen. Das 14. Jugendseminar fand ebenfalls in Schirgiswalde statt und wurde durch Uwe Wolf, unseren ehrenamtlichen Geschäftsführer, vorbereitet und durchgeführt. Diesmal waren 13 junge Leute dabei. Zur Einstimmung wurden die Vorstellungen und Erwartungen der einzelnen Teilnehmer/innen an das Seminar in Kleingruppen herausgearbeitet. Uwe Wolf hatte ein sehr interessantes Referat zum Thema „Abschnitte der Verhaltensänderung auf dem Weg zur Abstinenz“ in Anlehnung an das „Spiralmodell der Veränderung“ (Prochaska, Nocrass und DiClemente, 1994) ausgearbeitet. In dieses Referat bezog er die Zuhörer ein, indem sie zu jedem Abschnitt die jeweiligen Veränderungsmerkmale herausarbeiten mussten. Danach näherten sich die jungen Leute dem Thema in kurzen Rollenspielen. Jetzt ging es um Verhaltensweisen von Suchtkranken und um die Reaktionen der Bezugspersonen darauf. Diese kleinen Auführungen machten sehr viel Spaß, regten aber auch zum Nachdenken und zu Diskussionen an. Abschließend las Bea Wolf

die von ihr selbst verfasste Kurzgeschichte „Freunde“ vor. Hier geht es um die Reaktionen zweier Männer auf Probleme und die damit verbundenen Verhaltensänderungen des jeweils anderen. In der Auswertung zeigte sich eine hohe Zufriedenheit der Teilnehmer/innen. Das Referat hat dazu beigetragen, das Wissen bezüglich des Verhaltens von Menschen mit Suchtproblemen zu erweitern. Außerdem wurden die suchtkranken Jugendlichen in ihrer zufriedenen Abstinenz bzw. die Angehörigen im verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol bestärkt. Die jungen Leute bekundeten einstimmig, dass sie nächstes Jahr wieder teilnehmen möchten, sofern es Job bzw. Ausbildung zulassen. Vielen Dank an die AOK PLUS und alle anderen Sponsoren, die zum Gelingen dieser beiden Veranstaltungen beigetragen haben.

Bea Wolf

30 Jahre „Füreinander – Miteinander“



Reinhard und Rita Rabenhorst, Heidi und Karl-Heinz Wesemann bei der Jubiläumsfeier

■ Sein 30-jähriges Bestehen konnte der Freundeskreis Blomberg Ende 2011 begehen. Da bereits das 25-jährige Jubiläum gebührend groß gefeiert worden war, wurde diesmal die Weihnachtsfeier mit dem Jubiläum verbunden und zu einem festlichen Essen mit externen Gästen in den Fürstensaal des Schlosses Schieder eingeladen. Vorsitzender Rolf Schmidt begrüßte zahlreiche Ehren Gäste, unter anderem die Bürgermeisterin der Stadt Blomberg, Ulla Hahne-Eichhorn, den Vorsitzenden des Landesverbandes NRW, Karl-Heinz Wesemann mit Frau, den stellv. Vorsitzen-

dein Reinhard Rabenhorst mit Frau und Vertreter/innen der Kirchengemeinden. Die weiteste Anreise hatten ehemalige langjährige Mitglieder aus den Niederlanden, die mit großer Freude begrüßt wurden. Es wurde ausgiebig über vergangene Zeiten gesprochen. Aber wir blicken auch in die Zukunft und sind gespannt, was sie für unseren Freundeskreis bereit hält. Heute sind wir stolz auf die zufrieden abstinent lebenden Mitglieder. Deshalb ist unser Motto für die Zukunft weiterhin: Gegenseitige Unterstützung im Sinne des Füreinander und Miteinanders.

Rolf Schmidt



LV-Vorsitzender Karl-Heinz Wesemann ehrt Sigrid Schmidt für ihr 30-jähriges Engagement als Angehörige im Freundeskreis Blomberg

„free-room“ beim Weinfest in Oppenheim

■ Beim Oppenheimer Weinfest bot der regionale Arbeitskreis Suchtprävention erstmalig einen „free-room“ an. Die Idee: Jugendliche sollten auf dem Fest eine alkoholfreie Zone finden und sich in diesem Raum auch über das Thema Sucht informieren können. Es wurden ein Rauschbrillen-Parcours, ein Alkohltester, ein Info-Stand, Chillen und alkoholfreie Cocktails angeboten. Der Freundeskreis servierte Cocktails mit aufregenden Namen wie „Car Drive“, „Green Peace“ und „Splash“. Insgesamt hatten sich zehn Freundeskreis-Mitglieder bereiterklärt, mitzumachen. Zuerst kamen die Kinder: Einige, die ohne ihre Eltern unterwegs waren, nahmen



Arno Binzel beim Mischen von Cocktails

Rauschbrillen-Parcours. Weil es am nächsten Tag regnete, stellten sich einige Besucher im free-room unter und probierten die Cocktails. Bald standen Kinder, Jugendliche und Erwachsene Schlange. Der Ansturm war so groß, dass noch Crash-Eis nachgekauft werden musste. Wir zogen insgesamt ein



Freundeskreis-Stand als alkoholfreie Zone auf dem Weinfest: Michael Röthig, Michael und Silvia Kröhler

sofort den Chill-Platz mit Playstation in Beschlag. Die Resonanz auf die alkoholfreien Cocktails war groß. Viele Erwachsene fanden es toll, dass es ein solches Angebot gab. Rund 150 Getränke wurden an beiden Tagen verkauft. Absoluter Renner war der

sehr positives Resümee aus diesen anstrengenden, aber auch schönen Tagen. Die ersten neuen Cocktails für das nächste Mal sind bereits ausgesucht und auch schon probiert.

Michael Kröhler

OSTRHAUDERFEHN

Mit der persönlichen Lebensgeschichte Studierende erreicht

■ Egon Tinnemeyer vom Freundeskreis Stönpahl in Ostrhauderfehn referierte an der Fachhochschule Emden/Leer: Mit seiner persönlichen Lebensgeschichte erreichte er die Studierenden. Die Professur für Soziale Arbeit hat den Schwerpunkt „Sucht- und Drogenhilfe“ eingerichtet und ist damit eine der wenigen Hochschulen bundesweit, die in diesem Bereich Lehre und Forschung betreibt. Auf einer Netzwerkkonferenz, die Anfang September 2011 stattfand, wurde über eine mögliche Zusammenarbeit mit Vertreter/innen aus Suchtberatungsstellen, Suchtkliniken, Kommunen und Selbsthilfeverbänden und der Fachhochschule beraten. Daran nahm Egon Tinnemeyer als Vertreter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe teil. Gleichzeitig ist er im Landesverband auch der Leiter der Region Ostfriesland:

„Sehr gerne erklärte ich mich bereit, ein Seminar gemeinsam mit den Studierenden durchzuführen, die in ihrem Studium den Schwerpunkt ‚Soziale Arbeit und Sucht‘ gewählt haben. Insgesamt war eine Einheit von drei Stunden vorgesehen, in denen die Arbeit der Sucht-Selbsthilfe im Mittelpunkt stand. Anhand meiner eigenen Lebensgeschichte erläuterte ich, wie ich in die Abhängigkeit geraten bin, wie ich den Weg aus der Sucht gefunden habe, und welche wichtige Rolle



Egon Tinnemeyer berichtete in der Hochschule Emden/Leer von seinen Suchterfahrungen

die Selbsthilfe, speziell der Freundeskreis, dabei spielte. Ich spürte dabei ein großes Interesse der Studierenden an meinen persönlichen Erlebnissen. Ganz besonders beeindruckte diese die Offenheit, mit der ich über meiner Vergangenheit sprechen konnte, und wie authentisch dies rüber kam. Des Weiteren informierte ich noch über die verschiedenen Hilfsmöglichkeiten, die es für Suchtkranke und Angehörige gibt und über kon-



Knut Tielking ist Professor für Soziale Arbeit und Gesundheit an der Hochschule Emden/Leer, Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit

krete Anlaufstellen. Besonders freute ich mich auch über die Rückmeldung von Professor Knut Tielking, dem Fachbereichsleiter der Hochschule. Er bescheinigte mir eine hervorragende Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung. Auch ihm war natürlich aufgefallen, dass die persönlichen Einblicke in meine Lebensgeschichte besonders aufgenommen wurden. Dabei lernten die Studenten etwas, das über das reine Theoriewissen weit hinausgeht. An der Fachhochschule überlegt man jetzt, ob ein solches Seminar als fester Bestandteil in jeden Semesterjahrgang eingebaut werden kann. Zum Schluss machte ich den Studierenden noch das Angebot, einmal selbst an einer Gruppenstunde eines Freundeskreises teilzunehmen, um sich so ein noch besseres Bild über die Arbeit von Sucht-Selbsthilfegruppen verschaffen zu können. Diese Gruppen gibt es in vielen Orten, gerade hier bei uns in Ostfriesland. Sollten noch Nachfragen zu meiner Arbeit mit den Studenten sein, so stehe ich gerne zur Verfügung.“

*Egon Tinnemeyer,
heigon@t-online.de*

PR. OLDENDORF

Fußballturnier: Gewinner ist die Sucht-Selbsthilfe

■ Bereits zum 23. Mal fand das traditionelle Fußballturnier des Freundeskreises Preußisch Oldendorf statt. Es ist ein Turnier, an dem sich die Selbsthilfegruppen der Region, die Suchtkliniken und andere Einrichtungen der Suchthilfe und sogar Mannschaften aus den ortsansässigen Schulen beteiligen. Zum ersten Mal dabei war auch eine Mannschaft des Landesverbandes der Freundeskreise Mecklenburg-Vorpommern. Diesmal gingen insgesamt neun Mannschaften an den Start. Im Endspiel standen sich der Freundeskreis Pr. Oldendorf und die Mannschaft vom Gut Dörenhof, einer sozialtherapeutischen Einrichtung für suchtkranke Menschen mit psychischen Belastungen, gegenüber. Letztendlich gewannen die Spieler aus dem Freundeskreis Pr. Oldendorf den begehrten Siegerpokal, der vom Vorsitzenden des Bundesverbandes Rolf Schmidt gestiftet wurde. „Das Fußballturnier in Pr. Oldendorf ist ein ganz besonderes Highlight für die Sucht-Selbsthilfe“, sagte Schmidt. Das Hallenfußballturnier um den Wiehengebirgspokal trage ganz erheblich dazu bei, das Selbstwertgefühl der Teilnehmer zu steigern. „Fußball spielen und am Leben teilhaben“, so lautet nach Rolf Schmidt die Formel für vorgelebte Selbsthilfearbeit. „Das Turnier in Pr. Oldendorf ist ein Aushängeschild für

das ganze Land“, lobte der stellvertretende Vorsitzende des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen, Reinhard Rabenhorst, die Veranstaltung. Die stellvertretende Bürgermeisterin von Pr. Oldendorf, Marlotte Oestreich, bemerkte in ihrem Grußwort: „Es ist schon eine bemerkenswerte Leistung, ein solches Turnier auf ehrenamtlicher Basis zu organisieren.“ Sie bescheinigte dem Freundeskreis eine gesellschaftlich bedeutsame Arbeit. Die Gastgeber freuten sich besonders auch über die Gäste, die aus dem Osten und Süden der Republik angereist waren. Aus Bayern waren dabei: der Vorsitzende des Landesverbandes Erich Ernstberger mit Ehefrau, Geschäftsführer Carsten Linge sowie der stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes, Andreas Bosch. „Vor sieben Jahren haben wir aus Spaß an der Sache an diesem Turnier teilgenommen. Seitdem kommen wir immer wieder gern hierher, denn mittlerweile sind viele Freundschaften entstanden“, so brachte es Bosch auf den Punkt. Das Fazit des Organisators Karl-Heinz Wesemann am Ende der Veranstaltung: „Ohne die vielen helfenden Hände unserer Mitglieder, wäre eine solche Veranstaltung überhaupt nicht durchzuführen.“ Er lobte das Engagement seiner Gruppenmitglieder und dankte ihnen herzlich.

Karl-Heinz Wesemann



V.l.n.r.: Reinhard Rabenhorst, stellvertr. Vorsitzender des LV NRW, Rolf Schmidt, Vorsitzender BV mit Siegerpokal, Marlotte Oestreich, stellv. Bürgermeisterin, Manfred Pallentin, Suchtberatung Diakonisches Werk Lübbecke, Karl-Heinz Wesemann mit Wiehengebirgspokal, Dieter Schmidt-König, sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Minden-Lübbecke und Stefan Sommerfeld aus Mecklenburg Vorpommern



Die Mannschaft vom LV Mecklenburg-Vorpommern lief in eigens für das Turnier angefertigten „Freundeskreis-Shirts“ auf

„Freunde holen dich auch aus der Hölle“



Chor des Freundeskreises Westerwald

■ „Freunde holen dich aus der Hölle“ – mit diesem Lied begrüßte der Chor des Freundeskreises Westerwald die Gäste zum ELAS-Tag und zum 35-jährigen Vereinsjubiläum. Das Thema des Tages „Freude am suchtfreien Leben“ entsprach dem Wunsch der Mitglieder, nicht die negativen Folgen des Suchtmittelmissbrauchs zu bedenken, sondern die positive Seite der Abstinenz hervorzuheben. Niemand, der eine Suchtkarriere beendet hat und abstinent lebt, muss sich für diesen beschwerlichen Weg schämen. Aber wie verändert sich das Leben, wenn das Suchtmittel wegfällt und keine „Stimmungsaufheller“ mehr eingesetzt werden? Muss dann auf alles verzichtet werden, was Spaß macht? Dass dies nicht der Fall ist, gehört zu den Vermittlungsaufgaben der Sucht-Selbsthilfe. Bei den Aktionen unseres Freundeskreises sind alle von Sucht betroffenen Menschen involviert: Partner/innen, Kinder, Freunde/innen, Eltern und Abhängige. Denn alle müssen

Vertrauen aufbauen, wieder lernen, das Leben mit seinen Höhen und Tiefen anzunehmen, ohne in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Nach den Grußworten von Repräsentanten aus anderen Selbsthilfeverbänden, der Politik, den Beratungsstellen und einem guten Mittagessen, übernahm Vera Apel-Jösch die Moderation und demonstrierte, wie jeder die gute Laune selbst beeinflussen kann. Wie oft führen wir negative Selbstgespräche? Vera Apel-Jösch machte mit einer Geschichte deutlich, dass in jeder Krise auch eine Chance steckt, dass es aber immer auf die Sichtweise ankommt. Zwischen den einzelnen Aktionen spielte eine Sambaband und brachte die Gäste in Schwung und in gute Stimmung. Mit einer besinnlichen Geschichte über Freundschaft klang unsere wunderbare Geburtstagsfeier aus.

Ellen Weyer

Freundeskreis „CAN-AL“ in Wunstorf gegründet

■ In Wunstorf gibt es seit Mai 2011 eine neue Selbsthilfegruppe, den Freundeskreis CAN-AL. Jeden Donnerstag treffen sich um 18.30 Uhr Cannabis- und Alkoholabhängige auf dem Gelände der KRH Psychiatrie Wunstorf. Angehörige sind bei uns herzlich willkommen. Ausschlaggebend für die Neugründung war die Aussage der Klinik, dass es für Cannabisabhängige keine Selbsthilfegruppen im Umfeld gäbe. Ich habe die Möglichkeit genutzt, in Patientengruppen zu hospitieren und mich darüber informiert, was die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede zwischen uns „Alkis“ und den „Kiffern“ sind. Nach ein paar Wochen habe ich mich dann entschlossen, den Freundeskreis CAN-AL zu gründen. Das Fazit, welches ich aus den Hospitationen für mich gezogen habe: Die Erkrankung „Sucht“ gehört zu uns, das Suchtmittel ist allerdings unterschiedlich. Und außer Alkoholikern und deren Angehörigen scheinen andere Suchtbetroffene Selbsthilfe kaum oder gar nicht wahrzunehmen. So wie es in jedem Freundeskreis für Alkoholiker ist, so ist es auch hier: Unterschiedliche Menschen treffen sich, wobei im FK

CAN-AL noch die unterschiedlichsten Erfahrungen mit verschiedenen Suchtmitteln dazugehören. (Auch dies eine Erkenntnis meiner Hospitation: Neben Cannabis werden andere Suchstoffe konsumiert – dabei immer wieder auch Alkohol.) Wir als Freundeskreise wollen den ganzen Menschen sehen und für alle Suchtformen offen sein, so unser Leitbild. Ich habe den Versuch unternommen, neue Wege in Wunstorf zu gehen und es ist ein voller Erfolg geworden. Nach nur drei Monaten hat sich ein Freundeskreis mit sieben Mitgliedern gebildet, die einen Gruppenbegleiter ernannt und sich Gruppenregeln gegeben haben. Ich werde dem Freundeskreis CAN-AL als Mitglied angehören, denn einen „Gruppenleiter“ braucht CAN-AL nicht mehr.

Elisabeth Stege



CAN-AL-Einladungsplakat

Zur Diskussion in der Freundeskreisgruppe: An Herausforderungen wachsen

„Wer bekennt, muss sich nicht mehr fürchten. Er hat, indem er bekennt, alles, was er fürchten könnte, hinter sich gelassen. Und so ist er der freie Mensch.“ Karl Barth

Vom ersten Gruppenbesuch zum Bekenntnis „Ja, ich gehöre auch zu denen da“, ist es oftmals ein weiter Weg. Für neue Gruppenbesucher noch unvorstellbar, in diesem Sinne Farbe bekennen und einen Standpunkt zu beziehen. Schlichtweg eine Überforderung. Und es gibt keine Abkürzung auf diesem Weg, kein Schritt kann ausgelassen werden.

Nach mehrmaligem Anlauf ist der erste Gruppenbesuch geschafft. Ein schwerer Gang voller Unsicherheit und Ängste. Doch auch voll der Hoffnung, endlich Menschen zu finden, die helfen, dass Veränderung möglich wird. Dieser Weg braucht viel Zeit, oftmals Jahre. Doch je mehr Etappen geschafft sind, desto heller wird das Leben dann. Doch auch ein weiter Weg beginnt mit dem ersten Schritt – ein Selbstgespräch über die wichtigste Herausforderung unseres Lebens, an der wir über uns selbst hinauswachsen können:

1. Schritt: Farbe bekennen vor sich selbst

Ja, ich habe ein Problem. Ein heftiges, mit dem ich nicht mehr allein klar komme. Und ich hab das zermürbende Versteckspiel satt, diese stickige Luft in meiner Seele und in meinen Beziehungen, durch die kein Sonnenstrahl und keine Freude mehr durchdringen. Ich will jetzt Hilfe suchen. Doch wo? Und wie? Was ist der nächste Schritt?

2. Schritt: Sich selbst schützen

Ich sage es jemandem. Ich erzähle von meinem Problem. Damit er weiß, wie er mit mir dran ist. So lege ich mich fest. So schütze ich mich – zuallererst vor mir selbst. Und so mache ich meine heimlichen Hintertürchen zu. Ich MUSS es jemandem sagen, mich anvertrauen. Nur EINEM. Später vielleicht einem weiteren. Und dann noch einem. Und falls mir noch jemand eine Halbe oder einen Joint anbietet, will er nur testen, ob ich standhaft bleibe, ob ich auch tue, was ich sage.

3. Schritt: Hilfe annehmen

Oh nein, das hatte ich mir ganz anders vorgestellt. Viel einfacher. So wie beim Zahnarzt: Ich mach den Mund auf und der regelt meinen Schmerz. Aber was die in der Gruppe sagen, klingt so anders, tut manchmal richtig weh. Ich soll mitarbeiten, ich soll meine Lebensgeschichte anschauen, mein Leben in Ordnung bringen? Das schaff ich nicht alleine.

Aber ich will nicht zurück in das alte Leben. Die müssen mir helfen. Die strahlen so eine Hoffnung aus. Dabei sollen sie mal am selben Punkt gewesen sein, so wie ich jetzt. Sagen sie zumindest.

4. Schritt: Neuen Mut gewinnen

Die ersten Schritte sind geschafft. Ohne Hilfe hätte ich längst das Handtuch geworfen. Doch die helfen mir wirklich. Die hören mir zu. Die nehmen mich ernst. Und dem Neuen von gestern Abend hab ich Mut gemacht, dass er nächstes Mal wieder kommen soll. Mir hat das ja auch geholfen.

5. Schritt: Neue Lebensqualität gewinnen

„Die Wahrheit wird euch frei machen“, hab ich mal irgendwo gelesen, ich glaube in der Bibel. Stimmt! Auch wenn sie nicht lustig ist, MEINE Wahrheit. Aber seit sie raus ist, seit ich alles erzählen konnte, ist mir leichter ums Herz, fühle ich mich freier als je zuvor.

Mit den andern zusammen ist überhaupt alles viel leichter. Jetzt halte ich auch solche Situationen besser aus, vor denen ich früher davon gelaufen war, oder wo ich mich immer zugegröhnt hatte.

Mein Leben hat sich wirklich verändert. Und angefangen hat alles mit diesem ersten Schritt, diesem Eingeständnis – vor mir selbst. Ja, ich will weiter gehen auf diesem neuen Weg, ich will noch mehr entdecken von diesem neuen Leben.

Wer sich vor seinen Mitmenschen herausfordern lässt und Farbe bekennet, wer zur persönlichen Suchtgeschichte oder der seiner Familie steht, beendet ein zermürbendes Versteckspiel, lässt frische Luft und neue Klarheit in sein Leben und hat beste Chancen auf neue Lebensqualität.

Wer Standpunkt bezieht und sich bekennt, ist klar im Vorteil. Dieser Mensch hat zwar gelegentlich mehr Konflikte, doch seine Mitmenschen wissen, wie sie mit ihm dran sind. Er wird neu handlungsfähig, kann etwas bewegen. Je länger er das tut, umso unbefangener wird sein Leben. So ist das Bekenntnis zur Suchterkrankung sowohl Selbstschutz und Festigung der Abstinenz als auch Stärkung der Persönlichkeit, Qualifikation für Leitungsaufgaben und gelebte Öffentlichkeitsarbeit. Eben eine Herausforderung, an der Persönlichkeit wachsen wird.



Rainer Breuninger, Geschäftsführer des Landesverbandes der Freundeskreise in Württemberg

Er war ein Freund ...

Renate Schmidt von der Freundeskreisgruppe F 02 im Landesverband Bremen hat den folgenden Text zur Verfügung gestellt, über dessen Entstehung sie schreibt: „Ich habe diese Gedanken für meine damalige Therapeutin in der Wiehengebirgsklinik in Bad Essen geschrieben. Ich wollte ihr etwas zum Abschied schenken, wusste aber nicht was. Da habe ich einfach geschrieben. Der Text wurde dann sogar vom Klinikdirektor bei meiner Verabschiedung allen Patienten vorgelesen. Er sei ein Spiegel für alle, die alkoholkrank geworden sind, sagte er damals dazu.“ Die Redaktion meint, dass der Text sich auch sehr gut als Impuls eignet, um in der Gruppe ein Gespräch über eigene Erfahrungen auf dem Weg in die Abstinenz einzuleiten.

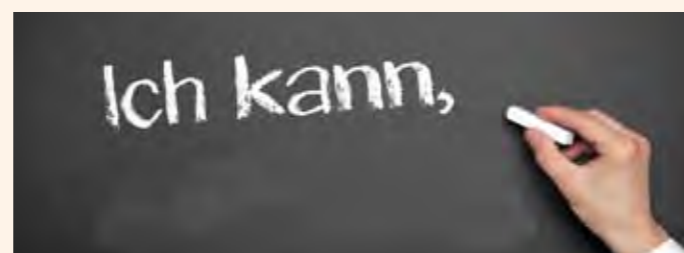
Ein Freund war er, der Alkohol. Er hat Spaß gemacht, hat fröhliche Feiern begleitet. Er war ausgelassen. Er hat mich immer leise angelacht, war freundlich. Doch plötzlich verzog er sein Gesicht. Sein Lachen wurde hämisch. Wenn er mich begleitete, wurde sein Lachen so komisch laut. Ich habe mich über ihn gewundert, gedacht, er wird schon wieder freundlich – und habe ihn weiter getrunken.

Doch er wurde nicht freundlich. Sein einst lächelndes Gesicht wurde zur Grimasse. Sein Lachen klang gemein und hinterhältig. Was wollte er von mir? Warum hatte er sich so verändert? Irgendeine Macht ging plötzlich von ihm aus. Aber er war doch mein Freund, es war doch alles so schön. Diese Macht machte mich stutzig. War er noch mein Freund? Plötzlich wollte ich nicht mehr trinken, ich bekam Angst. Seine Macht aber sagte: Trink! Und er lachte dabei gehässig. Befiehlt so ein Freund? Ich habe gehorcht und getrunken, und er sich über mich amüsiert. Ich wollte nicht, dass er jetzt nicht mehr mit mir, sondern über mich lacht.

Ich habe schneller getrunken, ich habe mehr getrunken, es half nichts. Ich musste erkennen, dass aus meinem Freund mein Feind geworden war. Er zerstörte mich und mein Leben. Ich bekam Angst vor mir – und jetzt meinem Feind. Immer tiefer stürzte ich – und immer in Begleitung: Mein Feind. Bis ich mich aufbäumte und begann, mich zu wehren. Ich habe gelitten dabei, denn seine Macht war groß. Aber ich habe gekämpft. Ich bin in diese Therapie gegangen und werde in eine Selbsthilfegruppe gehen. Ich habe mir die Freundeskreise ausgesucht. Das war mein Sieg. Aber ich weiß, er lauert. Immer und überall und mein

Leben lang. Er darf nie wieder mein Freund werden. Mein Freund sollen die Freundeskreise werden. Dann werde ich es schaffen.

Renate Schmidt



Welche Möglichkeiten schlummern in mir?

Nachfolgend ein Arbeitsblatt zum Einsatz in der Selbsthilfegruppe, in dem es darum geht, eigene Fähigkeiten und Eigenschaften zu sehen und dazu zu stehen.

Vorüberlegungen:

Wenn ich schlecht drauf bin, sehe ich oft nur das Negative an mir. Die Sicht auf meine Wirklichkeit ist dann versperrt oder getrübt. Ich fühle mich zum Beispiel unsicher, unfähig, minderwertig. Bei anderen Menschen aber nehme ich (fast) nur deren Klugheit, Stärke, Sicherheit wahr und nicht deren Schwächen. Die Beschäftigung mit dem „Fähigkeitsbogen“ soll helfen, positiver über sich zu denken, denn Selbsteinschätzung hat nichts mit Selbstüberschätzung zu tun.

Mein Fähigkeitsbogen (ICH KANN ... bedeutet nicht, etwas hundertprozentig zu können, sondern ich kreuze an, wenn ich dabei bin, es zu lernen.)

- Ich kann zügig arbeiten.
- Ich kann herzlich lachen, auch über mich.
- Ich kann lecker kochen / backen.
- Ich kann um etwas bitten.
- Ich kann mich verändern.
- Ich kann verzeihen.
- Ich kann danken.
- Ich kann loben.
- Ich kann sparsam wirtschaften.
- Ich kann Blumen / Garten pflegen.
- Ich kann mich mitteilen.
- Ich kann mich mitfreuen.
- Ich kann Gefühle äußern.
- Ich kann abwarten.
- Ich kann mich durchsetzen.
- Ich kann Verantwortung übernehmen.
- Ich kann zuhören.
- Ich kann basteln.
- Ich kann sachlich diskutieren.
- Ich kann aufmuntern.
- Ich kann trösten.
- Ich kann Briefe schreiben.
- Ich kann schnell reagieren.
- Ich kann durchhalten.
- Ich kann Fröhlichkeit verbreiten.
- Ich kann nähen / stricken.
- Ich kann Geschenke annehmen.
- Ich kann auf mich selbst gut achtgeben.
- Ich kann ...

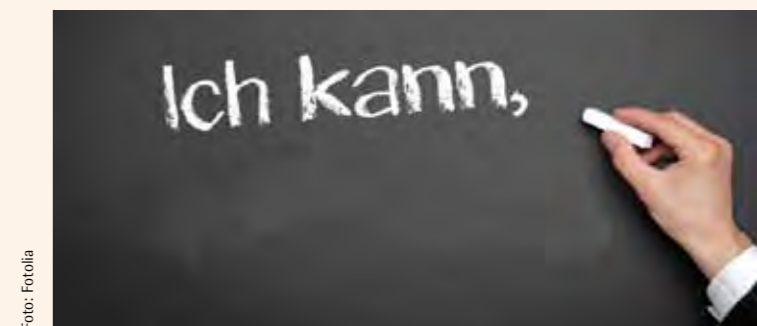


Foto: Fotolia

Wie kann ich den Bogen in die Gruppenarbeit einbringen?

Jede/r Teilnehmer/in bekommt einen Fragebogen, liest den Bogen durch und kreuzt möglichst viel spontan an. In das anschließende Gruppengespräch kann man mit den Fragen einsteigen:

- Wie ging es mir beim Ankreuzen?
- Habe ich mehr Fähigkeiten, als ich dachte?

Man kann viel, wenn man sich nur recht viel zutraut! (Wilhelm von Humboldt)

Quelle: Holle Schneider, Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen, Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit. Klens-Verlag, Düsseldorf (1989) (Das Buch ist mittlerweile nur noch gebraucht zu haben.)

Hohe Zufriedenheit mit dem Freundeskreis-Journal

ERGEBNISSE AUS DER LESERBEFRAGUNG

Seit 26 Jahren bringt der Bundesverband eine eigene Zeitschrift heraus für Mitglieder und für Interessierte in Beratungsstellen und Fachkliniken, bei Ministerien und Krankenkassen. Das erste Heft – damals mit dem Namen „BAG-Nachrichten“ – erschien im September 1986 und umfasste zwölf Seiten.

1999 wurde aus den „BAG-Nachrichten“ das „Freundeskreis-Journal“ – mit neuem Konzept. Bis heute werden die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen in der Redaktion von einem Journalisten begleitet und unterstützt. Das Journal erscheint immer zu einem besonderen Schwerpunktthema. Hinzu kommen Berichte aus Bundesverband, Landesverbänden, Freundeskreisen sowie Materialien für die Gruppenarbeit. Die Auflage beträgt inzwischen 9.000 Exemplare.

Erstmals führte nun die Redaktion mit der Ausgabe 2/2011 eine Befragung unter den Leserinnen und Leser durch. 41 Personen haben sich bis zum 31. Januar 2012 daran beteiligt. Natürlich hätten wir uns noch mehr Rückmeldungen gewünscht, um repräsentativere Aussagen machen zu können, aber dennoch sei allen ganz herzlich gedankt, die ihren Gedanken mitgeteilt haben.

Und es gab auch Gewinner! Anlässlich eines Besuchs am Stichtag in unserer Geschäftsstelle in Kassel zog Herbert Borcheld, ehrenamtlichen Geschäftsführer des LV NRW, die Sieger. Auf freien Eintritt beim Bundeskongress 2013 in Alsfeld können sich freuen: **Uschi Großer** (Bremen) aus dem LV Bremen, **Gisela Heinzmann** (Besigheim) aus Württemberg und **Jochen Meier** (Röthenbach) aus Bayern. Herzlichen Glückwunsch!

Beglückwünschen darf sich jedoch auch die Redaktion:

- 92,6 Prozent der Befragten fanden das Heftthema aktuell,
- 95,1 Prozent gefiel die Gestaltung,
- 82,9 Prozent erhielten durch dieses Heft Impulse für die eigene Gruppenarbeit,
- 90,2 Prozent fühlten sich durch das Heft gut informiert.

Die Verteilung des Journals über die Gruppenbegleiter lief gut und zeitnah. Auch dafür ein herzliches Dankeschön!

Am besten gefiel der Artikel „Echt und authentisch kommt an“ (S. 4 und 5), weil ähnliche Erfahrungen in Schulen von den Leser/innen gemacht wurden.

Auch der Bericht über den suchtkranken Vaters und seine trinkende Tochter (S. 8) wurde vielfach positiv bewertet. Auf der anderen Seite vermissten einige Leser/innen gerade hier jedoch konkrete Lösungsansätze.

Der Artikel „Prävention heißt: Die Kompetenzen im Leben stärken“ (S. 10 – 13) wurde als hilfreich und informativ empfunden.

Für einige Leser/innen war der Artikel „Für Schwangere ist Alkohol tabu“ (S. 6 – 8) wichtig, weil auf diese Gefahren viel zu wenig hingewiesen wird.

Gern wurden auch die Berichte über das Wochenendseminar „Beziehungen und Beziehungsfähigkeit“ (S. 23) und über den Kirchentag (S. 16) gelesen, da beide positive Erinnerungen weckten. Was bei einigen schöne Erinnerungen hervorruft, kann bei anderen auch unguete Gefühle bewirken. Deshalb wurden die Berichte über das Motorradtreffen (S. 18) und über den Kirchentag (s.o.) von einigen Lesern weniger gern gelesen.

Wichtig für die Redaktion sind besonders die genannten Themenwünsche:

- Gruppenarbeit (Was ist Selbsthilfe? Themenlisten, Gesprächshilfen, Echtheit, Authentizität der Gruppenbegleiter und -mitglieder, Spiele, Arbeitsblätter für die Gruppenarbeit, Motivierung zur Mitarbeit, zur Übernahme von Verantwortung, Selbstmord von Gruppenteilnehmer/innen, SHG mit Alkohol- und Drogenabhängigen gemeinsam – funktioniert das?)
- Suchtmittel „Alkohol“ (versteckter Alkohol in Lebensmitteln, Geldsorgen als Folge der Alkoholsucht, körperliche Auswirkungen der Alkoholsucht, Ratschläge aus der Homöopathie)
- Andere Suchtformen (Glücksspiel, Medikamentenabhängigkeit)
- Suchtverlagerung
- Co-Abhängigkeit
- Buchvorstellungen zum Thema „Sucht“
- Sucht am Arbeitsplatz
- Trinkende Kinder und Jugendliche
- Rückfall (oft genannt!)
- Beziehungen leben und gestalten, Sucht und Partnerschaft, Freundschaften leben, aber wie? Mit Krisen und Enttäuschungen leben, Vertrauen entwickeln können
- Als Single leben und den Alltag meistern
- Geselligkeit ohne Suchtmittel/zufriedene Abstinenz.

Grundsätzlich wünschen sich die Leser weiter viele Erfahrungsberichte zu den Schwerpunktthemen, die Texte sollten allerdings nicht zu lang sein.

Aufgefallen ist einigen Lesern, dass manche Regionen und Landesverbände kaum vertreten sind. In diesem Zusammenhang ermuntert die Redaktion zur Mitarbeit!

Vielfach wurde der Redaktion angeraten, weiterzumachen wie bisher. Das ist nett und macht Mut für die Zukunft des Freundeskreis-Journals.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Zwei Mutmachbücher



Renate Herten:
Das verhängnisvolle Versprechen. Ein Mutmachbuch – den eigenen Weg zu gehen.
Blaukreuz-Verlag,
Lüdenscheid 2011
ISBN 978-3-941186-48-4
13,90 Euro

Als junge Frau lernt Renate Herten Hartmut kennen – ein „Hans Dampf in allen Gassen“. In seiner Gesellschaft ist es immer lustig. Er nimmt Renate gleich beim ersten Treffen für sich ein, aber Renate ahnt bereits, dass der Alkohol in Hartmuts Leben auch eine bedeutende Rolle spielt. Unter Alkoholeinfluss prügelt er sich, es kommt zu einer Gerichtsverhandlung. Der Richter suggeriert ihr, dass Hartmut einen starken Halt braucht und dass Renate hier genau an der richtigen Stelle ist. Nicht nur dieser Richter, sondern Familie und Freunde machen Renate immer wieder deutlich, dass sie bei ihm bleiben muss. Sie selbst ist in ihrem Inneren nicht unbedingt davon überzeugt, heiratet Hartmut dennoch. Sie fühlt sich nicht stark genug für ein klares Nein. Konflikte machen ihr

Angst, Harmonie ist ihr wichtig. In diesem Buch beschreibt Renate Herten ihre Erfahrungen mit einem abhängigen Mann in fast 30 Jahren. Als die Kinder aus dem Haus sind, sie sich einer Kirchengemeinde angeschlossen hat und neue Menschen kennenlernt, lernt sie Stück für Stück, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Irgendwann schließt sich einer Selbsthilfegruppe in einer Blaukreuzgemeinschaft an, trennt sich und beginnt noch einmal ein ganz neues und eigenständiges Leben. Eine spannende und packende Lebensgeschichte, die wieder einmal deutlich macht, wie wichtig es ist, dass die Suchtselbsthilfe ihr Angebot für Angehörige in der Öffentlichkeit darstellt. Vielleicht wäre Renates Weg anders verlaufen, hätte sie früher die entsprechende Hilfe gefunden. Ein wichtiger Auftrag, der mit diesem Buch einhergeht! Interessant auch der Beitrag von Dr. Klaus Richter, ehemaliger Chefarzt im Diakonie-Krankenhaus Elbingerode, am Schluss: Er versteht Co-Abhängigkeit als tiefe Menschlichkeit und engagierte Solidarität.



Toby Rice Drews:
Was tun, wenn der Partner trinkt?
Blaukreuz-Verlag,
Lüdenscheid,
5. Aufl. 2011
ISBN 978-3-941186-47-7
12,50 Euro

Co-abhängig könne nur jemand werden, der sich engagiert und sich echt auf den anderen in der Not einlässt. Dr. Richter appelliert an die Gruppenbegleiter in den Suchtselbsthilfegruppen, neben den Suchtkranken auch die Personen zu sehen, die ebenso stark unter der Sucht leiden oder gelitten haben und die in den Gruppen Raum benötigen. Ein absolut lesenswertes Buch – nicht nur für Blaukreuzler!

Die amerikanische Fassung dieses Buches ist bereits 1994 erschienen. Autorin Toby Rice Drews ist selbst in einer Suchtfamilie aufgewachsen und arbeitete 16 Jahre hauptberuflich in der Suchthilfe. Die Erfahrungen, die sie dabei gemacht hat, sind in dieses Buch eingeflossen. Es ist sehr geeignet für Angehörige, die sich über

Abhängigkeit und deren Auswirkungen auf die Familie informieren und die damit lösungsorientiert umgehen möchten. Die Überschriften wie „Schützen Sie seinen Schnaps nicht weg“, „Meinen Sie, was Sie sagen – und sagen Sie, was Sie meinen!“, „Lassen Sie die Krisen zu“ oder „Streichen Sie aus Ihrem Wortschatz: Du hast schon wieder getrunken!“ bewirken eine gute Orientierung, machen den Einstieg ins Thema leicht und geben viele Tipps, wie Situationen in der Suchtpartnerschaft oder –familie bewältigt werden können. Sehr gut ist, dass jedes Kapitel am Ende mit speziellen Fragen dazu einlädt, sich mit dem Thema auseinandersetzen, erste Ergebnisse zu notieren und diese nach sechs Monaten wieder zu betrachten. Im Anhang geht die Autorin noch auf das Thema „Alkoholismus und Sexualität“ ein, und es gibt einen Schnell-Test: „Sind Sie alkoholabhängig?“

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Freundeskreis-Journal 2/2011
„Prävention – Eine Aufgabe für die Freundeskreise“
enthält den Fragebogen

Dank an unsere Förderer

AN DIESER STELLE DANKEN WIR ALLEN, DIE DIE ARBEIT DES BUNDESVERBANDES DER FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE IM JAHR 2011 GEFÖRDERT UND FINANZIELL UNTERSTÜTZT HABEN.



Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV – Bund): Die Zuwendungen ermöglichten es, die Personalstellen und Sachkosten für die beiden Suchtreferentinnen zum größten Teil zu finanzieren. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. stand uns hierbei unterstützend bei Antragstellung und Nachweis zur Verfügung.



Das **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)** ermöglichte die Durchführung eines neuen Projektes mit dem Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, den Guttemplern in Deutschland, dem Kreuzbund und dem Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Dieser erhielt für das Projekt „Chancen nahtlos nutzen – Suchtselbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk“ 7.725 Euro.

Die **GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene** – das sind: der AOK-Bundesverband GbR, der BKK Bundesverband GbR, die IKK e.V., die Knappschaft, der Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung, der Verband der Ersatzkassen (vdeK) – unterstützten den Bundesverband mit einem Betrag von 50.000 Euro. Hiermit konnten die selbsthilfebezogene Arbeiten abgesichert werden.

Kassenindividuelle Förderung



Die **DAK Gesundheit Unternehmen Leben** ermöglichte die Durchführung einer Intensivschulung zum Thema „Sucht und Familie – Wie Freundeskreise die Beteiligten im Sucht-System gleichermaßen stärken“ sowie die Überarbeitung und den Nachdruck des „Manuals für die Gruppenbegleitung“. Erhaltene Fördermittel insgesamt: 10.500 Euro.



Der **AOK-Bundesverband GbR** förderte die Durchführung der Arbeitstagung „Wie können wir auf den demografischen Wandel in unseren Gruppen Rücksicht nehmen?“. Erhaltene Fördermittel: 6.300 Euro.



Der **Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK BV)** förderte die Überarbeitung und den Druck der Informationsbroschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“.

Die Broschüre konnte so auch um das Thema „Kinder von psychisch kranken Eltern“ erweitert werden. Erhaltene Fördermittel: 2.804,05 Euro.

Anzeige

The advertisement features a purple background. On the left, there is a circular logo with 'EKK' in white and 'Mehrwert' in a script font below it. To the right of the logo, the website 'www.ekk.de' is listed. Below this, the text reads 'Die EKK' followed by a paragraph: 'Wir engagieren uns in ethisch wertvollen Projekten und bieten unseren Kunden innovative Lösungen an. Das macht uns zu einem verlässlichen und kompetenten Partner rund um Ihre finanziellen Fragen.' At the bottom, there is a logo for 'EVANGELISCHE KREDITGENOSSENSCHAFT eG' with the tagline 'Partner von Kirche und Diakonie'. Below the logo, contact information is provided: 'Telefon: 0800 520 604 10, E-Mail: ekk@ekk.de, Internet: www.ekk.de'. At the very bottom, a list of branches is given: 'Filialen: Eisenach • Frankfurt (M.) • Hannover • Karlsruhe • Kassel München • Neuendettelsau • Nürnberg • Rummelsberg • Schwerin Speyer • Stuttgart • Beratungsbüro Erfurt • Repräsentanz Wien'.