

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Prävention

Eine Aufgabe für
die Freundeskreise

II. Halbjahr
26. Jahrgang

2/2011

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Von eigenen Erfahrungen reden

ROLF SCHMIDT, VORSITZENDER DES BUNDESVERBANDES DER FREUNDESKREISE,
ERMUNBERT ZU PRÄVENTIONSARBEIT IN FAMILIEN, SCHULEN, KIRCHEN, KLINIKEN

Liebe Freundinnen und Freunde,
meine sehr geehrten Damen und Herren,



die vorliegende Ausgabe des Freundeskreis Journals beschäftigt sich mit dem Thema „Prävention“: Was können wir als Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe hier tun? Wir als Mitglieder und Teilnehmer/innen in den Gruppen haben alle Erfahrungen mit Sucht gemacht – nach dem Selbstverständnis der Freundeskreise als Suchtkranke und als Angehörige im Umfeld der Suchtkranken.

Wir haben so viel zu bieten: Unsere eigenen, authentischen Erfahrungen und das Vermögen, darüber sprechen zu können!

Wir wissen, dass Sucht nicht vom Himmel fällt, sondern sich schleichend entwickelt. In allen Phasen der Suchtentwicklung macht das auch etwas mit den anderen Familienmitgliedern. Für viele war die Auseinandersetzung mit den Auswirkungen der Sucht kein einfacher Prozess, insbesondere viele suchtkranke Mütter und Väter erleben es als schmerzhaft, wenn sie erfahren, wie sehr die Kinder – als schwächste Familienmitglieder – unter der Sucht gelitten haben.

Viele suchtkranke Mütter und Väter entwickeln Schuldgefühle. Die Gruppen müssen hier darauf achten, dass die Menschen nicht mit ihren Schuldgefühlen behaftet bleiben, sondern dass sie erkennen: Die einzige Chance liegt darin, sich den eigenen Erfahrungen zu stellen und sich konstruktiv damit auseinanderzusetzen – mit Hilfe der Gruppenmitglieder und, wenn nötig, auch mit therapeutischer Hilfe.

Wenn wir dieses Wissen auf das Thema des Freundeskreis Journals beziehen, so haben die Menschen in unseren Gruppen erst einmal die Verantwortung, im Sinne von Prävention dafür zu sorgen, dass ihre Kinder eigenständige Hilfen für sich in Anspruch nehmen können.

Die Auseinandersetzung mit den jeweiligen Problemen in den Familien macht nicht nur die Kinder, sondern die ganze Familien stark und ermöglicht allen, aus dem Suchtkreislauf auszusteigen und Kompetenzen für ein neues und suchtfreies Leben zu lernen.

Hierzu lesen wir von den Erfahrungen eines suchtkranken Vaters, der sich mit seiner Tochter auseinandersetzt,

die beginnt, erwachsen zu werden und auch Alkohol trinkt. Es geht um die spannende Frage: Können wir durch unsere Abstinenz Kindern etwas mit auf den Weg geben? Aber auch die Frage ist interessant: Was machen die Erfahrungen unserer Kinder mit Suchtmitteln mit uns selbst?

So wirken Freundeskreise nicht nur in einem kleinen Kreis, sondern wir Gruppenmitglieder gehen mit unseren Erfahrungen auch an die Öffentlichkeit, können dort Orientierungshilfen geben und motivieren, sensibler mit Suchtmitteln umzugehen. Mehr dazu lesen Sie im Interview mit einem Freundeskreismitglied. Viele Mitglieder berichten von ihren Erfahrungen in Schulen, auf Elternabenden in Kindergärten, Kirchen, bei Fortbildungen von Erziehern und Lehrern, in Jugend- und Gesundheitsämtern, in Kliniken und auch bei den eigenen Info-Ständen.

Dass dies Sinn macht, zeigen auch die Zahlen, die in unserer überarbeiteten Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ veröffentlicht sind: 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind von der Alkoholabhängigkeit des Vaters oder der Mutter oder beider Elternteile betroffen, und ca. 30.000 Kinder haben Eltern, die von illegalen Drogen abhängig sind. Etwa 10.000 Kinder pro Jahr leiden in Deutschland an gesundheitlichen Folgen ausgelöst durch den Alkoholkonsum ihrer Mütter während der Schwangerschaft. Vom fetalen Alkoholsyndrom sind 4.000 Neugeborene im Jahr betroffen. Lesen Sie hierzu mehr über das besondere Engagement einer Mutter, deren Tochter sich ebenso dazu äußert.

Mit diesem Heft möchten wir die Freundeskreise aufrufen, sich für die Suchtfamilie und für Kinder und Jugendliche auch in der Präventionsarbeit einzusetzen. Wir haben so viel zu bieten: Unsere eigenen, authentischen Erfahrungen und das Vermögen, darüber sprechen zu können!

Herzliche Grüße

Euer/Ihr

Rolf Schmidt
Vorsitzender

PS: In der Geschäftsstelle unseres Bundesverbandes gab es einen Wechsel. Neue Suchtreferentin mit geschäftsführenden Aufgaben ist Silvana Scheidemann. Wir stellen sie in der nächsten Ausgabe vor.

PRÄVENTION



Echt und authentisch kommt an Die eigene Lebensgeschichte in der Prävention einsetzen	4
Für Schwangere ist Alkohol tabu Hemmungslose Aufklärung, um FAS zu verhindern	6
Vater und Tochter: Vertrauen und Offenheit sind wichtig	8
Was Kinder brauchen, wenn die Eltern psychisch krank und suchtkrank sind	9
Die Kompetenzen im Leben stärken Was Selbsthilfegruppen leisten, ist Prävention im besten Sinne	10



Foto: Fotolia

Inhalt

Impressum

Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
– Bundesverband e.V.
Selbsthilfeorganisation
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Telefon (05 61) 78 04 13
Fax (05 61) 71 12 82
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, Fuldabrück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im
Jahr. Auflage: 9.200 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 jewei-
ligen 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



Freundschaft Delegiertenversammlung in Schwerin	14
Vorstandswahlen Simone Theis in den Vorstand gewählt	15
Förderung GKV-Gemeinschaftsförderung für Bundesverband	15
Kirchentag Freundeskreise informierten in Dresden	16
Chancen nutzen Sucht-Selbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk	17
Gesundheitstag Bundesverband und Freundeskreis Kassel waren dabei	17

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN



Bayern: Motorradtreffen der Freundeskreise	18
Niedersachsen: Auszeichnung für KPH Psychiatrie	19
„Was Informatives, was Hübsches und was zum Naschen“	19
Lebendige Ausstellung zur „Aktionswoche Alkohol“	20
NRW: Buntes Programm zur „Aktionswoche Alkohol“	20

AUS DEN FREUNDESKREISEN



Ibbenbüren: Schicksal gemeinsam meistern	21
Blomberg: Eine gesunde Woche auf Juist	22
Kassel: „Seminar: „Beziehungen und Beziehungsfähigkeit“	23
Feucht: Mit Uwe nach Berlin	24
Röthenbach: Minigolf-Turnier	24
Infostand zur „Aktionswoche Alkohol“	24

MATERIAL FÜR PRÄVENTIONSARBEIT



Handbuch und Methodenkiste	25
Hausaufgabenheft	25
Starke Eltern	25
Zur Besinnung Unerwartete Freude im beruflichen Alltag	26
Lesetipps	27
Wandspruch Ein Kind wächst auf	28

Echt und authentisch kommt an

Die eigene Lebensgeschichte in der Präventionsarbeit einsetzen

Prävention

„Alles, was ich erzähle, hat mit mir zu tun. Wie ich mit 13 den ersten Alkohol auf meiner Konfirmation getrunken habe und gleich auf den Geschmack gekommen bin. Ich war dann immer dabei, wenn's was zu trinken gab.“

■ Herr Limpert, Sie haben bereits bei unterschiedlichen Veranstaltungen zur Prävention mitgemacht. Bitte erzählen Sie uns davon.

Klaus Limpert: Durch die Mitarbeit im Arbeitskreis „Kinder sucht- und psychisch kranker Eltern“ beim Gesundheitsamt der Region Kassel und bei der Vorbereitung der Fachtage „Kinder von sucht- und psychisch kranken Eltern“, die vom Bundesverband durchgeführt wurden, bin ich seit drei Jahren mit dem Thema intensiv befasst. Ich finde, es ist sehr wichtig.

Wenn ein Elternteil von Sucht betroffen ist, hat das Auswirkungen auf die ganze Familie, besonders auf die Kinder. Die leiden am meisten, weil sie der Situation in der Regel allein und hilflos ausgesetzt sind. Beim Fachtag 2010 habe ich zum ersten Mal vor einem größeren Publikum über meine Situation als suchtkranker Vater gesprochen. Danach kam gleich eine neue Anfrage, diesmal von der Evangelischen Akademie in Hofgeismar. Bei der Tagung „Kinder psychisch kranker Eltern“ habe ich dann noch einmal von mir erzählt. Und danach kamen Anfragen von der Fachhochschule Fulda und von zwei Kasseler Schulen. Dann hat eine regionale Zeitung einen sehr ausführlichen Bericht über mein Leben gebracht, und bei den Kasseler Gesundheitstagen im April (siehe Bericht Seite 17) habe ich ein Referat gehalten.

Was wollten Sie den Menschen dabei vermitteln?

Klaus Limpert: Bei dem Fachpublikum habe ich gespürt, dass es dort ein hohes fachliches Wissen gibt, aber sie sind auch sehr interessiert an authentischen Informationen von Menschen, die Sucht im eigenen Leben erlebt haben. Sie wollen wissen, wie Alkoholiker fühlen und denken. Mir war dabei dann auch besonders wichtig, dass es eben nicht nur die Suchtkranken sind, die leiden, sondern dass die Familienmitglieder auch ganz gewaltig davon betroffen sein können.

Bei den Studenten in Fulda habe ich besonders auch über die Sucht-Selbsthilfe der Freundeskreise und ihre Strukturen berichtet. Ich habe gespürt, dass das Interesse groß war. Auch das Thema „Co-Abhängigkeit“ interessierte sie sehr. Bei Schülerinnen und Schülern ist mir ganz wichtig, rüber zu bekommen, wie schnell man in eine Suchtproblematik rutschen kann. Ich möchte erreichen, dass die jungen Menschen sensibel werden mit sich selbst und für ihren eigenen Suchtmittelkonsum.

Und wie erreichen Sie diese Sensibilität bei jungen Menschen?

Klaus Limpert: Ich gehe zu allen Veranstaltungen als Klaus. Alles, was ich erzähle, hat mit mir zu tun. Ich erzähle, was ich erlebt habe, wie ich es bei mir losgegangen ist, wie ich mit 13 den ersten Alkohol auf meiner Konfirmation getrunken habe und gleich auf den Geschmack gekommen bin. Ich bin dann immer dabei gewesen, wenn's irgendwo was zu trinken gab. Ich fand das toll, denn für mich hatte das ganz viel mit Mann-Sein zu tun.

Mit 19 oder 20 Jahren habe ich dann wohl auch gemerkt, dass mein Trinkverhalten irgendwie anders war, als bei anderen. Ich nahm dann auch noch richtig zu. Mit Mitte 20 wog ich 100 Kilo und hatte hohen Blutdruck. Der Arzt riet mir dringend, Gewicht abzunehmen. Tagsüber habe ich nichts getrunken und gegessen, und abends habe ich getrunken, auch um das Hungergefühl wegzumachen. Ich habe damals einen richtigen Raubbau mit meinem Körper betrieben. Und dann kamen auch unsere Kinder.

Das heißt, Ihre Kinder kamen zur Welt, als Sie noch getrunken haben?

Über eigene Erfahrungen reden



Klaus Limpert,
Freundeskreis
Kassel

Viele Freundeskreiser gehen im Rahmen der Präventionsarbeit in Schulen. Sie sprechen dort mit Schülerinnen und Schülern über ihre Erfahrungen mit der Sucht.

Im Freundeskreis Journal berichtet Klaus Limpert vom Freundeskreis Kassel (Landesverband Hessen) über seine Erfahrungen mit Präventionsarbeit. Der 50-Jährige ist verheiratet, seine Frau und er haben zwei erwachsene Töchter im Alter von 18 und 24 Jahren. Klaus Limpert ist alkoholabhängig und litt unter Essstörungen.



Foto: Dieter Rohrbach

Klaus Limpert beim Präventionseinsatz: Claudia Weiß (Freundeskreis Kassel) versucht, ein Kinder-Puzzle mit der „Rauschbrille“ zusammenzusetzen

Klaus Limpert: Ja, sie haben mich quasi von Geburt an als trinkenden Vater erlebt. 1998 habe ich dann – nachdem mich mein griechischer Liebesschwager auf mein Alkoholproblem nach einer durchzechten Nacht angesprochen hat und was offenbar genau der richtige Zeitpunkt war – ein halbes Jahr lang eine ambulante Therapie beim Blauen Kreuz gemacht. Weiter hatte ich 80 Einzelgespräche mit Therapeuten. Seit 1999 bin ich im Freundeskreis.

Kann man sagen, dass Ihre eigene Lebensgeschichte quasi der „rote Faden“ für Ihre Präventionsarbeit ist.

Klaus Limpert: Genau. Ich bringe mich mit. Ich habe auch nie einen Zettel oder irgendwelche Aufzeichnungen dabei. Und ich ermuntere Schüler oder Studenten mir Fragen, auch persönliche, zu stellen. Ich möchte die Zuhörer innerlich berühren und deren Achtsamkeit wecken.

Besteht dabei nicht die Gefahr, dass Sie ausgefragt werden oder dass das Publikum an intimen Details interessiert ist?

Klaus Limpert: Vielleicht besteht die Gefahr. Aber ich habe hier eine ganz klare Struktur. Ich habe mit meiner Frau und den Töchtern abgesprochen, dass ich nach außen von meinen Suchterfahrungen sprechen möchte. Und sie haben mir auch gesagt, wovon ich nicht erzählen soll. Dass ich ihre Intimsphäre schütze, da gibt's für mich kein Vertun.

Ich spreche nicht für meine Frau oder für unsere Töchter. Ich will keine Sensationslust wecken, sondern ich will einfach nur sagen, was ich – als Klaus – erlebt habe. Und eigentlich hat auch noch keiner versucht, mich neugierig auszufragen.

Meine Hochachtung! Ich kann mir vorstellen, dass das genauso bei den Menschen ankommt. Welche Resonanz erleben Sie?

Klaus Limpert: Bisher habe ich sehr viel Zustimmung und Wertschätzung erlebt. Wenn ich erzähle, ist es manchmal mucksmäuschen still im Raum. Oft spüre ich auch eine richtige Ergriffenheit, und ich bin selbst auch ergriffen. Ich bin da nicht cool oder abgeklärt.

Und Ihr ganz persönliches Fazit, Herr Limpert?

Klaus Limpert: Dadurch, dass ich immer wieder von meinen schlechten und belastenden Erfahrungen berichte, wird mir ganz persönlich deutlich, dass der neue Weg, den ich eingeschlagen habe, richtig ist. Ich erfahre eine Bestätigung, ich will nicht mehr dahin zurück, wo ich einmal war. Es ist also immer ein Geben und Nehmen.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Ute Krasnitzky-Rohrbach

Für Schwangere ist Alkohol tabu!

Um FAS zu verhindern, ist hemmungslose Aufklärung notwendig

„Bei FAS geht es darum, dass ein ungeborenes Lebewesen lebenslang geschädigt werden kann. Und das nur, weil nicht aufgeklärt wird über die Gefährlichkeit von Alkohol.“

FAS steht für „fetales Alkoholsyndrom“. Durch den Konsum von Alkohol in der Schwangerschaft kann es beim Kind zu vorgeburtlichen Schäden kommen, die es in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung dauerhaft beeinträchtigen.

Während der gesamten Schwangerschaft kann Alkohol die Entwicklung des Kindes erheblich negativ beeinflussen. Alkohol kann nicht durch den kindlichen Organismus abgebaut werden, so dass die schädigende Wirkung je nach Schwangerschaftsstadium die unterschiedlichsten Organe treffen kann. Nicht nur das Gehirn kann in seiner Entwicklung beeinträchtigt werden, vielfach sind auch die Extremitäten oder die Sinnesorgane betroffen.

Die Schädigungen bleiben das ganze Leben bestehen und können nicht rückgängig gemacht werden. Es ist festzustellen, dass es betroffenen Kindern im späteren Leben oft nur schwer möglich ist, für sich selbst zu sorgen und eigene Ziele zu verfolgen. Sie sind leicht ablenkbar und können oft die Konsequenzen ihres Handelns nicht einschätzen – auch als Erwachsene.

Wer sich zur weiteren Diagnostik und über Hilfen für diese Kinder informieren will, sei auf die Homepage www.faskinder.de verwiesen.

Wir interviewten Elisabeth Stege, Vorsitzende des Landesverbandes Niedersachsen. Ihr ist es ein besonderes Anliegen, sich für die FAS-Prävention einzusetzen.

Prävention für die Ungeborenen



Elisabeth Stege, Freundeskreis „Can-Al“, Wunstorf durch die Familie ist es überhaupt möglich.“

Elisabeth Stege (47), alkoholkrank, ist seit 1999 bei den Freundeskreisen. Sie ist verheiratet seit 1985 und hat drei Töchter im Alter von 21, 18 und 14 Jahren. Seit einem Jahr ist sie wieder voll berufstätig, nachdem sie vorher in Teilzeit beschäftigt war – unter anderem als Suchtbeauftragte im Klinikum Region Hannover Psychiatrie Wunstorf.

„Neben Lesen und Handarbeiten ist der Freundeskreis meine wichtigste Beschäftigung, da ich neben dem Vorsitz in unserem Landesverband Niedersachsen auch die Geschäftsstelle leite. Da ist schon viel zu tun, und nur mit der Unterstützung

■ Warum engagieren Sie sich in der Prävention besonders gegen FAS?

Elisabeth Stege: Prävention ist nicht immer einfach. Besonders wenn man als Suchtkranke anderen deutlich machen will, wie schädlich Alkohol sein kann, dann haben viele den Eindruck, man wolle ihnen etwas „schlecht machen“, nur weil man selber eben nicht mehr trinken will.

Aber bei FAS ist das ein bisschen anders. Hier geht es nicht um die bewusste Entscheidung eines Erwachsenen, trinke ich Alkohol oder nicht, nein, hier geht es darum, dass einem ungeborenen Lebewesen ein „krankes“ Leben beschert werden kann. Und eigentlich nur, weil nicht aufgeklärt wird über die Gefährlichkeit von Alkohol für das Leben des eigenen Kindes.

Es ist so einfach, in der heutigen Zeit etwas gegen FAS zu tun: Wir nehmen für uns in Anspruch, dass unsere Kinder das Liebste sind, was wir haben, und dass sie „Wunschkind“ sind. Da ist es meiner Meinung nach nicht zuviel verlangt, wenn man als zukünftige Eltern in der Zeit, die aus einem Wunsch das größte Wunder der Erde macht, auf Alkohol verzichtet.

Wie kann Prävention auf diesem Gebiet Ihrer Meinung nach aussehen?

Elisabeth Stege: Das ist ganz einfach. Meine eigenen drei Töchtern habe ich es auch deutlich gemacht: Wer Kinder haben möchte, der hat sich und vor allem die Ungeborenen zu schützen. In Zeiten von AIDS sollte es eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein, dass es ungeschützten Sex nur in festen Beziehungen gibt – Kondome sind für meine Töchter eine Selbstverständlichkeit.

Kinder sollten meiner Meinung nach immer Wunschkind sein. Und wenn ich den Wunsch nach Kindern habe, so sollte es eine Normalität sein, in dieser Zeit und in der Schwangerschaft auf Alkohol zu verzichten, so gering die Mengen auch sein mögen. Für meine Töchter steht fest: Sex nur mit Kondom, und wenn wir Kinder haben wollen, dann keinen Alkohol mehr.

Wie bringen Sie Ihre Gedanken zu Ihren Töchtern bzw. zu anderen Menschen?

Elisabeth Stege: Es mag ja peinlich sein, wenn die eigene Mutter fragt, aber ich habe nachgefragt und frage nach, wenn meine Töchter sich auf den Weg „nach draußen“ machen, ob die Kondome dabei sind. Auch dann,



wenn die Augenbrauen hochgezogen werden und Mama mal wieder belächelt wird: Ich möchte meine Töchter nicht mit AIDS erkrankt wissen oder erleben, dass meine Enkelkinder FAS haben, nur weil das Kondom vergessen wurde und ein „Unglück“ geschieht. Ich freue mich auf gesunde Enkelkinder und erwähne deshalb die Gefahren des Alkohols auch immer wieder unseren Töchtern gegenüber.

Und wie reagieren Ihre Töchter?

Elisabeth Stege: Wie schon gesagt: Meist mit einem Spruch wie: „Nee, nicht schon wieder. Das hatten wir erst letzte Woche.“ Es ist eben bei uns zu Hause schon seit langem Thema. Andererseits ist aber auch immer wieder dabei: „Das geht Mutter nun gar nichts an!“ Aber im Grunde wissen unsere drei genau, dass ich mich nicht einmischen will, sondern nur ihr Wohl im Auge habe.

Gehen Sie mit Ihrem Engagement auch an die Öffentlichkeit?

Elisabeth Stege: Ich habe einen Vortrag über FAS erarbeitet in meiner Ausbildung zur Suchtkrankenberaterin. Wenn ich Vorträge zum Thema Alkohol vor den verschiedensten Ansprechpartnern halte, dann erwähne ich FAS meistens auch. Großeltern in spe sind oft sehr aufmerksam, wenn es um die Familie geht. Und wenn ich als Suchtbeauftragte bei uns in der Klinik in der Krankenpflegeschule bin, ist es auch immer Teil meines Vortrags, dass ich auf die Ungeborenen hinweise.

Wie ist die Resonanz?

Elisabeth Stege: Das erstaunt mich immer wieder: Die Zigarette ist natürlich für Schwangere verboten, aber ein Gläschen Sekt, das kann doch nicht so schlimm sein. Muss es ja auch nicht zwingend, aber es kann eben sein.

Und auch Gynäkologen klären hier meines Erachtens nicht genügend über die Gefahren von Alkohol für das Ungeborene auf.

Ich wünsche mir, dass das Thema in den Aufklärungsunterricht der Schulen Eingang findet. Es ist doch so einfach, im Zuge der Aufklärung über AIDS und ungewollte Schwangerschaften darauf hinzuweisen, wie man seinen zukünftigen Kindern ein gesundes Leben ermöglicht: In der Schwangerschaft ist Alkohol tabu!

Die Fragen stellte Ute Krasnitzky-Rohrbach

„Wir reden offen – und das ist das Wichtigste“



Kirsten Stege (21)

zu den Aussagen ihrer Mutter Elisabeth

Soweit ich mich erinnern kann, wurde ich schon sehr früh aufgeklärt. Als meine Mutter mit meiner Schwester schwanger war, habe ich sie gefragt, wie denn Babies gemacht werden und sie hat mir damals erklärt, wie Sex funktioniert. Natürlich war das alles sehr kindgerecht verpackt, da ich zu diesem Zeitpunkt erst sechs Jahre alt war, dennoch wusste ich im Groben, wie es geht und woher die Babies kommen.

Schon vor dem obligatorischen Sexualkundeunterricht habe ich mich mit meinen Eltern und speziell mit meiner Mutter über Sex unterhalten. Sie hat mir immer gesagt, wie wichtig Kondome sind und dass sie nicht nur Schutz vor einer Schwangerschaft bieten, sondern auch vor Geschlechtskrankheiten und AIDS. Demnach habe ich immer Kondome dabei und ohne gehe ich nicht aus dem Haus, auch wenn es nicht meine Absicht ist, mit irgendwem zu schlafen!

Safty First!

Meine Mutter hat uns alle Fragen, die wir hatten, offen und frei beantwortet. So ist das bei uns in der Familie: Wir reden offen – und das ist das Wichtigste. Ich habe mich nie geschämt, mit meinen Eltern über Sex zu reden, eher im Gegenteil: Ich war froh, mit jemanden darüber reden zu können, der mit dieser Thematik Erfahrung hatte. Ich finde es gut, dass wir so ein lockeres Verhältnis haben, was das Thema Sex betrifft und das meine Schwestern und ich so früh aufgeklärt wurden.

Meine Kinder werde ich ebenfalls so aufklären, wie meine Eltern es getan haben, denn es gibt nichts Schlimmeres als unwissend zu sein und auf Grund dessen unvorsichtig zu werden. Alle sexuell übertragbaren Krankheiten sind gefährlich und können durch eine frühe Aufklärung verhindert werden. Kein Alkohol in einer späteren Schwangerschaft – das ist für mich natürlich absolut klar.

Kirsten Stege

Vertrauen und Offenheit

Wolfgang Staubach und seine Tochter Sandra über ihre Erfahrungen mit Alkohol

Ich bin Wolfgang Staubach von den Freundeskreisen in Hamburg. Dort engagiere ich mich in einer Selbsthilfegruppe für Führerscheinwiederbewerber, und ich arbeite auch im Bundesverband mit. Zum einen verrete ich dort unseren Landesverband als Delegierter. Ich habe außerdem im Projekt „Sucht und Familie“ mitgearbeitet, wo ich ganz viel für mich mitgenommen habe, und ich arbeite jetzt im Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ mit. Neben der Freundeskreis-Arbeit interessiere ich mich für Fußball und höre gerne Musik.

Ich habe viele Jahre getrunken. Meine Tochter Sandra hat dies bis zu ihrem zehnten Lebensjahr mitbekommen. Als Vater habe ich in dieser Zeit nicht so funktioniert, wie ich mir einen Vater vorstelle. Eigentlich habe ich meine Rolle in der Familie nicht ausgefüllt, sondern war mit der Befriedigung meiner Sucht befasst. Seit ich abstinent lebe, versuche ich für meine Tochter da zu sein, ihr ein ehrlicher Gesprächspartner zu sein und sie zu unterstützen, wo ich kann.

Beim Thema „Alkohol“ spüre ich jedoch, dass ich an meine Grenzen komme. Ich weiß, dass Sandra am Wochenende trinkt, seit anderthalb Jahren regelmäßig.

Ich fühle mich zurückversetzt in meine eigene Trinkzeit und denke, dass es Sandra abschrecken müsste, selbst zu trinken. Sie hat es so lange Zeit miterlebt. Ich habe große Angst, dass sie genau meinen Weg gehen wird. Ich fühle mich hilflos und kann nur hoffen, dass sie durch unsere Gespräche ein wenig zum Nachdenken kommt. Ich merke, dass ihre Freunde wichtiger für sie sind. Sie gehört fest zu ihren Freunden, und die trinken auch alle. Sie will da natürlich keine Außenseiterin sein.

Früher ist Sandra oft mit in die Freundeskreis-Gruppe gegangen. Gelegentlich haben wir da auch über Artikel zum Thema „Alkohol“ in Jugendmagazinen gesprochen, die sie mit nach Hause gebracht hat. Vielleicht ist meine Abstinenz für sie ein wenig Vorbild. Immerhin sind wir noch im Gespräch miteinander.



Wolfgang Staubach mit Tochter Sandra

Ich heiße Sandra und bin 20 Jahre alt. Zurzeit mache ich eine Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BVB), weil ich Frisörin werden möchte. Ziel ist dabei, jugendliche und junge Erwachsene auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten. Wenn ich frei habe, treffe ich mich mit Freunden, chatte oder gehe shoppen. Vor ein paar Wochen bin ich zu Hause ausgezogen und wohne bei einer Freundin.

Mein Vater hat mir von den Freundeskreisen erzählt. Manchmal bin ich auch schon mit zur Gruppe gegangen. Ich bekomme auch mit, dass er sich engagiert als Gruppenleiter oder zur Delegiertenversammlung fährt. Ich kann mich gut erinnern, wie es war, als er noch getrunken hat. Einmal hat mein Stiefbruder meinen Vater rausgeschmissen. Mein Vater war aggressiv geworden, weil meine Mutter ihn provoziert hat, und mein Stiefbruder hat ihn daraufhin zur Tür gedrängt.

Für mich war die Trinkerei normal. Ich habe das irgendwie akzeptiert, und ich habe damals viel mit meiner Mutter gesprochen. Seit mein Vater nicht mehr trinkt, ist er viel ruhiger und sachlicher. Das finde ich natürlich gut. Ich spreche heute viel mit ihm, auch über Probleme.

Meine Freunde trinken alle. Ich trinke auch, manchmal auch viel. Manchmal habe ich auch Angst, dass es mir so geht, wie meinem Vater.

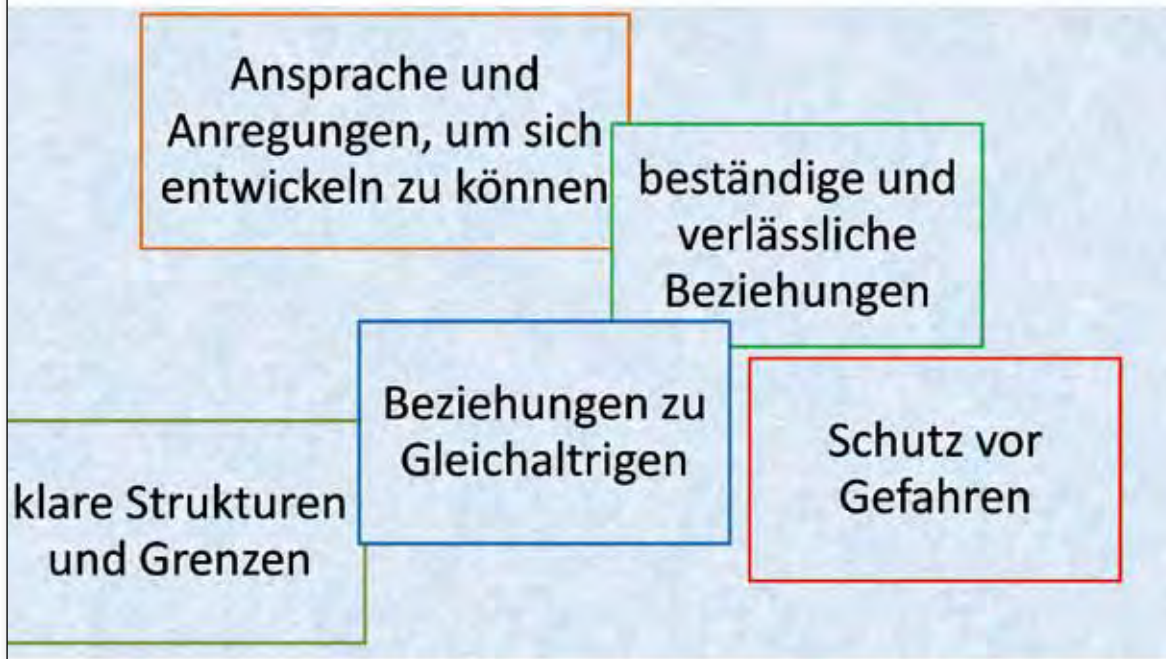
Mein Wunsch an die Freundeskreise: Es ist für junge Leute wichtig, eine Vertrauensperson zu haben, mit der man über alles sprechen kann.



Kinder brauchen....

Prävention

Folie der Präsentation „Psychische Erkrankung oder Suchterkrankung betrifft die ganze Familie“



Wenn die Eltern psychisch krank und suchtkrank sind

INFOS IN KASSELER PSYCHIATRIEEINRICHTUNGEN

Der Freundeskreis Kassel und der Bundesverband der Freundeskreise arbeiten kontinuierlich im Arbeitskreis „Kinder psychisch kranker und suchtkranker Eltern“ mit. Der Arbeitsschwerpunkt in 2011 war die Erstellung der gemeinsamen Präsentation „Psychische Erkrankung oder Suchterkrankung betrifft die ganze Familie – Auswirkungen der elterlichen Erkrankung auf die Kinder und mögliche Unterstützung“.

Diese Präsentation wird bei Informationsveranstaltungen gezeigt, die der Arbeitskreis monatlich in der Vitos Klinik Bad Emstal und im Ludwig-Noll-Krankenhaus Kassel anbietet.

Mit dabei sind Petra Weiß und Klaus Limpert vom Freundeskreis Kassel und Ute Krasnitzky-Rohrbach vom Bundesverband. Weitere Mitarbeiter/innen des Arbeitskreises kommen aus dem Emstaler Verein, dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes der Region Kassel, aus dem Diakonischen Werk, der Erziehungsberatungsstelle und dem Jugendamt des Landeskreises.

Die Freundeskreise übernehmen jeweils einen Termin im Oktober und im Dezember 2011 und haben dabei auch die Möglichkeit, über ihre Arbeit zu berichten und Info-Materialien auszulegen, insbesondere unsere Broschüren zum Thema „Kinder von Suchtkranken“.



Einladung zur „Informationsstunde“

Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ überarbeitet



Die Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben – Fakten, Risiken, Hilfen“ wurde überarbeitet und kann in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes, Tel. (05 61) 78 04 13 oder über mail@freundeskreise-sucht.de angefordert werden. (Einzelexemplare sind kostenlos, bei Anforderungen über fünf Broschüren bitten wir um die Erstattung der Portokosten.)

Inhaltlich wurde die Broschüre erweitert um das Thema „Kinder von psychisch kranken Eltern“. Sie enthält weiter die neuesten Zahlen und eine vielfältige Auflistung von Beratungsadressen.

Wir danken dem BKK Bundesverband, Abt. Gesundheit, in Essen für die finanzielle Beteiligung an den Herstellungskosten.

Prävention heißt: Die Kompetenzen

„ALS PRÄVENTION BEZEICHNET MAN VORBEUGENDE MASSNAHMEN, DIE DEN EINTRITT EINER KRANKHEIT VERHINDERN ODER VERZÖGERN ODER DIE KRANKHEITSFOLGEN ABSCHWÄCHEN“, DEFINIERT DIE ÄRZTEZEITUNG. WAS SELBSTHILFEGRUPPEN LEISTEN, IST PRÄVENTION IM BESTEN SINNE. SIE BEUGEN VOR, „DAMIT DAS KIND NICHT IN DEN BRUNNEN FÄLLT“, WIE DER VOLKSMUND SAGEN WÜRDEN.“

Wenn Menschen sich in ihrer Sucht-Selbsthilfegruppe treffen, wollen sie zum einen lernen, zufrieden abstinent zu leben. Zum anderen wollen sie einen Rückfall vermeiden. Sie möchten aus ihrem alten Verhalten aussteigen und sich ein neues, gesundes Verhalten aneignen. Selbsthilfegruppen tun dies mit Erfolg: Über 80 Prozent der Teilnehmenden schaffen es, in der Gruppe dauerhaft abstinent zu bleiben. Und in 76 Prozent konnten Rückfälle durch die Gruppe aufgefangen werden, ist der Statistik der fünf Verbände zu entnehmen.

Prävention

Universelle Prävention richtet sich an die gesamte Bevölkerung eines Landes, eines Landkreises, einer Stadt oder auch an Mitarbeiter eines Betriebes oder an Schüler einer Schule oder Schulklasse.

Selektive Prävention richtet sich an Gruppen oder Personen, die auf Grund bestimmter bekannter Bedingungen einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, später Suchtprobleme zu entwickeln (zum Beispiel Kinder suchtkranker Eltern, Jugendliche mit verminderten Zukunftschancen wie Schulabbrecher oder ohne Ausbildungsplatz oder Menschen in Stadtteilen mit hoher Kriminalität).

Indizierte Prävention richtet sich an gefährdete Einzelpersonen, die auf Grund ihrer bereits vorhandenen problematischen Verhaltensweisen (zum Beispiel multiples Risikoverhalten oder riskanter Konsum) gefährdet sind, eine spätere Abhängigkeit zu entwickeln.

Quelle: www.diakonie-heilbronn.de/_rubric_sucht/index.php?rubric=sucht_praevention

Die Lebenskompetenzen stärken

Das Zauberwort der modernen Prävention lautet: „Lebenskompetenzen stärken“, erläutert Salome Möhrer-Nolte, Fachkraft für Prävention für die Stadt Kassel. Zu diesen Lebenskompetenzen gehören Selbstbewusstsein und kreatives Denken, die Fähigkeiten, Probleme und Konflikte zu lösen (siehe Kasten). Lebenskompetenzen stärkt man nicht nur in Kindheit und Jugend sondern ein Leben lang. Genau dies geschieht ja auch in den Gruppen der Freundeskreise. Lebenskompetenzen können nicht kurzfristig erworben werden. Vielmehr geht es um langfristig angelegte Maßnahmen.

Abschreckung allein wirkt nicht

Lange Zeit galt auch die Abschreckung als eine wirksame Methode der Prävention. Fotos von Raucherlungen oder schockierende Meldungen über die Wirkungen von Alkoholkonsum waren an der Tagesordnung. Zwar wird sie wieder eingesetzt, doch „Abschreckung allein wirkt nicht lange“, sagt Salome Möhrer-Nolte.

Bezug zur Lebenswirklichkeit

Auch die Vermittlung von sachlichen Informationen über Suchtmittel und die Möglichkeit, sich kritisch mit dem eigenen Suchtverhalten auseinanderzusetzen, sind Teil einer wirksamen Prävention. All das muss einen Bezug zur Lebenswirklichkeit beispielsweise der Jugendlichen haben, die angesprochen werden sollen. Deshalb ist in der Prävention die Reflektion so wichtig, der Transfer zu der Frage. Was hat das mit mir zu tun?

Selbsthilfe und Prävention

Viele Gruppenmitglieder der Freundeskreise engagieren sich in der Prävention und leisten einen wichtigen Beitrag, den nur sie als betroffene Suchtkranke oder betroffene Angehörige bieten können. Sie informieren bei Gesundheitstagen, nehmen an Veranstaltungen teil, zum Beispiel der Aktionswoche Sucht. Mitglieder der Freundeskreise halten Vorträge an Schulen, in Klassen und bei Elternabenden. Sie erzählen über ihr Leben und ihre Erfahrungen mit der Sucht.

„Selbsthilfe hat etwas ganz Besonderes beizutragen“, sagt Salome Möhrer-Nolte. Das sollte keinesfalls verpuffen. Es ist zum Beispiel sinnvoll, sich in ein Gesamtkonzept einzubinden und mit einer Präventionsstelle zusammenzuarbeiten. Denn punktuelle und kurzfristige Maßnahmen bringen meist wenig.

Authentisch und ehrlich

Ebenso wichtig ist es, den Bezug zum (Trink-)Verhalten der Jugendlichen herzustellen. Wer seine Geschichte erzählt sollte sich fragen: Was hat das mit dem Leben der Menschen zu tun, denen ich sie erzähle? „Man sollte authentisch und ehrlich sein“, rät Wolfgang Kleiner, Vorstandsmitglied der Freundeskreise mit viel Erfahrung in der Prävention. Er versucht, mit Schülern ins Gespräch zu kommen, sie mit einzubeziehen. Beispielsweise über das Thema Cliquen und was man tun muss (heute und früher), um dazuzugehören. Da sagt ein Jugendlicher: „Ich würde gerne zu der Clique gehö-

im Leben stärken

Präventions-Thema „Alkohol in der Clique“:
Was muss man tun, um dazuzugehören?



Foto: Fotolia

„Damit es komme nicht zum Knackse,
erfand der Mensch die Prophylaxe.
Doch leider beugt der Mensch, der Tor,
sich vor der Krankheit als ihr vor.“

Eugen Roth

Was sind Lebenskompetenzen?

■ „Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz.“ (WHO 1994). Zu diesen Fähigkeiten gehören:

- **Kommunikation und Kontaktfähigkeit**
- **zwischenmenschliche Beziehungen, Freundschaften aufbauen**
- **Umgang mit Gefühlen, Gefühle ausdrücken können**
- **kritisches Denken**
- **Entscheidungsfindung und die Fähigkeit zu handeln**
- **Problemlösungen finden**
- **Selbstbehauptung / Selbstsicherheit**
- **Selbstwahrnehmung / Entwicklung eines positiven Selbstbilds**
- **Widerstand gegenüber Gruppendruck - „Nein“ sagen können**
- **Beeinflussung von Medien und Werbung widerstehen**
- **Umgang mit Stress und Angst**
- **Frustrationstoleranz**
- **Teamfähigkeit**
- **Konfliktfähigkeit**

www.starke-eltern.de

ren, aber dann muss ich rauchen.“ Muss er das wirklich? Wie weit will er gehen, um dazuzugehören? Wenn ein Jugendlicher erzählt, dass er immer am Wochenende viel trinkt – was sagt seine Freundin dazu? Ist das für sie okay?

Die Lebenswirklichkeit der Jugendlichen

Damit setzt er an der Lebenswirklichkeit der Jugendlichen an, stellt einen Bezug zu ihrem Leben und den Dingen her, die ihnen wichtig sind. Doch wie sieht die Lebenswirklichkeit von jungen Menschen aus? Erinnern Sie sich einmal an Ihre eigene Jugend. Wie haben Sie sich gefühlt? Wie haben Sie auf Ihre Eltern reagiert?

Jugendliche müssen erwachsen werden und lernen, die Verantwortung für sich zu übernehmen. Das stellt sie vor nicht immer leichte Aufgaben. Sie suchen in dieser Zeit ihre eigenen Erfahrungen. Mit dem anderen Geschlecht zum Beispiel. Natürlich auch mit Suchtmitteln wie Alkohol. Jugendliche müssen ihren eigenen Umgang mit diesen Themen finden. Dass sie dabei Risiken eingehen, ist normal. In diesem Alter wird experimentiert. Die Eltern verlieren zunehmend an Einfluss, die Gruppe der Gleichaltrigen gewinnt immer mehr an Gewicht.

Prozess des Loslassens

Für Jugendliche wie für die Eltern beginnt ein manchmal konfliktreicher Prozess des Loslassens. Das kann auch für die Eltern schwierig sein. Hier sind ihre Elternkompetenzen noch einmal in starkem Maß gefordert. Was können Eltern in dieser Zeit tun? Sie können im Gespräch bleiben und signalisieren: „Wir hören dir zu.“ Das funktioniert am besten, wenn der offene Umgang miteinander früh

gelernt und schon immer praktiziert wurde. „Eine klare Haltung ist wichtig“, rät Salome Möhrer-Nolte den Eltern. Das kann zum Beispiel bedeuten: Bei einer Party in unserem Haus wird das Jugendschutzgesetz beachtet – kein Bier für Jugendliche unter 16, und harte Alkoholika wie Wodka und Co sind nicht erlaubt.

Was Eltern tun können

Für Eltern, die eine eigene Suchtgeschichte haben, ist diese Entwicklungsphase noch einmal eine besondere Herausforderung. Das Thema darf in der Familie nicht zum Tabu werden – denn ein solches Tabu wäre typisch für Suchtverhalten. Die Jugendlichen sollten nicht das Gefühl bekommen: „Ich darf ja nicht darüber reden, wenn ich etwas getrunken habe.“ Ängste und Befürchtungen von beiden Seiten können angesprochen werden. Sie sollten aber nicht zu Signalen führen wie: „Du darfst keine eigenen Erfahrungen mit Alkohol machen, nimm Rücksicht auf unsere Ängste.“

Nicht nachbohren!

Eltern sollten aufmerksam sein und sich für die Welt der Jugendlichen interessieren. Sie können nachfragen – aber bitte nicht nachbohren! Im Grunde geht es also darum, die Elternkompetenz wahrzunehmen und mit seinen Lebenskompetenzen Vorbild zu sein. Das hört sich einfach an – ist es aber keineswegs immer. Wer selbst eine Sucht erlebt hat, bei dem werden Ängste geweckt. Vielleicht gilt in der Familie ein Abstinenzgebot – soll es bestehen bleiben oder soll es jetzt gelockert werden? Wer verantwortungsbewusst handelt, holt sich auch in dieser Phase die Hilfe, die er braucht. Dabei haben Freundeskreislerner einen großen Vorteil: Sie haben die Freunde in der Selbsthilfe-Gruppe,



mit denen sie über ihre Ängste und Sorgen reden können.

Kindern von Suchtkranken Angebote machen

Eine spezielle Gruppe der Prävention sind Kinder von Suchtkranken. Sie haben ein bis zu sechsfach höheres Risiko, später selbst suchtkrank zu werden. Die Kinder wachsen mit Eltern auf, die aufgrund der Suchtkrankheit nicht wirklich in der Lage sind, ihre Elternrolle auszufüllen. Die Kinder erleben Unzuverlässigkeit, häufig auch Gewalt. Oft müssen sie früh erwachsen werden und Verantwortung übernehmen. Kindern aus einer Suchtfamilie frühzeitig zu helfen ist eine wirksame präventive Aufgabe. Leider gibt es nach wie vor viel zu wenig spezielle Angebote für diese Kinder.

Schulen und Kindertagesstätten

Dennoch ist es möglich, etwas zu bewirken. Dabei sind vor allem Schulen und Kindertagesstätten gefordert, ebenso wie alle Beteiligten im Hilfesystem. Die Frage nach den Kindern sollte selbstverständlich sein, wenn ein Suchtkranker ins Hilfesystem kommt. Das gilt natürlich auch für die Gruppen der Freundeskreise. Für diese Kinder ist Hilfe sowie die Entwicklung von Lebenskompetenzen und Selbstbewusstsein besonders wichtig. Für die Eltern ist es wichtig, in ihren Elternkompetenzen gestärkt zu werden und als Eltern – nicht nur als Suchtkranke – angesprochen und einbezogen zu werden.

In der Selbsthilfegruppe sollte das Thema besprochen werden, dass Sucht immer die ganze Familie betrifft. Wer Kinder hat, kann seine Rolle als Elternteil in der Gruppe reflektieren und bearbeiten. Doch Selbsthilfe kann noch mehr tun. Freundeskreis-

Mitglieder sind zu vielen Gelegenheiten in Sachen Information und Prävention unterwegs. Sie können in Schulen zum Beispiel darüber informieren, dass eine Sucht immer die Familie und damit auch die Kinder betrifft. Sie können dazu ermutigen, sich Hilfe zu suchen und das Tabu zu brechen. Schließlich haben Eltern aus der Selbsthilfe noch eine große Möglichkeit: Sie können sich in Kindertagesstätten oder Schulen als Ansprechpartner zur Verfügung stellen. Lehrkräfte und Erzieherinnen bekommen so die Chance, ihre Fragen mit Betroffenen zu diskutieren, deren Position kennenzulernen und Vorurteile abzubauen.



*Jacqueline Engelke
Journalistin, Autorin, Psychologin
vitamin be Kommunikation
Herkulesstr. 5, 34119 Kassel
Tel. (0561) 1 39 92
Mobil: (0171) 9 97 39 92
www.vitaminbe.info*

Freundschaft – eines der schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschenke

DELEGIERTENVERSAMMLUNG DER FREUNDESKREISE IN SCHWERIN

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte" – mit diesem Wunsch eröffnete Vorsitzender Rolf Schmidt die diesjährige Delegiertenversammlung der Freundeskreise am 20./21. Mai im Schweriner InterCity Hotel.

Mit 36 erschienenen Delegierten aus den 16 angeschlossenen Landesverbänden war die Versammlung beschlussfähig. Durch zielgerichtete Gesprächsführung und diszipliniertes Gesprächsverhalten verlief der Gang durch die 17 Tagesordnungspunkte kurzweilig und harmonisch. Die mitgereisten Gäste absolvierten derweil ein Ausflugsprogramm, organisiert vom gastgebenden Landesverband Mecklenburg-Vorpommern.

Den zweiten Versammlungstag leitete Brigitte Sander-Unland ein. Sie verteilte Samenkörner unter den Anwesenden und stellte ihre meditativen Gedanken unter das Thema „Was von uns bei den Menschen ankommt, hängt von dem ab, was Menschen bereit sind aufzunehmen. Wir dürfen dankbar sein, das uns in den Freundeskreisen der Same geschenkt wird und hoffen, dass dieser aufgeht.“

Vorstandswahlen

Turnusgemäß stand die Wahl der stellvertretenden Vorsitzenden an. Frank Dietrich kandidierte aus persönlichen Gründen nicht mehr für dieses Amt. Ihm wurde vom Vorsitzenden herzlich für sein Engagement und für die gute Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren gedankt.

Brigitte Sander-Unland, Andreas Bosch und Wolfgang Kleiner, den Delegierten durch ihre zum Teil bereits lange Mitarbeit im geschäftsführenden Vorstand bestens bekannt, stellten sich wieder zur Wahl. Für die vakante Stelle kandidierte Simone Theis, 32 Jahre alt und als Dipl.-Pädagogin im Gesundheitsamt Saarlouis tätig. Sie ist vor neun Jahren über die Recherche zu einer Studienarbeit mit den Freundeskreisen im Saarland in Kontakt gekommen. Im LV Saarland hat sie dann die Arbeit des AK JuMuS lange wesentlich geprägt und war auch im AK JuMuS auf Bundesebene tätig. Ebenso konnte sie im LV Saarland bereits Erfahrungen in der Vorstandsarbeit machen. Mit den anderen drei Stellvertreter/innen wurde sie nun in den geschäftsführenden Vorstand gewählt.

nutzen" mit den vier Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden, einer Intensivschulung „Sucht und Familie" sowie der Vorbereitung und Durchführung einer Arbeitstagung „Wie können wir auf den demografischen Wandel in unseren Gruppen Rücksicht nehmen?" Weiter wird das Freundeskreis-Journal zweimal jährlich herausgegeben, und die Vorbereitungen für den Bundeskongress, der in 2013 in Hessen stattfinden wird, sollen beginnen.

Einen besonderen Stellenwert bei den Delegiertenversammlungen haben weiter stets die Berichte aus den Landesverbänden.

20 Jahre Landesverband Mecklenburg-Vorpommern

Die Versammlung endete mit einem geselligen Abend und Shanty-Chor, organisiert von den Freunden in Mecklenburg-Vorpommern. Am Sonntag, 22. Mai, hatte der Landesverband zur Feier anlässlich des 20-jährigen Bestehens eingeladen. Sehr beeindruckend war die Besinnung, gehalten von Peter Grosch, dem Geschäftsführer der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg. Zudem hat er den Verein Schweriner Tafel e. V. gegründet, die immer häufiger Familien mit Kindern versorgt. „Dass Kinder in unserem Land wirklich hungern", hatte ihn tief beeindruckt und dieses Engagement bewirkt.

Wencke Jedwilayties stellte die Geschichte des Landesverbandes vor. Für ihr Engagement in der Sucht-Selbsthilfe bekamen sie und Peter Krüger die goldene Ehrenadel des Bundesverbandes, überreicht durch Rolf Schmidt.

Den Abschluss dieser ausgesprochen netten Feierstunde bildete eine Tanzvorführung des deutsch-russischen Kulturzentrums.

Themen im Jahr 2011

Im Geschäftsjahr 2011 beschäftigt sich der Bundesverband mit den folgenden Schwerpunkten: Erweiterung des Internetauftritts durch einen internen Zugriffsbereich, verschiedene Aktionen in der Öffentlichkeitsarbeit, Mitarbeit im Projekt „Chancen nahtlos



Foto: Landeshauptstadt Schwerin

Blick aufs Schweriner Schloss

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Simone Theis

neu in den Vorstand gewählt

Das neu gewählte Vorstandsmitglied Simone Theis stellt sich den Leserinnen und Lesern des Freundeskreis Journals vor:

Mein Name ist Simone Theis, und ich wurde bei der diesjährigen Delegiertenversammlung in Schwerin in den geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbandes gewählt. Ich bin 32 Jahre alt und komme aus Schwalbach, das im schönen Saarland liegt.

Von Beruf bin ich Diplom-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin und arbeite im Sozialpsychiatrischen Dienst beim Gesundheitsamt in Saarlouis. Zu meinen beruflichen Aufgaben gehören:

- die Beratung von psychisch Kranken, Suchtkranken, älteren Menschen und ihren Angehörigen,
- Schwangerschaftskonfliktberatung,
- Suchtberatung,
- HIV-Test und Beratung,
- Projekte und Referententätigkeit zum Thema HIV/Aids,
- HIV/Aids Prävention.

Wenn ich gefragt werde, wie ich bei den Freundeskreisen gelandet bin, kann ich sagen: Ganz zufällig. Während meines Studiums recherchierte ich für eine Prüfung über das Thema Alkohol. Ich kontaktierte Günter Wagner (Vorsitzender des Landesverbandes Saarland), um authentische Informationen zu erhalten. Im Gespräch erzählte Günter, dass er gern eine Gruppe für junge Suchtkranke gründen würde. Nach meinen Prüfungen war ich auf der Suche nach einem Thema für meine Diplomarbeit. Mir fiel das Gespräch mit Günter wieder ein und seine Idee. Also rief ich ihn an und fragte, ob ich beim Aufbau der Gruppe mitwirken könnte. So hatte ich das Thema für meine Diplomarbeit gefunden und bin vor acht Jahren bei den Freundeskreisen gelandet.

Ich habe dann versucht, mit zwei anderen Freundeskreislern eine Gruppe für junge Suchtkranke in Saarlouis aufzubauen. Es hat aber nicht so funktioniert, wie wir uns das vorgestellt hatten, weil die Leute zu jung waren und noch keine ernsthafte Krankheitseinsicht hatten.

Ich war dann beim Projekt „Brücken bauen“ dabei und bis letztes Jahr Mitglied im Arbeitskreis JuMuS („Junge Menschen und Sucht“) auf Bundesebene. Im Landesverband Saarland war ich sechs Jahre im Vorstand und vertrete jetzt die Selbsthilfe als Stellvertreterin der SAGAS (Arbeitsgemeinschaft der Saarländischen Abstinenz- und Suchtkrankenhilfeorganisationen). Zur SAGAS gehören Vertreter vom Blauen Kreuz, den Guttemplern, vom Kreuzbund und den Freundeskreisen sowie drei Einzelgruppen.

Klar wurde in all den Jahren ab und zu gefragt: Wie kann jemand Freundeskreisarbeit leisten, der weder abhängig ist noch Erfahrungen mit Sucht in der Familie gemacht hat? Aber die Zweifler konnte ich mit meiner Arbeit überzeugen. Beruflich habe ich in der Beratung sehr viel von der Arbeit in den Freundeskreisen profitiert, weil ich einen anderen Einblick in die Lebenswelten erhalten habe. Das lernt man im Studium nicht!

Somit freue ich mich auf die neue Herausforderung in der Freundeskreisarbeit, die sich für mich als stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes stellen wird, auf eine gute Zusammenarbeit im Vorstand und auf die persönliche Begegnung mit Euch und Ihnen in den Freundeskreisen und Landesverbänden.

Simone Theis
Kontakt:
s.theis@freundeskreise-sucht.de



Simone Theis

Förderung

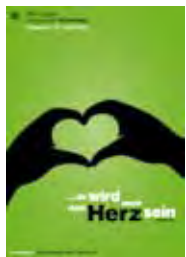
Die GKV-Gemeinschaftsförderung „Selbsthilfe auf Bundesebene“ förderte den Bundesverband der Freundeskreise 2010 mit einer Summe von 50.000 Euro. Dieselbe Summe wurde auch für das Jahr 2011 bewilligt. Die Förderung beruht auf § 20c SGB V und wird ausschließlich für selbsthilfebezogene Arbeiten verwendet. Zu den Förderern gehören:

- AOK-Bundesverband GbR, Berlin
- BKK Bundesverband GbR, Essen
- IKK e. V., Berlin
- Knappschaft, Bochum
- Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung, Kassel
- Verband der Ersatzkassen (vdek), Berlin.

Wir sind sehr dankbar für diese Mittel. Leider ist uns in unserem Jahresbericht bei der Nennung unserer Förderer ein Fehler unterlaufen. Wir entschuldigen uns an dieser Stelle noch einmal dafür!

Rolf Schmidt, Vorsitzender





... da wird auch dein Herz sein

DIE FREUNDESKREISE AUF DEM „MARKT DER MÖGLICHKEITEN“

BEIM 33. DEUTSCHEN EVANGELISCHEN KIRCHENTAG IN DRESDEN

In Dresden fand Anfang Juni der 33. Deutsche Evangelische Kirchentag statt. Mehr als 120.000 Menschen hatten sich dazu in die Hauptstadt des Freistaates Sachsen begeben. Auf dem Markt der Möglichkeiten, im Marktbereich 2 „Gesellschaft und Politik“ hatte der Bundesverband diesmal seinen mittlerweile schon traditionellen Info-Stand unter dem Stichwort „Gesundheit – Teilhabe – Selbsthilfe“. In der bewährten und guten Nachbarschaft zum Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche und dem Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe präsentierten die Freundeskreise ihr Angebot in der Sucht-Selbsthilfe.

Zu bemerken war, dass bei diesem Kirchentag das Interesse eher in Richtung kleinformatiger Faltblätter und Kugelschreiber ging mit der Internet-Adresse. Zu Hause wollte man sich dann ausführlicher mit dem Thema befassen und sich auch die Materialien bestellen. Das mag aber auch an der Hitze gelegen haben, die zu dieser Zeit herrschte. In einigen Hallen wurden 50 Grad gemessen.

Sehr gut kam die gemeinsame Aktion mit den Nachbarschaftsständen an. Im Vorfeld hatten wir über die Druckerei des Blauen Kreuzes in Wuppertal Karten drucken lassen mit einer herzlichen Einladung in die Sucht-Selbsthilfegruppen der



Beim Verteilen der Schoko-Herzen: Rolf Schmidt und Brigitte Sander-Unland

Zu Ende ging der Kirchentag mit einem eindrucksvollen Gottesdienst auf den Elbwiesen im Zentrum der Stadt. Die Kirchentagspräsidentin Karin Göring-Eckardt betonte, das Christen die „Welt nicht ohne Gott, Gott nicht ohne die Welt sehen dürfen.“ und fügte hinzu: „Wir wollen keine Von-Oben-Politik, sondern wir sind die Dafür-Republik“. Pfarrerin Ulrike Trautwein aus Frankfurt sah viele Menschen in unserem Land „abgehängt“. Sie könnten nicht mehr teilhaben am gesellschaftlichen Reichtum: „Die Art, wie wir wirtschaften und mit internationalen Konflikten umgehen, ist nicht alternativlos.“ Es war ein Kirchentag, der vor den gesellschaftlichen Missständen nicht Halt machte.

Allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sei ganz herzlich für ihr Engagement beim Standdienst gedankt und natürlich auch Dieter Rohrbach, der wie bei den letzten Kirchentagen wieder zuverlässig den Auf- und Abbau des Standes unterstützt hat. Und an Rolf Schmidt noch ein Extra-Dankeschön für die kurzweilige Stadtführung beim Abend der Begegnung, wo wir alle in kurzer Zeit auch noch viel Interessantes über Architektur, Kultur und Kunst der Stadt Dresden mitbekamen und die „Prinzen“ sehen konnten.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Am Stand (v.l.n.r.): Gerhard und Irene Helas (GVS), Manfred Ritter (BKE), Frank Dietrich, Rolf Schmidt, Ute Krasnitzky-Rohrbach (Freundeskreise)

Vorsitzender Rolf Schmidt, die stellvertretende Vorsitzende Brigitte Sander-Unland, Ehepaar Ramona und Frank Dietrich vom Freundeskreis Torgau und die Suchtreferentin Ute Krasnitzky-Rohrbach führten zahlreiche Gespräche mit Kirchentagsbesucherinnen und Besuchern.

Verbände. Dazu gab es ein in rote Alufolie eingeschlagenes Herz, das in so manches erschöpft wirkende Gesicht ein Lächeln zauberte und das sich sogleich als „Gesprächseröffner“ erwies. Alle Beteiligten waren sich einig, dass dies eine effektive und gelungene Aktion war.

Chancen nahtlos nutzen – Sucht-Selbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk

Am 1. Juli 2011 startete das vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Projekt „Chancen nahtlos nutzen – Sucht-Selbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk“. Die fünf großen Selbsthilfverbände – Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche, Blaues Kreuz in Deutschland, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Guttempler in Deutschland und Kreuzbund – haben es sich zum Ziel gesetzt, die Übergänge zwischen professioneller Suchtkrankenhilfe und Suchtselbsthilfe zu optimieren. Unter dem Leitgedanken der „Nahtlosigkeit“ sollen beide aufeinander angewiesene Bereiche stärker miteinander verzahnt werden, um Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen optimal zu erreichen und umfangreiche Hilfe anzubieten.

Innerhalb der einjährigen Explorationsphase werden mit Hilfe der Universität Hildesheim grundlegende Kooperationsstrukturen zwischen ambulanter bzw. stationärer Suchthilfe und der Sucht-Selbsthilfe untersucht:

- Welche Faktoren fördern eine regelhafte Kooperation, welche hemmen sie?
- Wie kann die Sucht-Selbsthilfe in (regionale) Netzwerke erfolgreich eingebunden werden?
- Welche Modelle „guter Praxis“ bestehen bereits?
- Wie können wir diese Ansätze für unsere praktische Selbsthilfearbeit übernehmen?

Auf diese Fragen sollen Vertreter/innen der professionellen Suchthilfe und der Sucht-Selbsthilfe mittels leitfadengestützter Interviews Antworten geben. Ein Fachbeirat steht den Projektbeteiligten mit seiner Expertise beratend zur Seite. Die Erfahrungen, Hinweise und Handlungsvorschläge werden anschließend gebündelt und geben den Anstoß für eine sich dem Projekt anschließende Praxisphase. Hier ist die flächendeckende Umsetzung der „Good-Practice“-Methoden vorgesehen, um den Übergang für Suchtkranke aus beruflichen Hilfeangeboten in die Sucht-Selbsthilfe zu erleichtern. Den ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen der Selbsthilfe sollen somit Werkzeuge an die Hand gegeben werden, neue Kooperationen anzustoßen, aufzubauen und bestehende zu festigen.



Foto: Fotolia

Freundeskreis Kassel und Bundesverband gemeinsam bei Kasseler Gesundheitstagen

Die Kasseler Gesundheitstage finden jährlich statt, in diesem Jahr zum achten Mal. 154 Aussteller präsentierten den 11.000 Besuchern ihr Angebot im Kongress Palais Kassel-Stadthalle und machten damit diese Ausstellung zur größten Gesundheitsmesse in Nordhessen. 112 Experten boten in Vorträgen, Foren und Workshops Informationen rund um das Thema „Gesundheit“ an. Fast alle großen Krankenhäuser der Region waren vertreten. Von Selbsthilfegruppen über medizinische Hilfsmittel bis zur gesunden Ernährung bot der große Marktplatz vielfältige Informationen.

Der Freundeskreis Kassel und der Bundesverband informierten über ihre Arbeit erstmals an einem gemeinsamen Stand. Bereits im Vorfeld hatten sich Klaus Limpert und



Ute Krasnitzky-Rohrbach Gedanken gemacht, wie sie den Besucherinnen und Besuchern das Angebot der Sucht-Selbsthilfe nahebringen können: „Rauschbrillen“ wurden beschafft. Mit Hilfe eines Puzzles konnten Interessierte ausprobieren, wie sich die eigene Koordinationsfähigkeit unter 0,8 oder 1,3 Promille verändert.

Daneben gab es viel Interesse an den Info-Broschüren des Bundesverbandes und am neuen Faltblatt, das der Freundeskreis herausgebracht hat. Viele zum Teil sehr intensive Gespräche wurden vor allem mit Angehörigen geführt, die sich Rat holten, wie sie mit Familienmitgliedern umgehen können, die Probleme mit Alkohol, anderen Suchtmitteln oder süchtigem Verhalten haben. Einige wollen darüber hinaus auch in den Freundeskreis zur Gruppenstunde kommen.

Klaus Limpert bot ein Impulsreferat zum Thema „Leben ohne Alkohol ist möglich“ an, dem zahlreiche Interessierte folgten. Er erzählte, wie er in die Sucht geraten ist und wie sich sein Leben positiv verändert hat, seitdem er nicht mehr trinkt. Insgesamt zogen die Organisatoren des Freundeskreis-Standes eine positive Bilanz.

Team am Infostand bei den Kasseler Gesundheitstagen

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Motorradtreffen der Freundeskreise

■ Das neunte Treffen der Motorradfreunde im Landesverband Bayern fand im Allgäu statt. Organisator war Wolfgang Kleiner – mit guter Unterstützung des Vorsitzenden Erich Ernstberger und Geschäftsführer Carsten Linge. Am Himmelfahrtstag reisten die Motorradfreunde ins Familienerholungsheim „Schönstatt auf'm Berg“ nach Waltenhofen (Oberallgäu). Das Haus ist für gute Verpflegung und Unterkunft bekannt, denn dort kommen wir jährlich auch zur Freundeskreis-Fachtagung zusammen. Am ersten Abend trafen wir uns zur Routen- und Ablaufbesprechung für die beiden geplanten Motorradrunden. Wolfgang Kleiner erklärte die Steckenführung und die einzelnen Etappen in Wort und Bild. Anschließend ging es ins „Bergstübli“ zum näheren Kennenlernen, zum Erzählen von den letzten

Fahrten, aber auch zum oft tiefer gehenden Austausch über unsere Arbeit in den Freundeskreisen. Zum festen Stamm von Motorradfreunden kommen jährlich immer auch neue Mitglieder oder Interessierte hinzu. Ohne Druck und Zwang entsteht jedes Mal eine schöne Runde. Für viele der Anwesenden wird dabei auch deutlich, dass sie nicht allein sind mit ihren diversen Problemen und Fragen. So fassen viele neuen Mut, um weiterzumachen und optimistisch in die Zukunft zu schauen. Am nächsten Tag ging es um 8.45 Uhr auf Tour. Wir starteten in drei Gruppen, wobei jede aus sieben bis neun Motorrädern mit Fahrern und Mitfahrern bestand. Wir fuhren 327 Kilometer durch die sanft hügelige bayrische und schwäbische Voralpenlandschaft und über kurvige und verkehrsarme Nebenstrecken. Viele schöne Orte wurden



Gilt auch für Motorräder: „Wo Freundeskreis draufsteht, soll auch Freundeskreis drin sein.“

angefahren: Leutkirch, Ravensburg, Wolfsegg mit Automobilmuseum, die Wallfahrtskirche Birnau, das Argental, wo wir in Malleichen in die 300 Jahre alte Badwirtschaft einkehrten. Am zweiten Tag ging unsere Runde über 340 Kilometer nach Westen: Vorbei an Immenstadt, die Deutsche Queralpenstraße entlang, zum Alpsee, nach Oberstaufen, Richtung Vorarlberg und zurück über Oberstorf, Sonthofen, durchs Tannheimer Tal über Ottobeuren zurück nach Waltenhofen. Der letzte Abend endete

mit einem positiven Fazit. Wieder stellten wir fest, dass solche Begegnungen – neben der eigentlichen Gruppenarbeit – so wichtig für unsere Arbeit in den Freundeskreisen sind. Wir pflegen dabei das Freundeskreis-Motto: „Wo Freundeskreis draufsteht, soll auch Freundeskreis drin sein.“ Und weil es unter uns Freundeskreislern glücklicherweise so viele unterschiedliche Interessen gibt, plant der Landesverband für September ein bayernweites Radel-Wochenende. Und im Februar 2012 findet unser Winter-Wochenende statt. Zum zehnten Motorradtreffen treffen wir uns 2012 wahrscheinlich im Altmühltal.

Eva Rief,
Wolfgang Kleiner



327 Kilometer auf zwei Rädern durch die sanft hügelige Allgäu-Landschaft

NIEDERSACHSEN

Landesverband zeichnete Psychiatrie Wunstorf aus

■ In diesem Jahr fand die Delegiertenversammlung des Landesverbandes Niedersachsen im Sozialzentrum des KRH Psychiatrie Wunstorf statt. Die Vorsitzende des Landesverbands, Elisabeth Stege, nutzte die Gelegenheit, die Klinik für die hervorragende Zusammenarbeit mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe auszuzeichnen. Pflegedirektor Dieter Salewski stellte die Selbsthilfe als unverzichtbaren Bestandteil der Therapie heraus. Die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen sei daher eng. Die Auszeichnung ging an ihn und Bernd Bohle, Selbsthilfebeauftragter der Klinik im Suchtbereich.

Der Chefarzt der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie, Dr. Gregor Könemann, hielt anschließend einen Fachvortrag zum Thema „Depression und Sucht“ und informierte über diese beiden Krankheitsbilder, ihr häufig gemeinsames Auftreten und die Schwierigkeit der genauen Abgrenzung. Mittlerweile sei bekannt, dass psychische Erkrankungen nicht einfach „vom Himmel fallen“, sondern dass mehrere Dinge zusammenkämen, etwa eine gewisse Anfälligkeit, besondere Lebensumstände, aktuelle Ereignisse, Stress, Belastungen aus der Kindheit.

Depression wie auch Sucht seien gut behandelbar, die Methoden der Behandlung würden sich aber deutlich unterscheiden. Während

Suchtkrankheiten in der Regel ohne Medikamente therapiert würden und hier durch Gesprächstherapien und Selbsthilfegute Erfolge zu erzielen seien, sei die regelmäßige Einnahme von Medikamenten bei depressiven Erkrankungen zur Erlangung einer Stabilität umso wichtiger. Es entstünde keine Abhängigkeit durch Antidepressiva.

Die eigentliche Delegiertenversammlung verlief im Anschluss sehr erfolgreich und wurde in der örtlichen Presse gewürdigt. Sie machte auch für die Öffentlichkeit deutlich, wie gut die Zusammenarbeit zwischen Ehrenamt und Klinik ist und wie wichtig Selbsthilfe sein kann.

Elisabeth Stege

„Was Informatives, was Hübsches und was zum Naschen“

■ Schon zu Weihnachten hatte der Landesverband Niedersachsen eine Werbekaktion für seine Freundeskreise bei Haus- und Fachärzten geplant, die dann zu Ostern realisiert wurde: Heidi Fricke vom Freundeskreis Oldenburg bastelte für den Landesverband 500 Osterhasen in zwei verschiedenen Varianten. Die Geschäftsstelle besorgte Schokoladenhasen und -eier sowie Verpackungsmaterial, und der rechtzeitig zu Frühjahresbeginn vom Bundesverband fertig gestellte Flyer „Selbsthilfe – wie geht das?“ rundete unser kleines „Oster-Überraschungsei“ ab. Die Delegiertenversammlung wurde genutzt, um an alle anwesenden Freundeskreise das Werbematerial zu verteilen,

mit der Bitte, ihre Mitglieder aufzufordern, Ärzte anzusprechen und zu informieren. Die Aktion war ein großer Erfolg! Freundeskreise meldeten sich bei der Geschäftsstelle und erzählten, wie gut die Hasen bei den Ärzten angekommen seien. Von einem Osterhasen ist sogar zu berichten, dass er die Osterferien als Schmuck im Wohnmobil auf der Fahrt durch Niedersachsen verbrachte und seinen Besitzern tatsächlich die Freundeskreise näher brachte: Es gab den Anruf bei der Geschäftsstelle nach mehr Infomaterial.

Den gebastelten und den süßen Osterhasen sei Dank – die Freundeskreise in Niedersachsen waren „in aller Munde“.

Elisabeth Stege



Osterhasen aus Schokolade und Papier als Werbung für die Freundeskreise

Lebendige Ausstellung war ein Publikumserfolg



Ausstellungsmacherinnen Elisabeth Stege und Elke Heidorn (links) bei der Veranstaltung im Rahmen der „Aktionswoche Alkohol 2011“

■ Die von der KRH Psychiatrie Wunstorf gezeigte Ausstellung zum Thema „Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit“ am 25. Mai 2011 war ein großer Erfolg. Mehr als 120 Besucher konnten die Veranstalter begrüßen: „Es sind mehr Besucher gekommen, als wir erwartet hatten bei diesem brisanten Thema. Das hat uns sehr gefreut“, so Elisabeth Stege, Suchtbeauftragte der Klinik. Innerhalb der Planungsgruppe Gesundheit hatte sie mit Elke Heidorn von der Pflegeberatung die Ausstellung geplant und Kollegen aus der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie zur Beteiligung an der Ausstellung gewinnen können.

Anhand zweier Suchtgeschichten wurden die Besucher zu Gesprächen mit Klinikexperten eingeladen. Am Stand der Selbsthilfe war zudem der Austausch mit Suchtkranken und deren Angehörigen möglich. Entspannung

und Tai-Chi wurden als Teile der Therapie vorgestellt. Star der Ausstellung war Hundedame Luna, die zusammen mit ihrer Besitzerin Martina Lepthin ihre erworbenen Fähigkeiten im Bereich der tiergestützten Therapie vorführte. Ein Quiz lud zum Suchen von Fragen und Antworten ein, was von den Besuchern gern genutzt wurde, um mit den Experten ins Gespräch zu kommen. Über das Ergebnis freuten sich die Initiatorinnen: „Wir freuen uns, dass wir so viele Besucher mit dieser Ausstellung ansprechen konnten.“

Elke Heidorn,
Elisabeth Stege

Buntes Programm zur „Aktionswoche Alkohol“

■ Im Rahmen der „Aktionswoche Alkohol“, ausgerufen von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS), beteiligten sich auch der Landesverband NRW mit dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Blomberg e.V. Das Veranstalterteam, dem auch die Fachstelle für Suchtprävention Lippe, das Diakonische Werk Lippe und die Suchthilfe e.V. angehörten, bot in der Woche vom 21. bis 29. Mai ein sehr umfangreiches Programm an.

Viele Institutionen und Selbsthilfegruppen beteiligten sich obendrein mit Infoständen und Aktionen auf dem Marktplatz und an anderen Orten in der Stadt Detmold:

- ein Open-Air-Eröffnungsgottesdienst mit Gospelchor, gehalten von der Landesdiakoniefarrerin Renate Niehaus;
- Lesungen bekannter deutscher Buchautoren zum Thema Sucht (Jörg Böckern, J. Schwarze, Reinhard O. Hahn);
- Suchtberatungssprechstunden mit zwei Ärzten;
- mehrere Theaterstücke mit dem „Therapeutischen Theater“ in Lippe;
- ein Benefizkonzert in der Stadthalle mit JAM for Charity, einem bekannten a-Capella-Chor;
- eine Vernissage mit Gemälden von Suchtpatienten der Hellweg-Kliniken im Rathaus;
- Alkoholquiz „Wer weiß

Bescheid über Alkohol?“ mit Verlosung;

- kostenloser Kino-Theamentag für Schüler in einem Detmolder Kino mit den Filmen „Ben X“ und „Die Beschissenheit der Dinge“;

Ein besonderes Highlight war der Auftritt von Gunter Gabriel, der drei Stunden lang die Zuhörerschaft im Detmolder Sommertheater begeisterte. Er gab seine bekannten Songs



Programmheft zur „Aktionswoche Alkohol“ in Detmold

zum Besten und erzählte zum Thema „Wer einmal tief im Keller saß“ sehr beeindruckend aus seinem rebellischen und erlebnisreichen Leben.

Fazit: Es waren gelungene Veranstaltungen, die eine Menge Menschen erreicht und nachdenklich gemacht haben. Für die Veranstalter gab es viel Organisationsarbeit, die sich aber gelohnt hat. Natürlich war es auch ein finanzielles Risiko, das sich aber in Grenzen halten ließ.

Rolf Schmidt

Schicksal gemeinsam meistern: 40 Jahre Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Ibbenbüren

■ Es ist kein Geheimnis, dass Alkohol, Glücksspiel und Drogen Familienleben zerstören, Karrieren jäh enden lassen und nicht selten zum Tod führen können. Trotzdem wird die Suchtkrankheit oft genug verschwiegen und aus dem Blickfeld verdrängt. Referent Wolfgang Weikert, Gesundheitsmangement, führte mit seiner erstaunlichen Lebensgeschichte im Hotel Leugermann in Ibbenbüren vor Augen, zu welch dramatischen Ereignissen Alkoholabhängigkeit führen kann und dass der Ausstieg gelingen kann. Sein Fazit: Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sucht und die Selbsthilfegruppe seien sehr wichtig. Ein Vortrag, der perfekt zum Veranstaltungsmotto „Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft passte.“

Marion Wolf ist seit fast 22 Jahren dabei. „Es ist einfach nur schön, wie in einer großen Familie. Man versteht sich ohne viele Worte, da alle gleiche Erfahrungen haben“, so die Ehefrau eines Suchtkranken.

Reinhard Rabenhorst, Vorsitzender des Freundeskreises Ibbenbüren, begrüßte zur Jubiläumsfeier zahlreiche Ehrengäste (s. Foto). Bei Kreissparkasse und Volksbank und bei der Bürgerstiftung Tecklenburger Land bedankte er sich für die finanzielle Unterstützung, für Geld- und Sachspenden der zahlreich erschienenen Gäste. Stellvertretend für die Banken erklärte der Filialleiter der

Kreissparkasse Steinfurt, Georg Rahberg, die Wichtigkeit der Unterstützung gerade für unseren Freundeskreis. Das Thema Sucht sei in der Gesellschaft noch mit vielen Tabus behaftet – das gelte es zu ändern.

Urkunden für die erfolgreich geleistete Arbeit wurden vom Bundes- und Landesvorsitzenden überreicht. Mit einer goldenen Ehrennadel als Dank und Anerkennung für langjährige Verdienste um die ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe wurde Heinz Fislage geehrt.

Vereins-Chronik

Der Freundeskreis Ibbenbüren ist eine Vereinigung mehrerer Selbsthilfe- und Selbsterfahrungsgruppen und versteht sich als Gemeinschaft suchtkrank Menschen, die versuchen, das Schicksal der Abhängigkeit gemeinsam zu meistern.

Sinn und Ziel der Gruppenarbeit ist die Hinführung der Mitglieder zu einer dauerhaften Abstinenz in Zufriedenheit. Die Gruppe bietet Abhängigen und deren Angehörigen Unterstützung durch helfende Begegnung, menschliches Verständnis und begleitende Mitsorge während einer ambulanten oder stationären Behandlung, vor allem aber Hilfe zur Selbsthilfe in der Nachsorge. Allein durch das Gruppengeschehen konnten schon viele Suchtkranke zur Abstinenz geführt werden. Vor-

und Nachsorge sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Gruppenarbeit.

- In den Jahren 1971-1976 begann der Aufbau erster Gruppen durch Heinz Sanders – bis zu weiteren Gründungen in den Folgejahren. Man traf sich in den Räumen der Familienbildungsstätte.
- Reinhold Unruhe der damalige Leiter der Sucht- und Drogenberatungsstelle des Caritasverbandes begleitete ab 1976 den weiteren Aufbau von Gruppen bis hin zu deren Eigenverantwortlichkeit.
- Seit 1985 ist der Freundeskreis Mitglied im Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Nordrhein-Westfalen e.V.
- 1996 wird der Freundeskreis eingetragener Verein und die Gemein-

nützigkeit bescheinigt.

Neben den bestehenden Gruppen wird eine Gruppe für Frauen von alkoholabhängigen Männern gegründet.

- Im Projekt „Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ wurden Aspekte körperlicher Gesundheit bearbeitet. Im Bereich „Bewegung und Sport“ wurde durch die Gründung einer „Line Dancer“-Gruppe Schwung in den Freundeskreis gebracht.
- 70 Mitglieder gehören heute zum Freundeskreis. Sie treffen sich in den Räumlichkeiten des Caritasverbandes.

Die Jubiläumsfeier endete mit einem gemütlichen Kaffee und Kuchenbuffet.

Reinhard Rabenhorst



Georg Rahberg, Kreissparkasse Steinfurt, Detlev Becker, Caritasverband Tecklenburger Land e.V., Heinz Steingröwer, Bürgermeister der Stadt Ibbenbüren, Reinhard Rabenhorst, Vorsitzender des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Ibbenbüren e. V., Karl-Heinz Wesemann, Vorsitzender des Landesverbandes NRW und Rolf Schmidt, Vorsitzender des Bundesverbandes (v.l.n.r.)



BLOMBERG

Eine gesunde Woche auf der Insel Juist

Nachdenken über „Gesundheitsförderung durch die Sucht-Selbsthilfe“ an frischer Nordseeluft

■ „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – dieser Satz von Arthur Schopenhauer begleitete 22 Freundeskreiser aus Blomberg. Sie hatten sich unter Leitung des Vorsitzenden Rolf Schmidt Anfang Mai für eine Woche auf die Insel Juist begeben, um sich mit dem Thema „Gesundheitsförderung durch die Sucht-Selbsthilfe“ zu befassen. Als Referentin wurde Ute Krasnitzky-Rohrbach vom Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gewonnen. In täglichen Arbeitseinheiten diskutierten die Teilnehmenden engagiert darüber, was Gesundheit für sie ganz persönlich bedeutet. Ist man gesund, wenn man nicht krank ist? Alle hatten die Erfahrung gemacht, dass Gesundheit mehr bedeutet, als ein

momentanes Fehlen von Krankheit und Gebrechen. Dies hängt von vielen Faktoren und von der individuellen Bewertung ab. Ich kann topfit sein, aber mich trotzdem niedergeschlagen und antriebslos fühlen. Oder andersherum: Ich kann körperliche Gebrechen haben, bin aber energiegeladener und meine positive Ausstrahlung reißt andere mit. In jedem Fall schließt Gesundheit immer alle Bereiche unseres Daseins ein: Körper, Seele und den sozialen Bereich. Wie gesund ich mich fühle, beschränkt sich also nicht nur auf meinen körperlichen Zustand. Gemeinsam befassten wir uns dann auch weiter mit den drei Spezialthemen: Gesunde Ernährung, Bewegung und Nikotinsucht. Wir lernten verschiedene Modelle kennen, wie zum Beispiel die zehn Regeln

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder Gesundheitstipps von Pfarrer Sebastian Kneip. Besonders gut kamen die vielfältigen Übungen in der Sitzgymnastik an, die sich ohne weiteres auch in die Gruppenarbeit in Blomberg einbauen lassen. Und die Braingym – Übungen, die das Gedächtnis trainieren. Die Zeit auf der Insel Juist im Töwerland, die übrigens weltweit unter die schönsten zehn Inseln und deutschlandweit zur schönsten Insel gewählt wurde, verging wie im Fluge. Auch die Pausen waren ausgefüllt. Die Teilnehmer unternahmten Spaziergänge an der frischen Nordseeeluft. Hierbei wurden zum Teil sehr intensive Gespräche geführt. Manches Problem wurde besprochen, und man lernte dadurch auch neue Sichtweisen

kennen. Besonders hat mich gefreut, dass an allen Tagen das Gefühl von Miteinander und Füreinander zu spüren war und dass man sich untereinander half, wenn es nötig war. Es war eine außergewöhnlich gute Zeit, die viel Kraft für den Alltag vermittelt hat. Im „Inselhospiz“, dem Tagungshaus der Lip-pischen Landeskirche, waren wir zudem vorzüglich untergebracht. Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals ganz herzlich bei der Hausleiterin Thea Lange und ihrem netten Team. Weiter bedanken wir uns bei den Krankenkassen AOK, BKK, DAK, IKK und der Ruhrknappschaft, die dieses Seminar finanziell unterstützt haben.

Rolf Schmidt

Wochenendseminar: Beziehungen und Beziehungsfähigkeit

■ Nach einigen Jahren Pause führte der Freundeskreis Kassel wieder ein eigenes Seminar durch – und zwar zum Thema „Beziehungen und Beziehungsfähigkeit“. 15 Teilnehmer/innen waren dazu ins „Asa-von-Kram-Haus“ in Homberg-Hülsa gereist. Organisator und Seminarleiter war Klaus Limpert, Vorsitzender unseres Freundeskreises. Klaus hatte in der Mitte des Stuhlkreises einen Blickfang arrangiert: Postkarten mit verschiedenen Motiven, zum Beispiel Steine, Bäume, Blume, Schlüssel, Maulwurf, Hamster oder Schildkröte mit Texten dazu. Jeder wählte sich eine Karte aus und erzählte, was das Motiv mit ihm zu tun hatte.

Die Erwartungen an das Wochenende wurden formuliert: Was sind Beziehungen? Wie sind unsere Beziehungen zu Kindern, Partnern, Freunden oder materiellen Dingen? Wie verändern sich Beziehungen? Bin ich beziehungsfähig? Wie ist meine Beziehung zum Leben? Wie ist meine Beziehung zu mir selbst? Wir einigten uns darauf, dass wir uns an diesem Wochenende auf die Beziehungen zu unseren Partnern/innen konzentrieren. Am nächsten Morgen ging es weiter mit der Frage: Mit welchen Erwartungen gehe ich in eine Beziehung? Wir bildeten vier Kleingruppen, die sich jeweils mit einer der folgenden Fragen befassten:

- Was fehlt mir in der Beziehung zum/zur Partner/in?
- Was macht eine Beziehung wertvoll?
- Was bringe ich in die Beziehung ein?
- Was wünsche ich mir in einer Beziehung?

Im Plenum wurden die Ergebnisse vorgestellt: Wichtig sind Respekt und Toleranz, Liebe und Geborgenheit, die Bearbeitung der Vergangenheit, aber auch die Auseinandersetzung mit unseren Zukunftsvisionen. Jeder darf auch Schwächen haben. Partner sollten sich aufeinander verlassen können. Die Singles im Seminar fanden sich in diesen Punkten genauso wieder wie diejenigen, die in einer Partnerschaft leben. Zum Miteinander-Reden, das großen Raum einnahm, gehört auch eine entsprechende Streitkultur. Dafür wurden Regeln eingeführt, die nicht verletzt werden sollten. Etwa: Dem anderen Zeit lassen und ihn ausreden lassen, ihn nicht beleidigen, sich auf einer Ebene bewegen. Auch kann der Termin des Gesprächs sehr wichtig sein. Manchmal muss man einen späteren Zeitpunkt suchen, wenn der Partner jetzt nicht reden will. Grundsätzlich ist es aber wichtig zu reden, um Missverständnisse zu vermeiden. Man sollte sich überlegen, wie ich dem anderen meine Wünsche mitteile? Es gibt Streitgespräche, aber auch einen spontanen Streit. Muss es dabei Sieger und Verlierer

oder Stärkere und Schwächere geben? Muss es immer eine Lösung geben? All diese Fragen wurden zum Teil kontrovers diskutiert, aber wir waren uns einig, dass es wichtig ist, sich damit zu beschäftigen.

Am dritten Tag befassten wir uns mit häufigen Streitpunkten: Geld, Kinder, Kleinigkeiten, Macht und Aggressionen. Es ist nicht gut, den anderen negativ (als Feind) zu sehen, sondern es sollte klar sein, dass ich den

du das?“. Gut ist es auch, Kompromissbereitschaft zu zeigen, denn das führt zu Ausgewogenheit. Wir können die Partner nicht ändern, aber die Kommunikation klappt vielleicht besser, wenn ich die Haltung habe: „Wenn ich mich ein bisschen ändere, kann sich der andere auch ein bisschen verändern.“ oder „Wenn dich das stört, dann versuche ich das zu ändern.“ Das zeigt Wertschätzung und Vertrauen, was eine stabile Beziehung ausmacht.



Foto: Fotolia

Partner/die Partnerin liebe und grundsätzlich eine Versöhnung anstrebe. Wenn ich mit meinem Partner streite, sollte ich aktiv zuhören, keine Vorwürfe machen und mir Gedanken machen, wie ich Fragen stelle. Nicht sehr effektiv ist zum Beispiel: „Willst du mich ärgern?“ Besser wäre: „Wie meinst

In der Abschlussrunde war unser übereinstimmendes Ergebnis: Es war ein tolles, emotionales und erfolgreiches Wochenende! Klaus hat seine Sache einfach klasse gemacht. Vielen Dank für diese Erfahrung. Eine Fortsetzung ist sehr erwünscht.

Petra Lautenbach-Wöckel

FEUCHT

Mit Uwe nach Berlin – Einladung in den Reichstag

■ Sieben Leute aus dem Freundeskreis Feucht waren zu einer bildungspolitischen Fahrt nach Berlin eingeladen. Wir erlebten ein frauen- und genderpolitisches Programm, gesponsert vom Bundespresseamt Berlin. Uwe Kekeritz, Bundestagsabgeordneter der Grü-

bis 1957 den Berliner Zoo leitete, und Rosa Luxemburg, die erschossen und in den Landwehrkanal geworfen wurde. Viele Gebäude konnten bestaunt werden: der Dom, die Humboldt-Universität, das Kaufhaus des Westens und das „Goya“ (ehemaliges Kaufhaus des Ostens). Eine



Auf Einladung der Grünen in Berlin

nen, begleitete die Gruppe. Per ICE kamen wir am Berliner Hauptbahnhof an. Ein kleiner Fußmarsch führte uns in die nah gelegene „Heinrich-Böll-Stiftung“. Das zweistündige Programm über Genitalverstümmelung von Frauen in Afrika empfanden wir nach der langen Anreise als anstrengend aber auch interessant.

Unser Hotel lag in Hohen-schönhausen, unweit des ehemaligen Stasi-Gefängnisses. Außer uns waren noch etwa 50 Mitreisende der Hauptstadt-Einladung gefolgt. Der zweite Tag begann mit einer Stadtrundfahrt durch Berlin-Mitte. Die „Stadt-bilderklärerin“ brachte uns bekannte Frauen nahe, die Berlin zu seiner heutigen Größe verhalfen: Katharina Heinroth, die von 1945

interessante Diskussion bei „Les MigraS“ stand auf dem Programm. Das ist eine Organisation, die sich um lesbische Migran-tinnen verdient macht. Im Reichstag erlebten wir nach umfangreichen Sicherheitskontrollen eine Debatte über die Unterzeichnung des Vertriebenenabkommens im Plenarsaal. Ein Fototermin in der Reichstagskuppel folgte. Dabei lag uns das nächtliche Berlin zu Füßen. Im Sitzungssaal der Grünen sprachen tags drauf zwei Vertreterinnen von „Terre des Femmes“. Unsere Berlin-Tour fand ihren Abschluss im Bundespres-seamt, wo die Autorinnen Susanne Klinger und Barbara Streidl ihr Buch „Wir Alphas Mädchen“ vorstellten.

Siglinde Walter,

RÖTHENBACH

Bombenstimmung bei Minigolf-Turnier



Siegerehrung beim Minigolf-Turnier in Rötchenbach

■ Bei strahlendem Wetter trug der Freundeskreis Rötchenbach sein traditionelles Minigolf-Turnier aus. Fans aus Bayern, Stuttgart und Preußisch Oldendorf waren angereist, in der Hoffnung, den begehrten Wanderpokal mit nach Hause nehmen zu können. 19 Teams wetteiferten um die niedrigste Punktzahl, und es herrschte eine Bombenstimmung auf dem Spielfeld. Es gab folgende Platzierungen: 3. Platz: Preußisch Oldendorf, 2. Platz: Rötchenbach und

1. Platz: Altenberg. Am Schluss stieg die Spannung: Wer gewinnt den Wanderpokal? Seit Jahren ist es ein Duell zwischen Rötchenbach und Altenberg. Welche Mannschaft stellt den besten Einzelspieler? Letztes Jahr waren es die Rötchenbacher, doch dieses Jahr holten sich die Altenberger den Pokal zurück – mit 33 Punkten lag Peter Galsterer um drei Punkte vor dem Rötchenbacher Klaus Knorr.

Helga Benke

Aktionswoche Alkohol



■ Während der „Aktionswoche Alkohol“ bot der Freundeskreis Rötchenbach einen Informationsstand zum Motto „Über Sucht muss man reden“ an, wo es besonders um Essstörungen, Spielsucht und illegale Drogen ging. Im Bild: Helga Benke, Ferdinand (Ferdl) Lippert, Klaus Knorr und Carsten Linge (v.l.n.r.)

Infos für die Praxis

MATERIALIEN ZUR SUCHTPRÄVENTION AUS DEM INTERNET ODER IN GEDRUCKTER FORM, DIE KOSTENLOS ZUR VERFÜGUNG GESTELLT WERDEN

Handbuch und Methodenkiste

zur suchtpreventiven Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (2009)

Die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V. hat ein umfangreiches Handbuch zur Suchtprävention herausgegeben. Darin geht es nicht um Abschreckungsstrategien, sondern um die Förderung von Rahmenbedingungen für eine suchtfreie Lebensgestaltung. Kinder und Jugendliche sollen gegenüber Suchtkrankheiten weniger anfällig sein und schützende Faktoren sollen gestärkt werden.

Hierzu gibt es eine gute Einführung in die moderne Suchtprävention und schließlich eine Fülle von Spielanregungen und Projektideen wie „Fest der Sinne“, „Zirkus“, „Wochenendkompass“ und „Lernen durch Abenteuer“. Schließlich werden DVDs und Videoangebote vorgestellt sowie interessante Literaturempfehlungen für die Beschäftigung mit und in Gruppen gegeben. Außerdem wurde auch an die rechtlichen Rahmenbedingungen für organisierte Freizeiten und Projekte mit Kindern und Jugendlichen gedacht.



Dieses Handbuch ist im Internet unter www.slsev.de/methodenkiste zu finden

Hausaufgabenheft Starke Eltern

für das Schuljahr 2011/2012

In Zusammenarbeit mit prae-venio e.V. – Gesundheit, Prävention und Beratung und der Stadt Erfurt (Amt für Soziales und Gesundheit sowie Jobcenter Erfurt) entstand für das laufende Schuljahr ein ganz besonderes Hausaufgabenheft. Einmal enthält es Wochenpläne, in die die Schülerinnen und Schüler Notizen und Hausaufgaben eintragen können. Zum anderen bietet es eine Menge an Informationen zum Thema Sucht und Drogen, Essstörungen, Gewalt und Missbrauch, Chatten und Internet. Daneben gibt es auch Adressen von Hilfeangeboten oder Anregungen zum Verhalten in problematischen Situationen. Die einzelnen Themen wurden von Jugendlichen aus dem Verein EURATIBOR recherchiert und erklärt. Wer außer jungen Menschen weiß genau, was junge Menschen interessiert? Entstanden ist eine wirklich schöne Arbeitshilfe, die sich an



die 6. Klassen wendet. Für Lehrkräfte gibt es dazu ein umfangreiches Begleitheft mit Infos und Literaturhinweisen.

Bestelladresse:
 prae-venio e. V.
 Bernd Dembach
 Blumenstr. 70 (Haus 1)
 99092 Erfurt
 Tel. (03 61) 65 49 63 13
 Fax (03 61) 65 49 63 19
praevention@prae.venio.de
www.prae-venio.de

Internetplattform für Erziehung und Suchtvorbeugung

Die Internetplattform starke-eltern.de ist eine Kooperation der AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen, der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V. und der hessischen Fachstellen für Suchtprävention. Das Internetportal „starke-eltern.de“ beschäftigt sich mit Erziehungsfragen. Man kann sich austauschen, Fragen stellen und bekommt Antworten.

Die Foren werden von Fachkräften der hessischen Fachstellen für Suchtprävention betreut. Weiter gibt es monatlich neue Informationen und Fachartikel zum Thema Erziehung und Suchtvorbeugung und die Möglichkeit per Mail individuelle Anfragen zu stellen. Der abgedruckte Flyer kann bestellt und bei Bedarf in der Freundeskreis-Gruppe verteilt werden.



Infos: www.starke-eltern.de

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Unerwartete Freude im beruflichen Allerlei

EIN BESINNLICHER TEXT VON LESERIN INGRID JEPSEN AUS DEM FREUNDESKREIS NÜRNBERG

Hurra, die Rasenmähertruppe, die rings um das Gebäude alles unerbittlich abschert, hat dies Mal meine Wiese vergessen.

Ganz zeitig im Frühjahr wachsen am Rand rechts kleine Narzissen. Sie vermehren sich allmählich. Das frühe Wiesenschaumkraut verwandelt sie in eine rosa Wolke. Mit wenig Löwenzahn und den mir so lieben Gänseblümchen. Dann weiße Blumen – ich muss endlich mal nachsehen, wie die heißen – die sich aber schnell vermehrten, so dass die grüne Wiese ganz weiß ist. Die Knöpfchen der Margeriten kann man nun auch schon sehen. Dann plötzlich ein Meer von Glockenblumen, gemischt mit den strahlenden Margeriten und am Rand die Mohnblumen. Dazu Sprengel von gelben Butterblumen. Verschiedene Gräser schieben sich dazwischen.

Wenig später: Die Glockenblumen und Margeriten stehen dicht an dicht. Dazwischen kommt schon Schafgarbe hoch. Links hinten steht falsche Kamille. Dicht am Boden, von den hohen Blumen etwas versteckt, gelber Klee und Hungerblümchen. Die Glockenblumen mit ihrem etwas rötlichen hellen Blau, strahlen geradezu.

Ein englischer Rasen wird das hier sowieso nicht. Da passt auch das Klima nicht. Aber mein ganz persönliches Rasenstück ist jedoch traumhaft schön!

Ich habe natürlich auch meine persönlichen gefiederten Freunde hier.

Ein Gartenrotschwanzpärchen hat sogar überwintert. Die beiden nisten im Kellerabgang. Dann gibt es eine Gruppe Distelfinken und nicht zu vergessen: Else, die reizende Bachstelze. Seit ein paar Tagen nun flattern Zitronenfalter herum. Heute habe ich auch ein Pfauenauge gesehen. Wacholderdrosseln halten sich vorn auf dem Rasen auf. Dieses Jahr gibt es viele Elstern

Die Margeriten verlieren allmählich ihr strahlendes Weiß. Auch die Mohnblumen werfen ihre Blütenblätter ab. Dafür kommen wieder gelbe Blumen auf hohen Stängeln, Korbblütler, ähnlich wie Löwenzahn. Eine hellblaue Wegwarte sehe ich. Die Gräser werden hoch und höher. Dann gibt's auch noch die Pflanze mit den kleinen, braunen Köpfchen, Braunellen vielleicht.

Das „Septemberkraut“ breitet sich weiß blühend und nach Honig duftend aus. Daneben steht Beinwell, er war letztes Jahr noch nicht da.

Und wo habe ich dieses mir so liebe Rasenstück gefunden – vor meinem Bürofenster im Sicherheitsbereich des Flughafens, wo ich lange Jahre gearbeitet habe. Es war meine Freude, wenn ich auf den Zutrittsmonitor sah, der auf der Fensterbank stand.





Martin Zobl (Hg.):
Wenn Eltern zu viel trinken. Hilfen für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien.
 Balance Verlag,
 Bonn 2008
 14,95 Euro

Brigitte u. Frank Hansen, Gudrun Lahme:
Das Ende war der Anfang. Ein Mutmachbuch für Eltern von Kindern, die Drogen nehmen.
 Blaukreuz-Verlag,
 Lüdenscheid 2010
 10,90 Euro

Jesper Juul:
Was Familien trägt. Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch.
 Beltz-Verlag,
 München 2008
 12,95 Euro

■ Diesen wichtigen „Klassiker“ gibt es nun auch in einer Neuauflage. Ein Buch, das die Kinder in Suchtfamilien in den Mittelpunkt stellt und ihnen Gehör verschafft. Es gibt sehr eindrückliche Lebensgeschichten, und es werden praktische Handlungsanweisungen vermittelt und vorgestellt.

Im Anhang finden sich zudem konkrete Arbeitsmaterialien, hilfreiche Adressen und Literaturhinweise. Es ist ein Buch, das alle gelesen haben sollten, die sich mit dem Thema „Kinder in Suchtfamilien“ befassen.

■ Das Besondere an diesem Buch ist: Der abhängige Sohn und seine Mutter berichten jeweils aus ihrer Sicht über die Drogenabhängigkeit des Sohnes. Sieben Jahre lang drehte sich alles um Heroin. Die Auswirkungen der Abhängigkeit sowohl auf den Sohn als auch auf das Leben der Mutter (und der restlichen Familie) werden ehrlich dargestellt. Frank schafft nach einem Rückfall und Therapie den Absprung von der Droge. Das Buch hält, was der Titel verspricht. Es macht in der Tat Mut und zeigt sehr gut auf, dass die Annahme von sachgerechter Hilfe durchaus in eine positive Richtung führen kann – sowohl bei dem Suchtkranken als auch bei der Mutter. Sehr gut sind auch die Hinweise und Tipps für betroffene Eltern und das Interview, das die Lektorin Gudrun Lahme am Ende mit der Autorin führt.

■ Die Auseinandersetzung mit Werten, mit dem, was im eigenen Leben oder der Partnerschaft wirklich zählt, ist ein Dauerbrenner in der Freundeskreisarbeit. Hierzu gibt es das sehr interessante Buch von dem bedeutendsten Erziehungsexperten Europas, dem Dänen Jesper Juul. Er geht von der Frage aus: Auf welchen Werten können Erziehung und Partnerschaft beruhen, wenn sie der Situation heutiger Familien wirklich gerecht werden wollen? Hier geht es um Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, Verantwortung, Gemeinschaft.

Ein Buch, das sich durchaus auch dann sehr gut lesen lässt, wenn man sich nicht gerade in einer Erziehungsphase mit Kindern befindet, sondern generell Beziehungen angemessen gestalten möchte.

Für Familien wird noch auf die interessante Internet-



Ideen aus dem Internet: www.familylab.de

seite www.familylab.de hingewiesen – Familylab steht für offenes Familienlaboratorium, das Eltern nutzen können, um sich für ihr eigenes Familienleben Inspirationen und Unterstützung zu holen.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Ein Kind wächst auf

Wächst ein Kind mit Kritik auf –
lernt es zu verurteilen.

Wächst ein Kind mit Hass auf –
lernt es zu kämpfen.

Wächst ein Kind mit Spott auf –
lernt es, scheu zu sein.

Wächst ein Kind mit Schmach auf –
lernt es, sich schuldig zu fühlen.

Wächst ein Kind mit Toleranz auf –
lernt es, geduldig zu sein.

Wächst ein Kind mit Lob auf –
lernt es, dankbar zu sein.

Wächst ein Kind mit Sicherheit auf –
lernt es, zuversichtlich zu sein.

Wächst ein Kind mit Anerkennung auf –
lernt es, sich selber zu schätzen.

Wächst ein Kind mit Güte und Freundlichkeit auf –
lernt es, die Welt zu lieben.



Foto: Fotolia