

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal



**Einer für alle,
alle für einen**

**Gruppenarbeit in den
Freundeskreisen**

II. Halbjahr
27. Jahrgang

2/2012

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Bedürfnisse sind entscheidend

ANDREAS BOSCH, NEUER VORSITZENDER DES BUNDESVERBANDES DER FREUNDKREISE, ÜBER DEN SPANNENDEN PROZESS DER GRUPPENARBEIT

Liebe Freundinnen und liebe Freunde,
sehr geehrte Damen und Herren,



auf der Delegiertenversammlung Ende April in Ibbenbüren wurde ich zum Vorsitzenden des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gewählt. Mir ist es ein großes Anliegen, mich zu allererst bei meinem Vorgänger Rolf Schmidt zu bedanken für seine ehrenamtliche und engagierte Tätigkeit für unsere Freundeskreise. Wir haben ihn zum

Dank für seine Leistungen zum Ehrenvorsitzenden ernannt. In einer Feier, die auch Raum für Emotionen ließ, stand er gemeinsam mit seiner Ehefrau Sigried noch einmal zu Recht im Mittelpunkt. Mein Dank geht hier vor allem auch an all diejenigen, die dazu beigetragen haben, dass wir gemeinsam eine bewegende Veranstaltung erleben durften. Bei den Delegierten – und damit auch bei den Landesverbänden – möchte ich mich herzlich bedanken für das große Vertrauen, das in mich gesetzt wurde und dafür, dass ich die Freundeskreise nun in einer breiten Öffentlichkeit vertreten darf.

Die Position des Vorsitzenden ist ganz sicher eine exponierte Stellung, dennoch fühle ich mich weiterhin als Teil der Freundeskreis-Gemeinschaft. In diese bin auch ich als Suchtkranker gekommen, um Unterstützung für die Gestaltung meines abstinenten Lebens zu finden. Ich habe Freunde gewonnen, die mir wichtig sind.

Die Gemeinschaft der Freundeskreise hat sich eine Struktur erarbeitet. Wir haben 16 Landesverbände und den Bundesverband. Hier ist es nötig, dass Menschen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Ich fühle mich als einer davon, und ich sehe mich im Kreise der vielen anderen, die ebenso Verantwortung in den Freundeskreisen und Landesverbänden übernommen haben. Mein Ziel ist, dass wir gemeinsam die nötigen Kompromisse finden und die richtigen Entscheidungen treffen werden, um unsere Gemeinschaft zu stärken und weiterzuentwickeln.

Noch ein paar persönliche Informationen für diejenigen, die mich noch nicht kennen. Ich bin 46 Jahre alt und verheiratet. Seit 1987 bin ich Mitglied beim Freundeskreis Hersbruck (Landesverband Bayern). Seit 2000 engagiere ich mich auf der Bundesebene: Zuerst im Arbeitskreis „Junge Menschen und Sucht“ als deren Sprecher und ab 2006 als stellvertretender Vorsitzender im geschäftsführenden Vorstand. Von Beruf bin ich technischer Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens in der Metallbaubranche.

Diese Ausgabe des Freundeskreis-Journals beschäftigt sich mit „Gruppenarbeit in den Freundeskreisen“, also mit einer Kernzelle unserer Arbeit. Grundsätzlich gibt es kein Patentrezept, wie Freundeskreise ihre Gruppenarbeit gestalten. Allein die Bedürfnisse der Menschen, die in den Gruppen zusammen kommen, sind entscheidend, und danach richten sich die Themen.

Eine Gruppe, die schon länger fest zusammen ist, und in der sich alle gut kennen, wird gefordert sein zu überlegen, wie sie ihre Arbeit „beleben“ und neue Themen finden kann bzw. auch, was vielleicht mittlerweile zu eingefahren ist, um neue Teilnehmer/innen anzusprechen und zu integrieren. Das ist ein spannender Prozess, der jedoch in den Freundeskreisen ablaufen muss, damit sich unsere Arbeit weiterentwickelt und Zukunft hat.

Menschen bleiben nur dann in den Freundeskreisen, wenn von „ihrem“ Thema oder „ihrem“ Anliegen die Rede ist. Wir möchten ja gerade auch die Menschen ansprechen, die aus der Therapie kommen, die noch mit der Abstinenz ringen oder Angehörige, die aus dem Suchtkreislauf aussteigen wollen und nach einer neuen Orientierung suchen. Und diejenigen, die lange dabei sind, sollen ebenso zu ihrem Recht kommen. Es gibt viele Aspekte zu beachten, um die richtige Mischung zu finden, damit die Gruppenarbeit den Bedürfnissen aller Mitglieder gerecht wird und offen bleibt für Neuzugänge. Hier sind wir alle gefordert.

So unterschiedlich unsere Freundeskreise auch immer sein mögen – eines sollte stets deutlich sein: Es ist eine Sucht-Selbsthilfegruppe, die nach dem Leitbild der Freundeskreise arbeitet. Es wird uns vielleicht nicht immer gelingen, den optimalen Gruppenabend zu haben. Aber wenn wir uns der Aufgabe stellen, die vielfältigen Bedürfnisse von suchtkranken Menschen und ihren Familienmitgliedern in unsere Gruppenarbeit einzubeziehen, jeden da abzuholen, wo er sich gerade befindet, wird ein jeder Neues erfahren und auch für die eigene Lebensgestaltung profitieren.

Euer / Ihr

Andreas Bosch

GRUPPENARBEIT

Meine Geschichte: Jörg Wulf Pelka – „Hier darf ich sein, wie ich bin“	4
Elf Beispiele für Gruppenarbeit in den Freundeskreisen: „Jeder ist für sich und für die Gruppe verantwortlich“	6
Wie werden Freundeskreise von außen wahrgenommen?	12
Warum die Gruppe so wichtig ist	14
Qualitätsmerkmale der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	16
Was ist nötig, damit eine Selbsthilfegruppe funktioniert?	18



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
mail@freundeskreise-sucht.de
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, Andreas Bosch,
Manfred Kessler, Catherine Knorr,
Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

Verantwortlich für den Inhalt:
Andreas Bosch, 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 Impulse von der Delegiertenversammlung	20
Eine Ära geht zu Ende 15 erfolgreiche Jahre mit Rolf Schmidt	21
Dank Unterstützung durch Krankenkassen	22
Neu im Vorstand Klaus Limpert aus Kassel	22
Himmelfahrtstreffen Gemeinschaftserlebnis in Thüringen	23
Kasseler Gesundheitstage Viel Besuch am Stand	23

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: 25 Jahre Freu(n)de fürs Leben	24
Bremen: Ohne geht es nicht - Mein Weg in die Freundeskreise	25
Thüringen: Gemeinsam an Herausforderungen arbeiten	25

AUS DEN FREUNDKREISEN

Mannheim: Gemeinsam den Zorn begraben	26
Schwabach: Frauenpower beim Tag der Franken	27
Gütersloh: Toller Ausflug nach Gelsenkirchen	27
Ludwigsburg: 30 Jahre aus der Sicht eines angehörigen Mannes	28
Neumarkt: 30 Jahre – Der Weg ins Leben	29
Oldenburg: Langjährige Vorstandsarbeit – Ehepaar Boginski	29

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Den Sprung wagen Ein Gruppenabend zum Thema „Neues Lebensgefühl“	30
Medienschau in der Gruppenstunde	31
Zusammenarbeit mit einem Bildungsträger	31
Lesetipps	32

Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



„Hier darf ich sein, wie ich bin“

JÖRG WULF PELKA VOM FREUNDESKREIS KASSEL ERBLINDETE ALS KLEINKIND. IN SEINEM LEBEN WECHSELTEN ZEITEN DER ABSTINENZ MIT EXZESSIVEM TRINKEN.

Mit zwölf Jahren hatte ich meinen ersten Vollrausch. Von Alkohol wurde ich im Laufe der Zeit abhängig. Vielleicht war ich es aber schon bereits mit 12? Ich durfte bei meinen Eltern früh Alkohol trinken: Einen Eierlikör am Samstagabend, ein halbes Glas Wein zu festlichen Anlässen. Bewusst habe ich Alkohol bereits mit vier Jahren getrunken. Da wollte ich unbedingt probieren, wie das Bier schmeckt, das meinem Vater nach der Arbeit immer „so gut tat“. Ich kann mich erinnern, dass ich bei meiner Oma gerne „Alkohol trinken“ gespielt habe. Sie hatte einen Satz von sechs schönen Schnapsgläschen aus Bulgarien in einer Vitrine stehen.

Meinen ersten Vollrausch hatte ich im Internat, wo der Bierautomat jedem zugänglich war. Das Bier kostete 50 Pfennige, genauso viel wie die Cola aus dem Automaten daneben. Es konnte also niemand etwas dagegen haben, wenn wir Fünfzigpfennigstücke sammelten.

Von da an trank ich etwa viermal wöchentlich Bier aus jenem Automaten, und bald kam auch am Wochenende regelmäßig Rum oder Whisky dazu. Der wurde damals noch problemlos an Minderjährige verkauft.

Mit 15 trank ich an den Samstagabenden so viel, dass ich oft komatös ins Bett fiel. Diesen Zustand konnte ich damals noch mit zehn D-Mark erreichen. Ich sparte mir mein ganzes Taschengeld für solche Anlässe auf.

Mit 16 Jahren hatte ich meine erste Freundin. Von Beginn dieser Beziehung an trank ich keinen Alkohol mehr. Ich spürte genau, dass mich Alkohol verändert. Ich hätte mich andernfalls nicht unseren gemeinsamen Aktivitäten

„Meinen ersten Vollrausch hatte ich mit zwölf Jahren im Internat, wo der Bierautomat jedem zugänglich war.“

und Bedürfnissen widmen können. Nach einem halben Jahr allerdings war die Hinwendung zum Suchtmittel wieder stärker. Schließlich trennte ich mich auf eine sehr un schöne und für sie schmerzhaft Weise von meiner Freundin.

1983 machte ich mein Abitur. In der Prüfungszeit trank ich wieder ein halbes Jahr lang nichts, machte Yogaübungen und befasste mich, wie bereits seit meinem zehnten Lebensjahr, mit der Meditation. Die Meditation spielte eine etwa genauso große Rolle in meinem Leben wie der Alkohol.

Ich begann ein Studium, das mich 13 Jahre beschäftigte, weil ich noch verschiedene andere Ausbildungen parallel machte. Ich beschäftigte mich mit der buddhistischen Lehre. Während dieser Zeit habe ich ziemlich viel getrunken, habe aber trotzdem die erforderlichen Prüfungen erfolgreich absolviert und damit dem von mir selbst geforderten Leistungsprofil entsprochen.

Zeiten der Abstinenz und des exzessiven Trinkens

Zwischen sechs Wochen und drei Monaten konnte ich gut alkoholfrei leben, aber dann zog ich mich für etwa zwei Wochen in den Vollrausch zurück und war für niemanden mehr erreichbar. Während meiner Forschungsreisen und auch während der Aufenthalte in tibetischen Klöstern und Praxisstätten spielte Alkohol für mich keine Rolle. Zurück zu Hause allerdings dauerte es nicht lang, bis ich die erste Flasche öffnete und wieder für zwei Wochen im Rausch verschwand. 1986 legte ich mein Bodhisattva Gelübde ab. Meinem Lehrer gab ich als Geschenk den Alkohol, von dem ich mich lösen wollte. Er meinte daraufhin, dass ich mir damit Zeit lassen solle, denn ich sei noch nicht reif dafür. Dennoch freute er sich über dieses Geschenk.

1989 hatte ich Kontakt mit den „Anonymen Alkoholikern“, aber ich trank weiter. 1990 kam ich zum ersten Male zu einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, damals in Marburg. Dort fühlte ich mich sehr wohl und willkommen. Ich spürte, dass die Menschen dort das gleiche Problem

„Die Beziehung zu meiner Frau zerbrach, im gleichen Jahr verstarb mein Vater. Die Verluste schmerzten sehr. Ich begann wieder mit dem episodischen Trinken, die Abstände waren ziemlich kurz.“



Seit knapp zwei Jahren Mitglied des Freundeskreises Kassel: Jörg Wulf Pelka

hatten wie ich. Sie waren gewillt, so damit umzugehen, wie ich es mir für mich auch vorstellte. Doch der Vorsatz des Nichttrinkens hat dann nicht so lange gehalten.

Eine weitere Beziehung dauerte immerhin viereinhalb Jahre, doch meine Freundin trennte sich von mir, als sie mich beim heimlichen Trinken erwischte und ich ihr eröffnete, dass der Alkohol meine erste und bisher größte Liebe im Leben sei. Die Trinkepisoden dauerten zu dieser Zeit nur drei bis vier Tage. Ich schaffte es, dies vor ihr zu verbergen. Nach der Trennung strebte ich eine ambulante Suchttherapie an, musste diese aber wegen Rückfälligkeit bereits nach zwei Monaten wieder verlassen. So bekam ich zum ersten Mal spürbar die Verantwortung für mein Leben selbst in die Hand.

Im März 2000 fasste ich in einer Nacht vor einer noch halb gefüllten Bierdose den Entschluss, mit dem Alkoholkonsum aufzuhören und tat dies auch. Ich lernte eine Frau kennen, die ich heiratete. Neun Jahre lang lebte ich fast vollständig abstinent bis auf einen Sherry zu Weihnachten oder mal einem Schluck Sekt zu Silvester. 2009 verliebte sich meine Frau in einen Iren – und unsere Beziehung zerbrach. Im gleichen Jahr verstarb mein Vater, mit dem ich eine intensive Beziehung pflegte. Die Verluste schmerzten sehr. Ich begann wieder mit dem episodischen Trinken, die Abstände waren ziemlich kurz.

Dann, bald nach dem Neujahrsfest 2011, entschloss ich mich wieder für die Abstinenz. Mir war aber bewusst, dass ich es kaum allein schaffen würde. Ich verschaffte mir die Adresse des Freundeskreises Kassel.

Jörg Wulf Pelka

Was mir der Freundeskreis bedeutet

Seit Februar 2011 besuche ich die Gruppenstunden regelmäßig einmal in der Woche. Ich merke, dass ich mich auf eine für mich sehr schöne Weise verändere. Ich kann Gefühle viel besser ausdrücken und über meine Angelegenheiten sprechen, ausdrücken, wie es mir geht. Ich halte meine Belange für so wichtig, dass ich auch gern mit anderen darüber sprechen möchte, um mich auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren. In meiner neunjährigen Abstinenz ohne Unterstützung, habe ich mich immer um die Belange anderer gekümmert, war für jeden da und habe mich selbst für unwichtig gehalten. Im Freundeskreis fühle ich mich so akzeptiert, wie ich mich gerade präsentiere. Hier darf ich sein, wie ich bin. Besonders gefällt mir, dass dort Menschen zusammenkommen, die Interesse aneinander haben, mit denen man auch mal Blödsinn reden kann – aber auch gute tiefgehende Gespräche über sich selbst und Gott und die Welt führen kann.

Sehr gut gefällt mir, dass jeder und jede so sein kann, wie Mensch so ist. Es wird auch nachgefragt, ob dieses Sosein gerade richtig ist für den Menschen und ob es sich gut anfühlt. Persönliche Schwierigkeiten und Probleme können besprochen werden, aber es darf auch einfach geschwiegen werden. Positiv fällt mir auf, dass es kein Abstinenzgebot und keine Regularien gibt, außer sich gut und fair zu behandeln, sich gegenseitig nicht zu schaden und alles Besprochene in der Gruppe zu lassen.

Ich bin vollblind, und als Mensch mit Behinderung fühle ich mich gut angenommen. Bei gemeinsamen Unternehmungen – seien es Seminarbesuche oder ein gemeinsames Essen – wird sich in sehr unaufdringlicher Weise um mich gekümmert. Die meisten Menschen, die den Weg in den Freundeskreis gefunden haben, sind so sensibel, dass sie entweder erspüren oder nachfragen, was die Situation gerade erfordert. Das finde ich wirklich sehr angenehm. Ich fühle mich als gleichberechtigtes Teil einer ganzen Gemeinschaft, die aufeinander und jeder auf sich selbst achtet.

Jörg Wulf Pelka (51), Freundeskreis Kassel



„Jeder ist für sich und für die Gruppe verantwortlich“

„Ich habe gelernt, dass die Gruppe kein Arzt oder Rechtsanwalt, keine Mutti oder Therapeut, keine Sparkasse und vor allem kein Ersatz für die eigene Lebensführung ist. Die Gruppe hilft mir, einen Weg zu finden, der mir neue Hoffnung und Zufriedenheit gibt.“



Foto: Fotolia

Heide Uhrich (70)
Mitbegründerin des
Freundeskreises Oppenheim
Landesverband Rheinland-Pfalz

Ohne Ehrlichkeit und Vertrauen geht es nicht

Zunächst spricht jeder nur von sich und ist in erster Linie für sich selbst verantwortlich. Es gibt möglichst keine Ratschläge von anderen Gruppenmitgliedern. Stattdessen werden Erfahrungen mit Erlebnissen und Hilfeangeboten, auch mit amtlichen Institutionen wie Beratungsstellen etc. ausgetauscht. Auch von negativen Erfahrungen wird berichtet, um den Hilfesuchenden aufmerksam werden zu lassen. Die Verantwortlichkeit für den einzelnen besteht aus Ehrlichkeit und Vertrauen, ohne die eine Gruppe nicht bestehen kann.

Sheila Küffen (37)
Freundeskreis Mannheim
„Die Lotsen“, Landesverband Baden

Nicht allein mit den Problemen

Ich erkenne, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine dastehe. Denn im Gruppengespräch erfahre ich, wie andere mit ähnlichen Situationen umgegangen sind. Dies hilft mir, wieder Zuversicht zu entwickeln und meine Herausforderungen anzugehen. Ich genieße es auch, mich in offenen und ehrlichen Gesprächen mit Menschen austauschen zu können, die mich und meine Lebenssituation verstehen – eben mit Gleichgesinnten. Durch diese vertrauten Gespräche entwickeln sich sehr häufig innige Freundschaften. Mir fehlen die Freunde, wenn ich an einem Treffen nicht teilnehmen kann. In Gesprächen mit meinen Freundinnen und Freunden in der Gruppe habe ich gelernt, mich so anzunehmen wie ich bin. Mein Selbstbewusstsein wächst, ich lerne aus meinen gemachten Fehlern und schaffe es, in zukünftigen Situationen Dinge anders zu lösen. Da ich als erwachsenes Kind aus einer Suchtfamilie nur unzureichend Zugang zu meinen Gefühlen hatte, brauche ich die stetigen Rückmeldungen in der Gruppe, um den Umgang mit meinen Emotionen zu erlernen. Für mich hat Gruppenarbeit sehr viele Aspekte, die ich in meiner Herkunftsfamilie nicht kennengelernt habe.

Angelika Manthei (54)
Freundeskreis Ohrdruf
Landesverband Thüringen

Hilfe durch das Gruppengespräch

Vor drei Jahren wurde mir in meiner Therapie geraten, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Ich habe zwei gefunden, die ich regelmäßig besucht habe. Ich befand mich in einer Findungsphase: Wie sollte es weitergehen mit mir? Eine Arbeit hatte ich, aber mit meinen Arbeitskollegen konnte ich nicht über meine Probleme reden. Da hatte ich Angst, gemobbt zu werden. Mit denen spreche ich auch heute noch nicht über wichtige Dinge, die mich persönlich angehen. Es war wesentlich für mich, Gleichgesinnte zu treffen, sie zu hören und zu sehen. Durch die Arbeit an mir selbst bekam ich neue Denkanstöße. Neue in der Gruppe, einfach in den Arm zu nehmen, führte mich zu einer neuen Sichtweise. Ich bin offener geworden. Anfangs kam ich mir wie ein Küken vor, heute lebe ich in unserem Freundeskreis. Ich habe gelernt, dass die Gruppe kein Arzt oder Rechtsanwalt, keine Mutti oder Therapeut, keine Sparkasse und vor allem kein Ersatz für die eigene Lebensführung ist. Die Gruppe hilft mir, einen Weg zu finden, der mir neue Hoffnung und Zufriedenheit gibt. Außer den wöchentlichen Treffen planen wir auch Veranstaltungen und Seminare mit anderen Gruppen bzw. nehmen an deren Angeboten teil. Ich lerne, darüber zu sprechen, wie ich zu einem neuen Leben in der Abstinenz gekommen bin und wie ich meine Freizeit aktiv gestalte. Ich habe neue Freunde gefunden und einen neuen Freundeskreis um mich herum aufgebaut. Ich möchte Danke sagen, dass es meinen Freundeskreis Ohrdruf gibt.

WIE LÄUFT DIE GRUPPENARBEIT IN DEN FREUNDKREISEN VOR ORT AB? WELCHE ERFOLGE SIND ZU VERZEICHNEN? WELCHE FRAGEN UND PROBLEME TAUCHEN AUF? WIR HABEN NACHGEFRAGT UND STIMMEN AUS DEN FREUNDKREISEN GESAMMELT.



Dieter Engel (59),
Freundeskreis Karlsruhe,
Landesverband Baden

Dankbar fürs Zuhören

Bringt man eigene Probleme oder Ereignisse in der Gruppe zur Sprache, bewirkt dies zunächst Erleichterung und innere Befreiung in der Art, dass sie ausgesprochen wurden und man sich der Situation stellt. Es tut gut und ist hilfreich, wenn die Probleme von einer anderen Warte aus gesehen werden und es immer wieder Menschen in der Gruppe gibt, die gleiche oder ähnliche Situationen gemeistert haben. Es baut Ängste und Aggressionen ab und stärkt gleichzeitig das Selbstvertrauen, sich den täglichen Herausforderungen zu stellen und sie zu meistern. Kommt man sich bei Problemen anderer Gruppenmitglieder auch öfters zunächst vermeintlich hilflos vor, bringen die Gespräche dann doch immer neue Perspektiven und Lösungsansätze für die Suchtkranken. Die Gespräche geben ihnen auch Mut und das Gefühl, nicht alleine gelassen zu werden. Bei der Reflexion solcher Gruppengespräche stellt sich immer wieder das Gefühl der Dankbarkeit ein. Dankbar dafür, einem Freundeskreis anzugehören und Wertschätzung in allen Lebenssituationen zu erfahren.



Frank Hasche (53),
Landesverband Berlin-Brandenburg

Möglichst alle einbeziehen

Wie ist es zu schaffen, dass sich alle Gruppenmitglieder am Gespräch beteiligen? Das Bestreben der Gruppenarbeit in den Freundeskreisen ist, allen Gruppenmitgliedern Anregungen zu geben, um ein zufriedenes abstinenten Leben zu erreichen. Dazu tauschen wir uns aus. Der Austausch wird erleichtert, wenn die Gesprächsmoderation in einer entspannten, freundlichen und offenen Atmosphäre erfolgt. Das Thema muss direkt mit den Gruppenmitgliedern zu tun haben. Probleme, die von einzelnen Gruppenmitgliedern eingebracht werden, haben jedoch Vorrang. Das sollte allen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmern bekannt sein. Egal, wer das Gruppengespräch moderiert, er sollte versuchen, alle Mitglieder der Gruppe in das Gespräch einzubeziehen und ihnen die Angst vorm Sprechen zu nehmen. Jeder darf so reden, wie er es kann, und er wird nicht verbessert. Die „erfahrenen“ Gruppenmitglieder sollten den neueren rückmelden, dass sie das Problem verstehen und oder eben behutsam nachfragen. Und sie können dann ihre Erfahrungen erzählen. Auch ist es wichtig, Positives deutlich zu machen – sei es, dass sich jemand erstmals traut, von sich zu sprechen oder wenn er vielleicht auch schon einen Lösungsversuch gestartet hat. Das sollte ehrlich gelobt und hervorgehoben

„Egal, wer das Gruppengespräch moderiert, er sollte versuchen, alle Mitglieder der Gruppe in das Gespräch einzubeziehen und ihnen die Angst vorm Sprechen zu nehmen.“

werden. Sehr wichtig ist auch, dass die Gruppenmitglieder bereit sind, ihre Gefühle zuzulassen und andere daran Anteil nehmen zu lassen. Körpersprache, Gestik, Mimik sollten beobachtet werden, und der Gruppe sollte auch gesagt werden, was man wahrnimmt, ohne das zu bewerten. Für neue Gruppenmitglieder ist das nicht einfach. Hier sollten diejenigen, die schon länger dabei sind, Vorbild sein und deutlich machen, dass ihnen das vielleicht anfangs auch schwer fiel und wodurch es leichter wurde. So was macht Mut. Um das Gruppengespräch zu beleben, kann man auch kleinere Verhaltenstrainings machen, zum Beispiel ein Gespräch „spielen“ zwischen einem neuen Arbeitgeber und einem Stellenbewerber, der erst kurze Zeit abstinent lebt. Diejenigen, die die Situation vortragen, spüren hautnah, wie sich die unterschiedlichen Rollen anfühlen und können ihre Möglichkeiten ausprobieren. Aus den Rückmeldungen der anderen können sie weitere Hilfestellungen erfahren und Sicherheit erlangen.



Kai Kannieß (49)
Freundeskreis Mölln, Gruppe 76
(Name der Gruppe bezogen auf das Gründungsjahr 1976)
Landesverband Schleswig-Holstein

Ein Gefühl der Sicherheit

Mich selbst hat die Frage nach dem Vertrauen ebenfalls beschäftigt. Auch bei mir war zu der Zeit des „Trockenwerdens“ die Angst, mich zu blamieren, ausgelacht zu werden, dass über mich meine Art und Weise geredet, gelästert wird, präsent. Das Vertrauen in die Verschwiegenheit der Teilnehmenden des Freundeskreises hat diese Angst abgebaut. Heute gehe ich mit meiner Krankheit offener um. Ich frage mich auch, woher diese Angst kommt und denke an meine Kindheit: „Ein Junge weint nicht, ein Junge trägt blaue Kleidung usw.“ Egal, wenn mir gerade jetzt, beim Schreiben dieser Zeilen, danach ist, tue ich es und weine. Übrigens meine Unterwäsche ist rosa. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Gruppentreffen sollen die Gewissheit haben, dass nichts vom Besprochenen nach außen getragen wird. Die Gruppenverschwiegenheit ist hier die Basis für das Vertrauen und gibt ein Gefühl der Sicherheit. Darauf weise ich zu Beginn oder am Ende des Abends hin. Eine Möglichkeit der Überwachung dieser Verabredung sehe ich nicht. Ich vertraue auf das gegenseitige Einvernehmen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Verstöße gegen die Verschwiegenheit werden angesprochen und bei Unstimmigkeiten geklärt.



Paul Peter Jakobi (60)
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hamburg

Teilnahmebescheinigungen ausstellen?

Sollen wir Bescheinigungen über den Besuch einer Freundeskreisgruppe ausstellen? Für den Landesverband Hamburg ist die Frage schnell zu beantworten: Wir regeln es nicht, sondern empfehlen eine bestimmte Vorgehensweise. 2005 gab die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) eine entsprechende Empfehlung für Sucht-Selbsthilfgruppen heraus (nachzulesen unter: www.dhs.de/Arbeitsfelder/Selbsthilfe/Selbsthilfe_allgemein/Empfehlung_der_Deutschen_Hauptstelle_für_Suchtfragen_zur_Ausstellung_von_Bescheinigungen_über_den_Besuch_von_Sucht-Selbsthilfgruppen). Darin steht: „Die Ziele der Selbsthilfgruppen orientieren sich in erster Linie an den Bedürfnissen und Interessenlagen ihrer Gruppenmitglieder. Selbsthilfe arbeitet freiwillig, unentgeltlich und steht allen Hilfesuchenden zur Verfügung. Selbsthilfgruppen sind jedoch keine Dienstleistungserbringer, deren Leistungen von Institutionen abgerufen werden könnten.“ Für mich ist diese Empfehlung ein guter Anhalt für die Gruppenleiterinnen und -leiter im Umgang mit Bescheinigungen.

Ich selbst habe über 14 Jahre eine Gruppe in einem Hamburger Krankenhaus geleitet. Meine Erfahrung ist, dass recht selten nach Bescheinigungen gefragt wurde, vielleicht fünf bis sechs Mal in all den Jahren. In allen Fällen gab es plausible Gründe für eine Bescheinigung. Der wichtigste Aspekt dabei war: Es lag für diese Bescheinigungen keine Verpflichtung für die Gruppenteilnehmenden seitens Dritter, wie zum Beispiel einer Behörde, vor. Es ging den Leuten um ihre „eigene Sicherheit“. Diese Wünsche wurden auch offen in der Gruppe thematisiert. Ich denke, dass die Empfehlung der DHS eine gute Grundlage für das Verständnis zum Ausstellen von Bescheinigungen ist. In begründeten Einzelfällen sollte die Gruppenleitung dennoch darüber entscheiden können, ob eine Bescheinigung ausgestellt werden kann oder nicht.



Karsten Ehle (47)
Freundeskreis Mölln

Persönliche Daten schützen

Warum die Gruppenarbeit in den Freundeskreisen nicht ohne den Schutz von personenbezogenen Informationen funktioniert? Ich möchte nicht, dass meine Probleme breitgetreten werden, dass alle davon wissen. Ich habe mich für diesen Freundeskreis entschieden, weil ein vorrangiger Erstkontakt mir gefallen hat. Bei diesem Kontakt wurde auch darauf hingewiesen, dass in der Gruppe Verschwiegenheit großgeschrieben wird. Das Vertrauen in diese Verabredung, keine Informationen nach außen zu tragen, hat mir den Mut gegeben, über meine Probleme und Sorgen zu sprechen. Diese Tatsache hat mir auch sehr geholfen, meine persönliche Hemmschwelle zu überwinden und über Themen zu sprechen, die mich betreffen und beschäftigen. Wenn das Gefühl der Vertraulichkeit in der Gruppe nicht gegeben wäre, würde ich mich nicht gut aufgehoben fühlen.



„Seit kurzem haben wir die Möglichkeit, schnell und wirkungsvoll miteinander über das Internet zu kommunizieren: www.no-alkohol.de“

Bernd Eichler (55)
Freundeskreis „Abstinente lebende Alkoholiker“, Obercunnersdorf
Landesverband Sachsen

In der Gemeinschaft schaffen wir's ...

Unser noch kleiner Freundeskreis „Abstinente lebende Alkoholiker“ besteht seit einem Jahr. Er ist hervorgegangen aus dem Freundeskreis Löbau, da es im Raum Obercunnersdorf noch keinen Freundeskreis für Menschen mit Suchtproblemen gab. Unsere Kirchgemeinde unterstützte uns bei der Raumfindung. Anlässlich eines Gottesdienstes in der Klinikappelle des Fachkrankenhauses Großschweidnitz – wo sich auch die Suchtstation befindet – durften wir unsere Gruppe vorstellen. Das Interesse an unserer Arbeit war groß. In unserem Ort entwickelte sich schnell ein guter Kontakt zu einer Arztpraxis. Dort erhalten jetzt Menschen mit Suchtproblemen Informationen über unsere Gruppe und werden zum Besuch motiviert. In unserer Gruppe sind auch Mitglieder aus Löbau. Über sie kamen wir mit dem CVJM in Kontakt. Mit fachlicher Unterstützung durften wir auf diesem Gelände des CVJM einen Kräutergarten anlegen. Dieser ist jetzt ein schöner Anlaufpunkt für suchtkranke Menschen. Mittlerweile arbeiten wir auch noch in einem Kochprojekt mit, das der CVJM anbietet. Wir kommen über die Kräuterwerkstatt mit den jungen Leuten in Kontakt, und sie interessie-

ren sich zunehmend auch für unsere Selbsthilfearbeit. In Niedercunnersdorf konnten wir über ein anderes Gruppenmitglied eine Holzwerkstatt einrichten. Hier können sich suchtkranke Menschen und ihre Familienmitglieder, insbesondere auch die Kinder, kreativ einbringen.

Dass unsere Arbeit wertgeschätzt wird, merken wir daran, dass uns

Möglichkeit, schnell und wirkungsvoll miteinander über das Internet zu kommunizieren. Wolfgang Sommer (selbst trockener Alkoholiker) aus Jonsdorf hat eine Seite ins Leben gerufen, wo sich Selbsthilfegruppen vorstellen und miteinander in Kontakt kommen können, per Mail, aber auch per Audio- bzw. Videoübertragung über das Programm „Skype“. Sinn der Seite ist es weiter, in Krisen-



Mitglieder des Freundeskreises Obercunnersdorf beim Sortieren von Kräutern in der vom Freundeskreis betriebenen Kräuterwerkstatt

eine Gärtnerei mit Sämereien versorgt und wir von einer Einrichtung für Behinderte Holzreste geschenkt bekommen. Nicht unerwähnt lassen möchte ich die sehr gute Zusammenarbeit mit dem Landesverband Sachsen. Dort nehmen wir als Mitglieder an Seminaren teil, erweitern unser Fachwissen und blicken über den Tellerrand, indem wir Menschen aus anderen Freundeskreisen kennenlernen und uns austauschen. Ein Dank an die Verantwortlichen im Landesverband und an die Sponsoren, die so manche Veranstaltung erst möglich machen. Seit kurzem haben wir noch die

situationen schnell einen Ansprechpartner zu finden. Jede Gruppe hat einen „Skype-Sofortkontakt-Button“, und wir haben auch schon eine Konferenzschaltung mit mehreren Gruppen auf einmal gehabt. Es ist eine wunderbare Sache! (Internet: www.no-alkohol.de). Die kommt meinem persönlichen Motto „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.“ sehr nahe, denn auch wenn wir am Tiefpunkt sind, können wir aufstehen und die „kleine Blume“ am Wegesrand sehen. Allein ist das schwer, aber in der Gemeinschaft können wir es schaffen.



Werner Schallschmidt (66)
Landesverband Sachsen-Anhalt

Geld- und Sachspenden annehmen?

Alle Fördermittel, die Selbsthilfegruppen zustehen, müssen beantragt werden. Zur weiteren Unterstützung der Gruppenarbeit können wir auch Geld- und Sachspenden entgegennehmen. In jedem Falle sollte der Hintergrund dieser Spende ermittelt werden. Eine Selbsthilfegruppe sollte sich nicht in Abhängigkeit begeben, zum Beispiel von der Pharmaindustrie, Ärzten und Kliniken. Wir nehmen jedoch jede Unterstützung gern entgegen, wenn damit unsere Gruppenarbeit im Sinne der Selbsthilfe gefördert werden soll. Das sollte jede Gruppe für sich so handhaben. Eine ordentliche und transparente Abrechnung ist dann immer wichtig – egal, um welche Spende es sich handelt. Das fordern die Zuwendungsgeber, und daran müssen wir uns halten, auch um unsere Zuverlässigkeit in der Arbeit zu dokumentieren.



Manfred Kessler (60)
ehrenamtlicher Geschäftsführer
Landesverband Saarland

Seminare zur Ausbildung zum Gruppenbegleiter

Das ist eine Besonderheit bei den Freundeskreisen: Wir kümmern uns als Verantwortliche in den Landesverbänden um unsere Ausbildungsangebote selbst. Wir laden entweder Referenten aus Fachdiensten ein oder Freundeskreisler führen eigenständige Seminare für Freundeskreisler durch. Warum machen wir das? Glasklare Antwort: Die Gruppenbegleiter erweitern ihre Kenntnisse und erhalten Anregungen, eine Gruppe zu führen und bei der Problembeseitigung behilflich zu sein. Unser Ziel ist aber weiter gefasst: „Leben lernen durch die Mitarbeit in einer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe“. Das heißt: Unsere Seminare zielen nicht nur auf die Gruppe ab, sondern sind auch alltagstauglich. Die Seminare vermitteln den Einzelnen neue Gedanken und Ideen für die Gruppenarbeit. Aber es wird nur ein Rahmen angeboten, die individuelle Füllung muss durch die jeweilige Gruppe erarbeitet werden. So wird zum Beispiel auch das „Manual für die Gruppenbegleitung“ verstanden und in die Ausbildung integriert.

In den Seminaren werden vielfältige Meinungen, Ideen und Hilfestellungen zusammengetragen, von denen die Teilnehmer profitieren. Sie erfahren, dass sie mit ihren Fragestellungen zur Begleitung einer Gruppe

nicht allein sind. Die breitgefächerte Rückmeldung weckt Neugier bei den Einzelnen – auch auf die eigenen Fähigkeiten bezogen. Im geschützten Raum der Seminargemeinschaft können sich die Teilnehmenden ausprobieren. Das ermöglicht persönliches Wachsen. Außerdem wird der Gemeinschaftssinn durch das Seminarerlebnis gefördert. Dieses Gefühl wird mit nach Hause und in die Gruppe genommen. Durch die Seminare wird auch bestätigt, dass die Freundeskreisarbeit keinen Strukturzwängen unterliegt und dass sie trotzdem – oder gerade deshalb – funktioniert. Wie in der Gruppe auch folgt die Seminararbeit dem Grundsatz: „Freundeskreisler werden dort abgeholt, wo sie stehen.“

Das Besondere ist die Zusammensetzung der Seminare: Suchtkranke mit ihren Angehörigen sind dort anzutreffen – genau wie in der Gruppe zu Hause. Jede und jeder kann also mit Leib und Seele dabei sein. Das bedeutet auch, jedes Seminar ist auf seine Art einmalig. Ein Freundeskreisler drückte es so aus: „Das Engagement und das Kümmern umeinander, das Mitfühlen und das Hineindenken in die Probleme der Seminarteilnehmer ist für mich der ‚heilige Spirit der Freundeskreise‘, der mir zuweilen durchaus auch Schauer auf dem Rücken verursachen kann.“

Gegenseitige Anerkennung und Achtung kann man nicht wie einen theoretischen Vorgang lernen. Da braucht es Menschen, die dies vorleben und die damit anderen Orientierung geben können, ohne sie in eine bestimmte Richtung zu drängen. Alle sollen dadurch in der eigenen Entwicklung und in der zufriedenen abstinenten Lebensgestaltung gestärkt werden. Seminare dienen im Prinzip dazu, Freundeskreisarbeit getreu unserem Leitbild zu vermitteln – nicht für das Wochenende oder für den wöchentlichen Gruppenabend, sondern für unser Leben als Freundeskreisler.

Wie werden Freundeskreise von außen wahrgenommen?

Foto: Fotolia

Engagierte Menschen in freundschaftlicher Begegnung

Zu meinen Aufgaben in der AHG Klinik Münchwies gehört es, die Kontakte zu Selbsthilfverbänden und deren Gruppen zu fördern und zu pflegen. Wir wissen um die besondere Bedeutung der Selbsthilfe, für die Vorbereitung und die Nachsorge im Rahmen der medizinischen Rehabilitation von Suchterkrankungen. Bereits seit vielen Jahren arbeiten wir in diesem Zusammenhang auch mit den Freundeskreisen im Saarland gut zusammen. Einmal monatlich stellen Vertreter der Selbsthilfegemeinschaft ihr Angebot bei uns im Haus vor. Unsere Patientinnen und Patienten nehmen diese Termine gern und zahlreich in Anspruch. Sie erhalten auf diesem Weg Informationen über die Arbeitsweise der Gruppen und deren Treffpunkte vor Ort. Dabei gewinnen sie auch bereits einen ersten Eindruck über die konkrete Vorgehensweise und das Konzept der Vereinigung.

Die Freundeskreise im Saarland sind darüber hinaus einmal im Jahr mit in die Durchführung des

Münchwieser Selbsthilfegruppentages eingebunden. Diese Traditionsveranstaltung führt unterschiedliche Selbsthilfegruppen zusammen und lädt zum gegenseitigen Kennenlernen und zum Austausch ein.

In all meinen Begegnungen mit den Freundeskreisen erlebe ich engagierte Menschen, die sich vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und Betroffenheit für eine gelingende Abstinenz einsetzen. Besonders beeindruckt mich dabei das Angebot, dem Suchtkranken Nächster und Freund zu sein und sich auf die personale Begegnung einzulassen. Darin aktualisiert sich, immer wieder aufs Neue, die christliche Aufforderung zur Nächstenliebe – unspektakulär, ohne missionarischen Anspruch, lebensnah und ganz konkret. Es ist gut, gerade in Krisen und schwierigen Lebenssituationen Freunde zu haben.

Leider scheinen diese wichtigen Konzepte der Selbsthilfe in Zeiten zunehmender Vereinzelung und Verunsicherung immer weniger in Anspruch genommen zu werden.

Ich hoffe jedoch, dass die Verbände der Selbsthilfe, bei aller verstehbaren Notwendigkeit sich anzupassen und zu modernisieren, an ihrem Wertekonzept festhalten. Hunderte von virtuellen Kontakten, etwa in Facebook und Co., ersetzen keine echten Freunde. Die brauchen wir auch in Zukunft. In diesem Sinne hoffe ich auf eine noch lange und fruchtbare Zusammenarbeit mit den Freundeskreisen.



Wolfgang Bensel
Therapeutischer Mitarbeiter
Öffentlichkeitsarbeit
AHG-Klinik Münchwies
Neunkirchen/Saar
Kontakt: wbensel@ahg.de

Wichtiges Bindeglied zur Stabilisierung abstinenten Lebensstils

Bei der psychosozialen Beratungsstelle des Caritasverbandes für die Region Saar-Hochwald e.V. in Saarlouis bin ich seit 1978 tätig. Meine Hauptaufgabe besteht in der Beratung und Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen, bei denen es um Missbrauch von Alkohol, Medikamenten, Drogen, pathologisches Spielverhalten und Essstörungen geht. Zum Aufgabebereich gehört auch die Beratung und Begleitung von Angehörigen. Seit Beginn meiner Tätigkeit ist die Kooperation im Netzwerk mit allen Institutionen und Organisationen im Feld der Suchtkrankenhilfe fester Bestandteil der Arbeit der Beratungsstelle.

Die Kooperation mit den Freundeskreisen in Saarlouis und Bous besteht seit deren Gründung. Die Initiative und Idee begründete sich darin, ein wichtiges Bindeglied zur Stabilisierung und Förderung eines zufriedenen abstinenten Lebensstils im Anschluss an eine professionelle Behandlung zu schaffen. Die Gründungsmitglieder der Freundeskreise – Helga Thiery, Manfred Göddel und Günter Wagner – entwickelten diese Idee nach der Behandlung in Klinik und Beratungsstelle. Somit fand von Anbeginn eine enge freundschaftliche Kooperation statt. Dies betrifft zum Beispiel die gegenseitige Vermittlung von Personen sowie auch fachliche Hilfestellung, Informationsaustausch und Begegnungen.

Die Arbeit der Freundeskreise stellt eine wichtige Säule im Netzwerk der Suchtkrankenarbeit dar. Ihre Bedeutung liegt in der Einbindung von Personen, die abstinent leben wollen und dadurch Halt und Stabilität und Solidarität erleben. Besonders positiv ist das Angebot gemeinsamer Erlebnisse wie Freizeitaktivitäten oder Seminare für Männer und Frauen. Auch die Aus-

bildungsseminare für Gruppenbegleiter zeigen Verantwortungsbewusstsein und stellen Vertrauenswürdigkeit dar, mit der Menschen im Freundeskreis aufgenommen und begleitet werden. Aus professioneller Sicht sind die Kriterien der Kooperation als sehr positiv einzustufen. Der Leitgedanke der Hilfe zur Selbsthilfe ist in der Organisation der Freundeskreise sehr positiv verwirklicht.



Anne Huwig-Gross
Dipl. Pädagogin, Psychotherapeutin, Sozialtherapeutin anerkannt nach VDR und Teamleiterin der Beratungsstellen Saarlouis, Dillingen, Lebach und in Merzig

„Der Leitgedanke der Hilfe zur Selbsthilfe ist in der Organisation der Freundeskreise sehr positiv verwirklicht.“

Freundeskreise stellen sich neuen Aufgaben

Seit 1992 erscheinen die Freundeskreise in meinem beruflichen Blickfeld als Psychiaterin. In der damaligen Fachabteilung Bad Rehburg, der Suchtkrankenabteilung des ehemaligen Landeskrankenhauses Wunstorf, hatte sich die Tradition herausgebildet, dass die Selbsthilfegruppen unseren Patienten Besuche abstatteten. Schwellenängste sollten abgebaut, die Zeit „danach“ sollte vorbereitet, Kontakte geknüpft werden. Die Fachabteilung Bad Rehburg lag weit außerhalb, hinter dem Steinhuder Meer. Für unsere Entgiftungs- und Langzeittherapiepatienten gab es wegen der entfernten Lage und auch wegen der noch nicht ausgereiften Abstinenzfähigkeit keine Möglichkeit, während der Behandlung am Heimatort Kontakte zu Selbsthilfegruppen zu knüpfen. Seit dem Zusammenschluss der Suchtkrankenabteilung mit dem Haupthaus in Wunstorf, nunmehr Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie am Klinikum Region Hannover, Psychiatrie Wunstorf, hat sich diese Tradition fortgesetzt.

Mittlerweile haben sich neue Bedarfe abgezeichnet: Junge Abhängige benötigen eine für sie passende Selbsthilfekultur. Die Selbsthilfegruppe der Freundeskreise für sehr junge Alkoholabhängige in Kombination mit Cannabisabhängigkeit (CANAL) wird sowohl von noch stationär Behandlungsbedürftigen als auch von Menschen aus dem häuslichen Umfeld besucht und hat sich mittlerweile etabliert. Wieder einmal ein lebendiges Signal aus dem Freundeskreis.

Dorothee Ruyter
Oberärztin in der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie, Psychiatrie Wunstorf im Klinikum Region Hannover GmbH

Warum die Gruppe so wichtig ist

MENSCHEN SIND SOZIALE WESEN, DIE NUR DURCH UND MIT ANDEREN ÜBERLEBENSFÄHIG SIND – KÖRPERLICH WIE SEELISCH. IM FREUNDESKREIS WIRD DAS BESONDERS DEUTLICH.

Im Laufe unseres Lebens gehören wir vielen verschiedenen sozialen Gruppen an. In die erste werden wir hineingeboren: die Familie oder die Familienersatzgruppe (zum Beispiel die Betreuungseinrichtung oder Ersatzfamilie, wenn jemand nicht in der Ursprungsfamilie groß wird). Die Prägungen, die wir in dieser Primärgruppe erfahren, wirken sich in unserem weiteren Leben aus. Andere Gruppenzugehörigkeiten wählen wir selbst, zum Beispiel den Partner, den Freundeskreis, die Selbsthilfegruppe oder durch die Wahl des Berufs, wo wir auf Menschen treffen, die ähnlich arbeiten und denken wie wir.

Gruppenregeln

Gruppen funktionieren nach Regeln, die einerseits allgemein menschlich sind und unserer Natur als soziale Wesen entsprechen. Andererseits ergeben sich Normen des Zusammenlebens aus der Kultur und Gesellschaft, in der wir leben. Andere Verhaltensabsprachen werden gemeinsam in der sozialen Gruppe (Verein, Selbsthilfegruppe, Projekt- oder Arbeitsgruppe) vereinbart und festgelegt.

Fähigkeit zur Rollenübernahme

Die Fähigkeit, sich in verschiedenen Situationen und Gruppen unterschiedlich und angemessen zu verhalten, nennt man „Fähigkeit zur Rollenübernahme“. Rollen verändern sich auch im Laufe des Lebens. Je nachdem, welche Erwartungen ich an mich selbst, an die anderen oder die anderen an mich haben, werde ich unterschiedliche Rollen in Gemeinschaften einnehmen. Je nach meinen sozialen Kompetenzen kann ich diese Rollen flexibel, situationsgerecht und unter Wahrung meiner Bedürfnisse und Ziele mehr oder weniger gut gestalten und ausfüllen. Im Laufe der Abhängigkeitsentwicklung kommt es immer zu Veränderungen in den

sozialen Beziehungen zu den Mitmenschen, hier vor allem Partner, Kinder, Familie, Freunde und Kollegen. Störungsbedingt werden Beziehungen funktionalisiert und dienen irgendwann sogar der Aufrechterhaltung des problematischen Verhaltens – zum Beispiel: „Wenn du immer an mir herumnörgelst, bleibt mir nichts anderes übrig als zu trinken“. Daher benötigt der Mensch auf dem Weg aus der Abhängigkeitsstörung hinaus die Möglichkeiten, seine eigenen Verhaltensweisen in Bezug auf andere zu überprüfen und zu verändern. Dies geht in der Gruppenarbeit während der Behandlung aber auch in der Selbsthilfegruppe besonders gut.

„Blinde Flecken“ aufhellen

In den Kliniken Wied legen wir ein besonderes Augenmerk auf die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen. Jeder Patient sollte mehrfach während seiner Behandlung die Möglichkeit haben, verschiedene Gruppen „auszuprobieren“, um ihre Arbeitsweise und Begegnungsform konkret kennen zu lernen. Wir glauben, dass die Zeit der Bewährung erst nach der Therapie so richtig losgeht. Dann ist es gut, gleichgesinnte Weggefährten zu haben, die zuhören, verstehen und unterstützen. Besonders hilfreich ist die Funktion der Selbsthilfegruppe, Rückmeldungen zu geben. Diese wirken wie Spiegel, die mir zeigen können, wie ich gerade aussehe und auf andere wirke. Solche Rückmeldungen können entscheidend dazu beitragen, dass ich mich weiterentwickeln, „blinde Flecken“ bei mir aufhellen und damit gute Rückfallvorbeugung betreiben kann.

Lebendige Beispiele

Freundeskreisgruppen besuchen regelmäßig unsere jeweils aktuellen Patient/innen und bieten Informationsmeetings an. Wir profitieren sehr von diesem ehrenamtlichen Engage-

ment der abstinente Gruppenmitglieder und ihrer Angehörigen, sind sie doch lebendiges Beispiel dafür, „dass es gehen kann ohne Suchtmittel“. Wir pflegen die Zusammenarbeit zum Beispiel dadurch, dass wir einmal im Jahr einen sogenannten Helfertag anbieten, zu dem alle Gruppen, die zu uns ins Haus kommen, eingeladen werden und der der Reflektion und Verbesserung unserer Zusammenarbeit dient. An diesem Tag drücken wir auch unsere besondere Dankbarkeit aus für dieses so wichtige Wirken der Selbsthilfegruppenmitglieder. Wir haben feste Ansprechpartner für Selbsthilfe in unseren Teams, die auch den Kontakt zu den Gruppen pflegen.

Gute Zusammenarbeit

Der alle zwei Jahre stattfindende Selbsthilfe-Fachtag, bei dem wir wichtige Themen für die Selbsthilfe aufgreifen, stärkt die Zusammenarbeit. Der letzte Fachtag fand 2011 statt zum Thema „Hoffnung“. Darüber hinaus geben wir gern Unterstützung als Referent/innen für Gruppenabend und Seminare. Unser gemeinnütziger Förderverein „Respekt“ bietet selbst auch sogenannte „Auszeiten“ an, die wir auch vor Ort in der Selbsthilfegruppe durchführen können.

Neue Ideen

In meiner langjährigen Zusammenarbeit mit Freundeskreisgruppen schätze ich besonders das Engagement vieler Mitglieder, neuen Ideen gegenüber aufgeschlossen zu sein – zum Beispiel im Umgang mit Rückfall, Männer-/Frauenarbeit in der Selbsthilfe oder das besondere Bemühen um jüngere Abhängige bzw. die Präventionsarbeit. Das Zusammensein und das Miteinanderreden werden gepflegt, andersdenkende Menschen respektiert, Vernetzung innerhalb und nach außen in die Gesellschaft hinein wird großgeschrieben. So wächst – neben den Angeboten für die von

„Auf dem Weg aus der Abhängigkeitsstörung heraus braucht der Mensch Möglichkeiten, seine eigenen Verhaltensweisen in Bezug auf andere zu überprüfen und zu verändern.“



Foto: Fotolia

Gruppen funktionieren nach Regeln, die allgemein menschlich sind und unserer Natur als soziale Wesen entsprechen

Abhängigkeitserkrankung betroffenen Menschen – auch ein bürgerschaftliches Engagement für die Gesellschaft, aus der die Freundeskreismitglieder kommen und in der sie leben.

Randgruppen integrieren

Zu wünschen bleibt, dass auf dem Boden der zunehmenden gesundheitspolitischen Akzeptanz der Selbsthilfe die Freundeskreise erschaffen, den Zukunftsherausforderungen gut zu begegnen, wie sie durch den demografischen Wandel (weniger jugendliche, mehr alte und sehr alte Menschen) und die weltweite Vernetzung (Wandel der Kommunikations- und Begegnungsformen) entstanden und weiter entstehen.

Gerade die neuen Medien können auch hilfreich sein, Randgruppen und Personen mit körperlichen oder psychischen Einschränkungen besser ins Gemeinschaftsleben zu integrieren. Kritisch sehe ich die Tendenz aufgrund der zunehmenden „Engpässe“ in der Gesundheitsversorgung, professionelle Behandlungen – weil „zu teuer“ – zu kürzen und Aufgaben an die Selbsthilfe – weil „kostengünstig“ – zu delegieren. Hier ist seitens der Selbsthilfe und der professionellen Helfer Aufklärung und angemessener „Widerstand“ erforderlich.

Wilma Funke



Prof. Dr. Wilma Funke (57) ist Therapeutische Leiterin der Kliniken Wied im Westerwald. Sie ist psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin und seit mehr als 30 Jahren in der Suchthilfe und Suchtforschung sowie der Aus- und Weiterbildung von Suchttherapeut/innen tätig. Seit Beginn ihrer praktischen Tätigkeit engagiert sich Dr. Funke auch in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen. Sie leitet Seminare und beteiligt sich mit ihren Kollegen an Projekten und anderen Entwicklungsaufgaben.
Kontakt: Kliniken Wied, Mülhental, 57629 Wied
wilma.funke@kliniken-wied.de
www.kliniken-wied.de und www.wilmafunke.de

Qualitätsmerkmale der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Der Begriff „Qualitätsmerkmal“ lässt uns zuerst an Arbeitsabläufe in Industrie und Wirtschaft denken. Von dort kennen wir Bezeichnungen wie DIN, ISO, Audit oder Zertifizierung. Dabei wird „Qualität“ in unserer Gesellschaft verbunden mit Leistung und Konkurrenz und sie garantiert Position, Status und Profit.

Wenn wir als Selbsthilfeverband in der Suchthilfe über Qualitätsmerkmale nachdenken, müssen wir erst einmal nach einem geeigneten Maßstab suchen, an dem wir die Qualität unserer Arbeit messen können.

Hier kommen wir weiter, wenn wir als Gemeinschaft die Ziele klären, die wir uns für unsere Selbsthilfearbeit setzen. Dann fragen wir weiter: Wie sieht es mit der Erfüllung dieser Ziele aus? Sind sie voll, teilweise oder überhaupt nicht erfüllt? Und so finden wir einen Maßstab für die Qualität unseres Tuns.

Welche Ziele hat unsere Gruppenarbeit in den Freundeskreisen? Was wollen wir erreichen?

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wollen Menschen ansprechen, die als Abhängige oder Familienmitglieder von Suchtkrankheit betroffen sind. Unsere Gruppen bieten dazu eine Fülle von Versuchs- und Experimentierfeldern an, auf denen wir persönliche und neue Erfahrungen machen können, auch für unsere Partnerbeziehungen und den Umgang mit unseren Kindern. Durch die Arbeit in den Gruppen wollen wir gemeinsam Abstinenz und Zufriedenheit erlangen, wir wollen Lebensfreude und -qualität finden, wir wollen Erwerbsfähigkeit erhalten bzw. wieder erlangen.

Wenn wir diese Ziele zusammenziehen, brauchen wir Freundeskreise, die lebendig sind, die Ausstrahlung haben, die Menschen neugierig machen und einladen und die neue Hoffnung vermitteln.

Meine These lautet: Wenn wir die richtigen Qualitätsmerkmale für unsere Freundeskreise herausfinden, dann haben wir schon die „halbe Miete“ in der Tasche. Meine Vorschläge sind folgende:

1. Qualitätsmerkmal: Die Beziehungsebene muss stimmen!

Wir müssen uns nicht in allem einig sein, wir dürfen uns durchaus auch streiten. In der Mehrzahl der Begegnungen sollten wir einander jedoch gelassen in die Augen schauen können und uns gegenseitig mit Respekt begegnen.

Dies ist eine permanente Herausforderung im Privaten, innerhalb der Selbsthilfegruppe und auch gegenüber den Fachdiensten. Die Beziehungsebene entscheidet letztlich über das Funktionieren und die Qualität des Miteinanders, der Kommunikation und jeglicher Kooperation.

2. Qualitätsmerkmal: Ehrenamtliches Engagement muss im Grundsatz Freude bereiten!

Freude wirkt wie ein kraftvoller Motor. Ohne Freude dagegen ist alles mühsam und zäh. Wer Freude an seinem Tun hat, verfügt über ausreichend seelische Energie, um auch schwierige Etappen zu meistern. Ich meine hier die Freude von innen heraus: „Das ist meins, da steckt mein Herz drin, das inspiriert mich, da spüre ich Flügel“.

Wenn ehrenamtliches Engagement dauerhaft Freudlosigkeit hervorruft, sollte der Betreffende eine Entscheidung treffen: Entweder er sorgt für eine Veränderung in seiner Alltagsgestaltung, damit neue Freude aufkommen kann, oder er legt sein Amt nieder in Verantwortung für sich selbst und in Verantwortung für den Freundeskreis. Das ist dann auch menschliche Größe, denn in perma-

nent schlechter Verfassung zu sein verbreitet schlechte Stimmung und nimmt anderen die Motivation.

3. Qualitätsmerkmal: Tue dir selbst, deiner Familie und dem Freundeskreis Gutes!

Sucht-Selbsthilfe soll auf das abzielen, was den von Sucht betroffenen Menschen und der Selbsthilfegemeinschaft dient. Hier ist die Frage nicht, ob unsere Selbsthilfe zeitgemäß ist und ob wir konform mit der öffentlichen Meinung oder Fachwelt gehen; wie wir in der Öffentlichkeit möglichst professionell auftreten oder wie wir Fördergelder und Spendenmittel einwerben, um möglichst viel Geld in der Kasse zu haben.

Vielmehr ist entscheidend, was der eigenen Person und der Gruppe gut tut, damit alle mit einem guten Gefühl und abstinenz unterwegs sein können, zusammen mit den uns anvertrauten Menschen. Sich selbst und anderen Gutes tun, dazu müssen wir unsere Wahrnehmung schulen: Uns selbst und anderen gegenüber.

4. Qualitätsmerkmal: Teile, was du bekommen hast, dann wird sich dein Gewinn vermehren!

Ich erinnere an die Dynamik der Freundeskreise zu Beginn unserer mittlerweile über 50-jährigen Geschichte. Teilen und miteinander unterwegs sein, bedeutete damals wie heute Tischgemeinschaften, Fahrtgemeinschaften, Hilfe in Not, Zeit und Manpower in praktischen Dingen wie Holz spalten und Kohlen schleppen oder gemeinsam einen Wohnungsumzug bewältigen.

Durch dieses Teilen hat jeder ausreichend bekommen für seinen neuen Lebensweg. So konnte sich die Gemeinschaft als Ganzes entwickeln und wurde wiederum zur Heimat für den Einzelnen. „Teile, was du bekommen hast, dann wird sich dein Gewinn



WIR BRAUCHEN FREUNDESKREISE, DIE LEBENDIG SIND, DIE AUSSTRAHLUNG HABEN, DIE MENSCHEN NEUGIERIG MACHEN UND EINLADEN UND DIE NEUE HOFFNUNG VERMITTELN.

vermehren“, das ist auch ein biblisches Prinzip. Dabei ist die Währung meines Gewinns oftmals anders als die Währung meines Einsatzes.

5. Qualitätsmerkmal: Bekenne dich zu deinem Suchtmittel!

Wer sich offen zu seinem Suchtthema bekennt, beendet ein zermürbendes Versteckspiel, lässt neue Klarheit in sein Leben und hat bessere Chancen auf eine stabile Krankheitsbewältigung. Bekennen bringt mit sich, dass Menschen wieder unbefangen leben können und für die Mitmenschen einschätzbar werden. Gelegentlich hat der Mensch, der sich bekennt, zwar mehr Konflikte, weil er unbequem ist, doch der Gewinn liegt eindeutig darin, dass er handlungsfreier ist und etwas bewegen kann.

Das Bekenntnis zur Suchterkrankung bzw. zur Suchtproblematik in der Familie ist Selbstschutz und Festigung der Abstinenz. Es bewirkt die Stärkung der eigenen Persönlichkeit, die Fähigkeit, sich neue Aufgaben zuzutrauen und zu übernehmen, und es hilft den Nachbarn und Kollegen, sich irgendwann der eigenen Not zu stellen. (siehe hierzu auch Freundeskreis-Journal 1 / 2012, S. 27)

6. Qualitätsmerkmal: Freundeskreisarbeit ist Erzählkultur!

Rolf Hüllinghorst, der ehemalige Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, bezeichnete die Selbsthilfe als „Erzählgemeinschaft“. Das Geheimnis einer gelingenden Gruppenarbeit liegt nicht im Diskutieren – im Sinne von rhetorisch besser zu sein, die überzeugenderen

Argumente zu haben oder andere zu belehren. Vielmehr geht es darum, sich gegenseitig zu erzählen, was man erlebt hat, was einen beschäftigt, wie man mit diesem und jenem zurechtkommt. Ich erzähle von mir, du von dir, und jeder nimmt vom andern das, was er brauchen kann. In größerer Freiheit und Eigenverantwortung. Für diese Erzählgemeinschaft empfehle ich ein Verhältnis von zweimal Hinhören und einmal Erzählen nach der Volksweisheit „Gott hat schon gewusst, warum er uns zwei Ohren und nur einen Mund gegeben hat“.

Um Erzählgemeinschaft leben zu können, braucht es die innere Haltung der Neugierde und Lernbereitschaft. Wer dagegen mit der Haltung des „Wissenden“ in der Gruppe sitzt, der hört nicht mehr richtig zu, weil er ja schon alles weiß. Und damit blockiert er die Gruppenatmosphäre und die Offenheit.

7. Qualitätsmerkmal: Als Freunde kümmern wir uns umeinander!

Es gibt eine Haltung in unserer Gemeinschaft, die mir gelegentlich begegnet und große Sorge bereitet: „Wer was will, soll sich melden. Der soll selbst kommen, denn er weiß ja, wo wir zu finden sind.“

Das ist nicht grundsätzlich falsch, aber ich karriere mal, um deutlich zu machen, um was es mir geht. Im Umkehrschluss hört sich das nämlich so an: „Wer sich nicht meldet oder einfach wegbleibt, ist selbst schuld. Wer nicht will, hat gehabt. Dem laufe ich doch nicht nach.“ Freundeskreise jedoch brauchen diese Art von Distanz nicht. Unser Selbstverständnis und unser Auftrag sind anders, denn

Freundschaft ist wie ein Bund, den zwei oder mehrere Menschen miteinander geschlossen haben. Freundschaft bedeutet Fürsorge und Wärme, sie bedeutet Sicherheit in der Beziehung, sie bedeutet „Wir kümmern uns umeinander, wir gehen einander nach und rufen an.“ Freundschaft bedeutet: „Es geht mich sehr wohl was an, was du machst und wie's dir geht“. Dieses Verständnis von Freundschaft ist das Gegenprogramm zur gesellschaftlichen Zersplitterung und Auflösung. Wenn wir das verinnerlichen und leben, schaffen wir uns Oasen, wo Gesundheit möglich wird. Dann kann unsere Gemeinschaft Schutzräume, Sicherheit und Orientierung fürs Leben bieten.

Ich bin überzeugt, dass die Umsetzung dieser von uns selbst definierten Qualitätsmerkmale für die Zukunft der Freundeskreise viel entscheidender ist als demografische Entwicklungen und gekürzte Therapiekonzepte, als Finanzfragen oder die altersmäßige Zusammensetzung unserer Gruppen. Wenn wir diese Qualitätsmerkmale leben, haben wir eine Ausstrahlung, die andere neugierig macht und einlädt. Dann habe ich viel Hoffnung für die Zukunft unserer Freundeskreisgemeinschaft.



Rainer Breuninger, Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V.

Was ist nötig, damit eine Selbsthilfegruppe funktioniert?

DASS SELBSTHILFEGRUPPEN POSITIVES BEI DEN TEILNEHMENDEN BEWIRKEN, IST WISSENSCHAFTLICH ERWIESEN. TESTEN SIE DIE WIRKUNG IHRER GRUPPE!



Sobald sich Menschen regelmäßig zusammenfinden, um über ein für alle wichtiges Thema zu sprechen, geht man von einer Interessengruppe aus. Aber um zu durchleuchten, wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert, sollten zunächst die Funktionen genannt und näher betrachtet werden.

AEIOU

AEIOU? – Ich verstehe nur Bahnhof!

Was kann denn dieser Buchstabenalat nur bedeuten? Gruppenbegleiter/innen wurden für eine qualitative Studie befragt, welche Funktionen eine Selbsthilfegruppe hat. Heraus kam AEIOU:

A ... wie Auffangen:

Nicht nur neue Gruppenteilnehmer/innen, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen „aufgefangen“, sie können ihre Sorgen schildern und sich öffnen, um ihnen die Angst zu nehmen und das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein.

E ... wie Ermutigen:

Die Teilnehmer/innen erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen, mit neuen Lebensumständen fertig zu werden.

I ... wie Informieren:

Die betroffenen Teilnehmer/innen erhalten unter anderem Informationen über Seminarangebote, professionelle Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise.

O ... wie Orientieren:

Die Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionellen im Gesundheitswesen neu auszurichten, gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.

U ... wie Unterhalten:

Neben den „fachlichen“ Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer/innen untereinander durchaus erwünscht – wengleich eine Selbsthilfegruppe kein „Kaffeehaus-Klatschtreffen“ sein sollte.

Jetzt stellt sich die Frage: Was bewirken denn die Funktionen der Selbsthilfegruppe bei den Gruppenbesucher/innen?

Wissenschaftler haben versucht, die Wirkungsweise von Selbsthilfegruppen nachzuweisen. Denn belegt ist, dass sie funktionieren und zu einer abstinenter Lebensweise verhelfen. Die Frage ist nur wie?

Gruppenbesucher/innen schildern, dass es durch den dauerhaften Besuch einer Selbsthilfegruppe zu einer Erweiterung ihrer Persönlichkeit kam und dieses zur Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität beitrug. Durch die Motivation zum abstinenter Leben kommt es darüber

hinaus zu einer positiven Entwicklung der körperlichen Gesundheit.

Generell ist der „Erfolg“ eines Gruppenbesuchs für die Einzelnen meiner Meinung nach nicht professionell auszuwerten, da der persönliche Gewinn von Mensch zu Mensch ganz verschieden und unterschiedlich in seiner Gewichtung ist. Letztendlich ist nur wichtig, dass es funktioniert!

Zum Abschluss noch eine Anregung: Betrachten Sie Ihre Selbsthilfegruppe mal mit einem Blick von außen. Vielleicht regen die auf der rechten Seite stehenden Fragen, die Sie mit „Nein“ beantworten, zur Diskussion beim nächsten Treffen an.



Silvana Scheidemann
Suchtreferentin mit geschäftsführenden Aufgaben im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Beantworten Sie folgende Fragen mit JA oder NEIN	Ja	Nein
Finden in Ihrer Selbsthilfegruppe regelmäßige Treffen statt?		
Besteht eine Kooperation zwischen anderen Selbsthilfegruppen?		
Erhalten alle Gruppenteilnehmer/innen gegenseitige Unterstützung?		
Besteht in Ihrer Gruppe die Bereitschaft, Konflikte offen anzusprechen?		
Beziehen Sie Infomaterial über Ihre Gruppe?		
Gibt es Angebote zu Seminaren oder Fortbildungen?		
Arbeitet Ihre Selbsthilfegruppe eigenständig, ohne dauernde Begleitung von Experten?		
Ist eine problemlose Integration neuer Mitglieder in Ihrer Selbsthilfegruppe möglich?		
Fühlen Sie sich in Ihrer Selbsthilfegruppe verstanden?		
Findet in Ihrer Selbsthilfegruppe eine aktive Beteiligung aller Teilnehmer/innen statt?		

Quelle: Modifiziert nach der Studie „Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“, Fonds gesundes Österreich, 2005



Delegiertenversammlung bringt neue Impulse

Die Delegiertenversammlung des Bundesverbandes fand im April 2012 in Ibbenbüren statt. 38 Delegierte – zum Teil mit Ehe-/Partner/innen – aus den angeschlossenen Landesverbänden, waren in den Westen der Republik gereist, um eine Tagesordnung abzuarbeiten, die diesmal einige Besonderheiten aufwies.

Abschied vom Vorsitzenden Rolf Schmidt

Der Vorsitzende Rolf Schmidt stellte sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Wahl. Es war sein ausdrücklicher Wunsch, die Verantwortung in jüngere Hände abzugeben. Darauf hatte er bereits längere Zeit hingearbeitet. Doch als dieser Tag da war, wurde dies noch einmal zur ganz besonderen emotionalen Herausforderung.

Rolf Schmidt bedankte sich bei den Delegierten, seinen Wegbegleitern im Vorstand sowie den Landesverbänden für die jahrelange konstruktive und gute Zusammenarbeit. Die Delegierten würdigten seine Arbeit mit einem stehenden Applaus und ernannten ihn zum Ehrenvorsitzenden des Bundesverbandes, nachdem sie zuvor über eine Ehrenordnung diskutiert und diese verabschiedet hatten.

Wahlen im geschäftsführenden Vorstand

Zum neuen Vorsitzenden des Bundesverbandes wurde der 46-jährige Andreas Bosch aus Hersbruck gewählt. Er hat bereits seit sieben Jahren Erfahrungen als Stellvertreter im geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbandes gesammelt und ist vielen auch durch sein Engagement im AK JuMuS („Junge Menschen und Sucht“) bereits bestens bekannt ist. Er dankte den Delegierten für das Vertrauen, dass sie in ihn gesetzt haben und versprach, sich für den weiteren Ausbau der bundesweiten Freundeskreisarbeit einzusetzen und diese zu fördern – stets unter demokratischer



Foto: Leon Ratermann / Ibbenbürener Volkszeitung

Alter und neuer Vorsitzender: Rolf Schmidt (l.) und Andreas Bosch (r.)

Einbeziehung der Delegierten und des Vorstands. Das was bisher erreicht wurde, solle Bestand haben, für Neuerungen sei er jedoch ebenso offen.

Durch diese Wahl wurde ein Posten im geschäftsführenden Vorstand vakant. Hierfür kandidierte Klaus Limpert (51) vom Freundeskreis Kassel (LV Hessen). Im Bundesverband engagierte er sich bisher im Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ und arbeitet im AK „Aus- und Fortbildung“ mit.

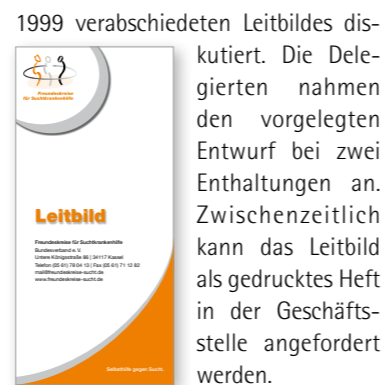
Unverändert im geschäftsführenden Vorstand vertreten sind: Brigitte Sander-Unland aus Ravensburg, Simone Theis aus Schwalbach und Wolfgang Kleiner aus Immenstadt.

Neue Suchtreferentin

In der Geschäftsstelle des Bundesverbandes gibt es seit Anfang September 2011 eine neue Suchtreferentin: Dipl. Päd. Silvana Scheidemann (33) ist vom Vorstand mit den geschäftsführenden Aufgaben betraut worden. Die langjährigen Mitarbeiterinnen Ute Krasnitzky-Rohrbach und Claudia Lorenz sind weiterhin beim Bundesverband angestellt.

Überarbeitung des Leitbildes

Bereits seit dem letzten Jahr wurde im Vorstand und in den Landesverbänden ausführlich über die Überarbeitung und Aktualisierung des in



1999 verabschiedeten Leitbildes diskutiert. Die Delegierten nahmen den vorgelegten Entwurf bei zwei Enthaltungen an. Zwischenzeitlich kann das Leitbild als gedrucktes Heft in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Bewährtes Erhalten

Ein großes Augenmerk wurde wieder auf die Berichte aus den Landesverbänden gelegt, denn was wäre der Bundesverband ohne die bewährte Freundeskreisarbeit seiner Mitglieder.

Im Jahr 2013 erwartet die Freundeskreise ein besonderes Großereignis: Der 9. Bundeskongress findet vom 10. bis 12. Mai 2013 in Alsfeld zum Thema „Miteinander in Bewegung – Das Morgen beginnt mit dem Gestern“ statt.



Postkarte als Einladung zum Bundeskongress 2013

Eine Ära geht zu Ende

15 ERFOLGREICHE JAHRE MIT DEM BUNDESVERBANDS-VORSITZENDEN ROLF SCHMIDT

Rolf Schmidt blickt auf eine lange Zeit im Vorstand des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zurück. Er wurde einstimmig auf der Delegiertenversammlung in der Evangelischen Jugendfreizeit und Bildungsstätte Koppelsberg in Plön Anfang Juni 1997 gewählt.

Damals waren die Freundeskreise mit ganz ähnlichen Themen wie heute befasst: Man war bei der Vorbereitung des 6. Bundeskongresses zum Thema „Selbsthilfe im Wandel – Bewährtes erhalten – Zukunft gestalten“. Und die Freundeskreise diskutierten darüber, ob es ein Leitbild geben sollte, das die Grundwerte von Freundeskreisarbeit festschreibt. Es gab auch schon erste gemeinsame Projekte mit den befreundeten Selbsthilfeverbänden, wie zum Beispiel „Beratung und Information für Angehörige durch die Selbsthilfegruppen“ und „Rückfall in der Sucht-Selbsthilfegruppe“. Die Verbandzeitschrift existierte noch unter dem Namen „BAG-Nachrichten“.

Wichtige Meilensteine

In der Amtszeit von Rolf Schmidt wurden einige wichtige Meilensteine gesetzt. So änderte sich der Name des Verbandes von „Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Deutschland e.V.“ – Selbsthilfeorganisation“ in „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.“, die Farbe Orange und das Logo wurden nach anfänglicher Skepsis von allen mittlerweile 16 Landesverbänden akzeptiert und angewendet.

Zum Jahresbeginn 2005 stellte der Bundesverband seine hauptamtlichen Mitarbeiterinnen in eigener Verantwortung ein und bezog eigene Geschäftsstellenräume in Kassel. Hierbei war die besondere Leidenschaft von Rolf Schmidt, dass die Bürotechnik stets auf dem neuesten Stand war.

Rolf Schmidt hat bei unzähligen Arbeitstreffen – auch bei den Verbän-

den – mitgemacht, Referat gehalten, Artikel und Stellungnahmen geschrieben und vieles andere mehr. Alles zu erwähnen, würde den Rahmen sprengen. Wichtig waren ihm stets die persönlichen Beziehungen zu den Menschen. Er war konfliktfähig, immer mit dem Ziel, das Netz der Freundeskreise zu fördern und zu stabilisieren.

Wegbegleiter der Vergangenheit

Dem heutigen Vorstand des Bundesverbandes war es daher ein besonderes Bedürfnis, Rolf Schmidt anlässlich des geselligen Abends bei der Delegiertenversammlung gebührend zu verabschieden. Dazu waren neben den Delegierten und heutigen Vorstandsmitgliedern auch viele Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter aus vergangenen Zeiten angereist: Ehepaar Ilse Bräuer-Wegwerth und Jürgen Bräuer aus Ratzeburg, Günter Hoffmann aus Braunschweig, Ehepaar Beppo und Liesl Meier aus Neumarkt, die ehemalige Geschäftsführerin Käthe Körte aus Kassel, der heutige Geschäftsführer Reinhard Jahn mit Ehefrau Dorothee aus Wuppertal sowie der ehemalige Geschäftsführer des Blauen Kreuzes in Deutschland, Hermann Hägerbäumer aus Bünde.

Unter der Moderation von Jacqueline Engelke von VitaminBE aus Kassel und mit Tanzeinlagen, die das Ehepaar Rita und Reinhard Rabenhorst aus Ibbenbüren organisiert hatte, erlebten alle Anwesenden eine bunte Revue und tauschten so manche Erinnerung aus.

Rolf Schmidt und Ehefrau Sigried waren gerührt und freuten sich über die vielen Lobesworte und Geschenke. Stellvertretend erwähnt werden soll die Schiffs-Collage, die die Landesverbände erarbeitet hatten. Die Botschaft des Bildes: Der Kapitän ist von Bord gegangen, er hat das Logbuch der Freundeskreise an Andreas Bosch übergeben.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Abschiedsgeschenk: Das „Freundeskreis-Schiff“



Ernennung zum Ehrenvorsitzenden: Rolf Schmidt (Mitte) mit Andreas Bosch und Karl-Heinz Wesemann

Homepage überarbeitet



Die Neuerungen im Verband wurden zum Anlass genommen, die Inhalte der Homepage www.freundeskreise-sucht.de zu überarbeiten und anzupassen.

Unterstützung durch Krankenkassen

DAK Gesundheit Die DAK Gesundheit Unternehmen Leben fördert die Durchführung des Freundeskreis-Seminars und einer weiteren Schulungsmaßnahme für Gruppenbegleiter in einer Gesamthöhe von 7.800 Euro.

BARMER GEK Die Barmer GEK wird sich an der Überarbeitung und Neuauflage des Info-Magazins „Über Sucht muss man reden“ mit zunächst 9.000 Euro beteiligen. Das Projekt hat mit der ersten Sitzung in der Redaktionsgruppe (bestehend aus den Mitarbeiter/innen des AK „Öffentlichkeitsarbeit“) begonnen. Die neue Broschüre soll bis spätestens zum Bundeskongress 2013 vorliegen.

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) unterstützt den Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Jahr 2012 mit einem Betrag von 55.000 Euro.

Wir sagen ein herzliches Dankeschön!

Fachkonferenz

Die 52. DHS Fachkonferenz Sucht findet vom 19. bis 21. November 2012 in Leipzig statt zum Thema „Der 4-Säulen-TÜV – Die vier Säulen der Suchthilfe und Suchtpolitik auf dem Prüfstand“. Das tragende Gerüst der Drogen- und Suchtpolitik Deutschlands sind seit 20 Jahren die vier Säulen Prävention, Beratung und Behandlung, Schadensminimierung sowie Repression. Auf der Konferenz möchte die DHS prüfen, ob jede der vier Säulen die „TÜV“-Plakette für die nächsten Jahre erhalten kann.
Infos: www.dhs.de

Klaus Limpert aus Kassel: „Mit dem Herzen dabei“

Als neuer stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe möchte ich diese Möglichkeit nutzen und mich den Leserinnen und Lesern des Freundeskreis-Journals vorstellen: Mein Name ist Klaus Limpert, ich bin „Baujahr“ 1961, verheiratet, und wir haben zwei erwachsene Töchter. Ich bin Betroffener beim Suchtstoff Alkohol, und ich habe Essstörungen. Meine „Freundeskreis-Wurzeln“ sind beim Freundeskreis Kassel mit dem Aqua Pub, einer alkoholfreien Gaststätte und einem Begegnungszentrum. Über den Landesverband Hessen und die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle in Kassel kam es zum ersten Kontakt mit dem Bundesverband.



Neu im geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbandes: Klaus Limpert aus Kassel

An folgenden Arbeitsschwerpunkten war ich bisher beteiligt:

- Fachtage im BKK-Projekt „Kindern von suchtkranken Eltern Halt geben“,
- Mitwirkung im Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“,
- Inhaltliche Vorbereitung der Freundeskreis-Seminare zu den Themen „Manual für die Gruppenarbeit“, „Familie und Sucht“, und Moderation von Arbeitsgruppen bei diesen Veranstaltungen,
- gemeinsame Info-Stände des Bundesverbandes und des Freundeskreises Kassel bei den Kasseler Gesundheitstagen 2011 und 2012,
- Arbeitskreis zur Vorbereitung des Bundeskongresses 2013 in Alsfeld.

Die dabei entstandene sehr gute Zusammenarbeit, bei der immer der Mensch im Vordergrund stand und steht, hat mich motiviert, als stellvertretender Vorsitzender zu kandidieren. Wichtig ist mir für die Freundeskreisarbeit, dass ich das Gefühl habe: Ich erlebe die Mitarbeit mit dem Herzen und dem Bauch.

Und dieses Gefühl möchte ich auch an andere weitergeben: Ich möchte dazu beitragen, dass andere auch mit dem Herzen für die Freundeskreise und unsere Ziele erreicht werden. Inhaltlich liegen mir besonders am Herzen: Aus- und Fortbildung für Gruppenbegleiter, die Wahrnehmung von Sucht im Familiensystem und Präventionsarbeit in Schulen.

Ich freue mich auf viele persönliche Begegnungen mit euch. Der Bundeskongress wäre doch eine schöne Gelegenheit dazu! Wer vorher mit mir Kontakt aufnehmen möchte – herzlich gern entweder unter E-Mail: k.limpert@freundeskreise-sucht.de oder per Telefon: 01 77 / 7 34 24 86.

Himmelfahrtstreffen in Thüringen



Himmelfahrtstreffen in Herbartswind: Beim Gottesdienst im Freien auf der Amihöhe mit weitem Blick auf den Thüringer Wald

Schon früh am Himmelfahrtsmorgen machte ich mich auf den Weg nach Herbartswind in Thüringen, einem Ort der idyllisch im Grünen liegt, unweit von der bayerischen Landesgrenze. Hier fand das diesjährige Himmelfahrtstreffen der Thüringer Freundeskreise statt.

Bei meiner Ankunft wurde ich herzlich vom Vorsitzenden Frank Wahl, Matthias Witter sowie von Bernd Bräutigam, Gruppenbegleiter und Gründungsmitglied des Freundeskreises Eisfeld, begrüßt. Die Thüringer Freundeskreismitglieder informierten mich zunächst über die aktuellen Projekte im Landesverband, bei denen sich die Freundeskreisarbeit stetig weiterentwickelt. Hervorzuheben ist hier die Arbeit mit Kindern von suchtkranken Eltern. Zurzeit gibt es fünf selbstständig arbeitende Gruppen im Land Thüringen.

Anschließend führen die Teilnehmenden nach Eisfeld, wo wir die restaurierte evangelische Dreifaltigkeitskirche besichtigen. Bis 2017, zum 500. Jahrestag der Reformation, soll die Außenhülle komplett saniert sein. Frau Dr. Axthelm, Vorsitzende des Gemeindegemeinderats und ehemalige DDR-Betriebsärztin, ist bis heute der Freundeskreisgruppe sehr verbunden und führte durch die interessante gotische Kirche.

Im Pfarramt, dem Justus-Jonas-Haus, fand dann der offizielle Teil mit Ansprachen von Gästen der beteiligten Freundeskreise statt. Gemeinschaftssinn und Zusammenhalt waren deutlich spürbar. Bernd Bräutigam, der auf eine lange Zeit der Abstinenz zurückblicken kann, erzählte, was ihn zu diesem Schritt bewogen hatte und wie sich die Thüringer Gruppe immer stärker am Leitbild der Freundeskreise weiterentwickelte. Seine

Worte motivierten die Zuhörer, an der abstinenten Lebensweise festzuhalten.

Nachmittags erwartete uns Museumsdirektor Heiko Haine am Eingang des Eisfelder Museums. Er ist ebenfalls Mitglied des Freundeskreises Eisfeld und gab bei einem Rundgang detaillierte und interessante Einblicke in die Geschichte des Thüringer Porzellans. Das informative Miteinander klang mit einem geselligen Beisammensein im Hof des Eisfelder Schlosses aus.

Ein besonderes Dankeschön möchte ich an die Frauen der Thüringer Freundeskreise richten, die mit selbstgebackenem Kuchen nicht nur für unser leibliches Wohl, sondern auch für einen entspannten Ausklang des diesjährigen Himmelfahrtstreffens sorgten.

Silvana Scheidemann

Gesundheitstage: Viel Besuch am Stand

Wie im vergangenen Jahr beteiligten sich der Bundesverband und der Freundeskreis Kassel e.V. an der größten Gesundheitsmesse der Region mit einem Info-Stand. Ziel der Veranstaltung ist es, Informationen für Bürger mit Fort- und Weiterbildung für alle am Gesundheitswesen Beteiligten zu kombinieren und den Dialog zwischen den Beteiligten zu fördern.

Die Freundeskreise präsentierten sich mit den in Nordhessen ansässigen Selbsthilfegruppen im Kongress Palais. Darüber hinaus hielt Klaus Limpert vom Freundeskreis Kassel, zwischenzeitlich zum stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesverbandes gewählt, einen Vortrag zum Thema „Alkohol – Mein Weg aus der Sucht“. Diesem folgten ungewöhnlich viele Zuhörerinnen und Zuhörer. Zeitgleich fand nämlich die Vorstandssitzung des Bundesverbandes statt, und die Vorstandsmitglieder ließen es sich nicht nehmen, den Vortrag zu hören. Es war zugleich die letzte Vorstandssitzung, die Rolf Schmidt als Vorsitzender leitete.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Bundesverband und Freundeskreis Kassel bei den 9. Kasseler Gesundheitstagen. Am Stand: Ute Krasnitzky-Rohrbach, Renate Ottersbach, Klaus Limpert, Petra Weiß, Rainer Ottersbach (v.l.n.r.)

Landesverband Bayern: 25 Jahre Freu(n)de fürs Leben

■ Es war ein gelungenes Fest von Freunden für Freunde: Mit 20 Mitgliedern vom Freundeskreis Neumarkt machten wir uns im Juni 2012 auf zum Bayerntag nach Röthenbach. Nicht die weiß-blaue Bayernfahne wehte vor der Karl-Diehl-Halle, sondern die der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Der Landesverband Bayern hatte eingeladen, zusammen ein Fest zu feiern. Der Grund: 25 Jahre Landesverband Bayern – 25 Jahre Freu(n)de fürs Leben.

Festlich geschmückt war auch die Halle, im vertrauten Orange wartet sie auf die Gäste. Nach und nach trafen sie ein, die Freunde aus ganz Bayern, es füllte sich der Saal. An allen Tischen, Gängen und im Foyer fanden Begrüßungen statt, man kannte sich. Die Moderation hatte Irene Scharmacher übernommen, sie führte uns professionell und mit Humor durch das Festprogramm. Rund 270 Gäste konnte der Vorsitzende des Landesverbandes Erich Ernstberger begrüßen. Aus der Politik: Schirmherr Dr. Georg Walzel von der Bayerischen Staatsregierung, der Regierungspräsident von Mittelfranken, Dr. Thomas Bauer, und aus der Kommunalpolitik der Landrat Nürnberger Land, sowie der Bürgermeister und Stadträte aus Röthenbach. Vom Bundesverband war unser neuer Vorsitzender Andreas Bosch gekommen, sowie Vertreter aus neun



Bayerntag in Röthenbach: Viele Gäste kamen zur 25-Jahr-Feier des Landesverbandes

Landesverbänden. Männer der ersten Stunde des Landesverbandes Bayern, die Gründungsmitglieder Beppo Meier und Rudi Meurer, gaben sich die Ehre. Bei den anschließenden Grußworten war deutlich zu hören, dass die Arbeit der Freundeskreise große Anerkennung findet. Dies machten die Worte des Röthenbacher Bürgermeisters deutlich, der die Treffen des Freundeskreises als Orte der menschlichen Begegnung sieht. Oder die Aussage des Landrats, der sich stolz zeigte, in seinem Landkreis vier aktive Freundeskreise zu haben. Freiheit, Frieden, Glück – das waren die Eckpunkte in der Rede von Andreas Bosch. Silvana Scheidemann aus Kassel stellte sich bei dieser Gelegenheit als neue Suchtreferentin für den Bundesverband vor. Gründungsmitglied Beppo Meier ließ die Teilnehmer zurückblicken ins Jahr

1987. Darauf was gut war, aber auch darauf, was nicht so gut gelungen ist. So hätte er sich in der Jugendarbeit mehr Erfolg gewünscht. Dass wir auch in den bayerischen Großstädten Fuß fassen, was uns bisher noch nicht gelungen ist, ist sein Wunsch für die Zukunft. Der Festvortrag wurde von Prof. Jörg Wolstein von der Uni Bamberg gehalten. Er arbeitet in der Suchtforschung. Bisher gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg, wie Selbsthilfe funktioniert. Dies nahm er zum Inhalt seines Festvortrags, wobei er sich an unserem Leitbild „als roten Faden“ orientierte. Er beendete seinen Vortrag mit dem letzten Punkt unseres Leitbilds: „Wir sind Freundeskreise“ – und ergänzte: „Wenn die Freunde rufen, kommen alle (wie man am voll besetzten Saal sieht) – schön dass es sie gibt!“ Seinen ersten Auftritt hatte der „Freundeskreis-

Chor“ an diesem Bayerntag. Das „echte Freundeskreisleid“ mit Text von Barbara Kammermeier kam zur Uraufführung. In der Pause war Zeit für Begegnungen, und es stellten sich die bayerischen Freundeskreise vor, per Präsentation an der Leinwand, oder man konnte sich an den Infotischen umsehen, schauen, was andere Freundeskreise machen, die eine oder andere Idee mit nach Hause nehmen. Mit dem Impro-Theater „Volle Möhre“, Musik und Tanz mit der SHL-Band wurde das Festprogramm abgerundet. Ein schöner Tag und ein gelungenes Fest! Bis bald Freunde, vielleicht sehen wir uns ja im nächsten Jahr auf dem Bundeskongress im hessischen Alsfeld wieder.

Brigitte Brendel
Freundeskreis Neumarkt

Ohne geht es nicht: Mein Weg in die Freundeskreise

■ In der Klinik bekam ich eine Broschüre der Freundeskreise in die Hand. Mein Blick blieb an dem Logo hängen – es sprach mich sofort an: Drei unterschiedliche Menschen, ein Band als Zeichen des Zusammenhalts um sie geschlungen, alle stehen auf einer Plattform. So ging ich voller Erwartung zum ersten Gruppenabend – besser gesagt: ich schlich mich hin, schüchtern, scheu, verschämt. Was würden sie sagen, wie würden sie mich aufnehmen? Was sollte ich von mir sagen? Fragen über Fragen gingen durch meinen Kopf.

Als ich dann im Raum stand, begrüßten mich keine neugierigen Blicke, sondern eine angenehme Freundlichkeit. Mit einer Selbstverständlichkeit wurde ich begrüßt, mir wurde von der Arbeit der Gruppe erzählt, und ich wurde gefragt, ob ich jetzt schon etwas von mir erzählen möchte oder erst mal zuhören wolle. Wenn ich es noch nicht schaffen würde, bräuhete ich vorerst auch noch gar nichts sagen. Nur Zuhören und Aufnehmen. Ein schönes Gefühl war das. Ich konnte, musste aber nicht reden. Nachdem ich erst einmal zugehört hatte, was die anderen zu sagen hatten, sprudelte es plötzlich aus mir heraus. Ich habe erzählt und erzählt – und geweint. Das Verständnis, das mir entgegengebracht wurde, tat so gut, die Ratschläge, die ich bekam, habe ich mir gut gemerkt und Stück für Stück umge-

setzt. Es war solch eine Erleichterung für mich, in diesem Kreis zu sein. Ich wusste: Dieser Freundeskreis wird in Zukunft ein Teil meines Lebens sein. Ohne diese Gruppe geht es nicht. Allein trocken zu bleiben, wäre für mich nicht machbar gewesen.

Es sind nicht nur die Gespräche, die sich um den Alkohol drehen, es sind gerade auch die belastenden alltägliche Dinge, die man dort besprechen kann. Immer wieder ist die Gruppe da, hilft mit Rat und Tat, das Erlebte loszuwerden und tröstet, wenn man traurig oder verzweifelt ist. Aber es wird auch gelacht miteinander. Es geht ohne Alkohol, das nüchterne Leben ist so lebenswert. Auch wie mit Rückfällen umgegangen wird, hat mir gefallen. Sie werden aufgefangen, aufgearbeitet und zu einem neuen Anfang angespornt. Hilfe kommt von allen Seiten. Der Gruppentag gehört inzwischen zum Alltag, diesen Tag halte ich mir immer frei. In den Seminaren habe ich vieles gelernt, hauptsächlich für mich, aber auch, um andere zu verstehen und ihnen zu helfen. Schön sind die Freizeitgestaltungen. Immer und überall spüre ich den Zusammenhalt der Freundeskreise. Heute bin ich schon acht Jahre dabei, leite inzwischen selbst eine Gruppe und wende heute noch viel von dem an, was man mir damals gegeben hat.

Renate Schmidt

Frauenseminar: Gemeinsam an Herausforderungen arbeiten

■ Der Vorsitzende unseres Landesverbandes in Thüringen, Frank Wahl und seine Frau Petra, haben gute Kontakte zum Landesverband Württemberg. So hatte ich die Gelegenheit, als Gruppenbegleiterin des Freundeskreises Friedrichsroda an einem Württemberger Frauenseminar teilzunehmen. Das Seminar stand unter dem Thema „Welche Herausforderungen warten auf mich?“ und wurde von Hildegard Arnold, der Vorsitzenden, und Eva Breuninger geleitet. Es fand in Braunsbach (nördlich von Schwäbisch Hall) statt, einem Ort, wo neun Schwestern der Christusträger-Schwesternschaft in einer evangelischen Kommunität unter dem Leitgedanken „Von Christus getragen – Christus tragen“ zusammenleben.

Diese Tage in Braunsbach waren richtiger Balsam für meine Seele. Bei der Vorstellungsrunde am Freitagabend erzählte ich noch, dass ich eigentlich keine Zeit habe und gar nicht zu diesem Seminar fahren wollte. Nur auf das Drängeln unseres Gruppenleiters hin und weil ich eine Frau aus unserer Gruppe nicht allein reisen lassen wollte, war ich da. Im Seminar spürte ich dann immer mehr eine innere Sehnsucht nach Ausspannen und Besinnen. Die einfache, unkomplizierte, freundliche und liebevolle Lebensweise der Schwestern wirkte sich sehr wohltuend auf mich aus. Waren es doch sehr anstrengende und herausfordernde Monate, die ich in Beruf und Alltag bewältigt habe, mit einem neuen Lebensanfang nach den Suchterlebnissen in unserer Familie und der Scheidung. Wir waren eine kleine, aber intensive Gruppe von angehörigen Frauen. Das Vertrauen zu einander war gleich da und entwickelte sich immer stärker. Wir arbeiteten zum Beispiel am Bild eines Schmetterlings, der sich aus

dem Kokon entwickelt und dann fliegt. Ich spürte: Auch in meinem Leben darf ich was ganz Neues beginnen und Veränderung zulassen. Ich merkte, wie mir die Zeit zum Nachdenken gut tat und ich auch Gedanken zulassen konnte, die ich sonst im Alltag verdränge. Es fehlte mir lange auch die Kraft, der Wahrheit ins Auge zu sehen. In Gesprächen habe ich bestätigt bekommen, dass ich mir ganz bewusst Erholungs- und Ruhephase gönnen darf.



Auf dem Hergershof der Kommunität „Christusträger Schwesternschaft“: Thüringer Frauen zu Gast beim Frauenseminar des Landesverbandes Württemberg

Wir Frauen konnten uns in diesen Tagen gegenseitig Mut zur Veränderung zusprechen und aus unseren jeweiligen Lebensschicksalen lernen. Wichtig wurde für jede, dass keine alleine stehen muss mit ihrer Not. Wenn ich mein Herz aufmache und erzähle, und dem Anderen zu höre, erfahre ich, was es an Hilfe und Möglichkeiten gibt. Wir tragen Schicksalsschläge und Freude in den Freundeskreisen gemeinsam und versuchen uns gegenseitig zu helfen. Ein Dank an die Förderung, die diese Erfahrungen möglich machte. Wir werden das Gelernte in unsere Gruppen einbringen. Ich freue mich auf die nächste Begegnung im Hergershof und auf ein Wiedersehen mit den Frauen.

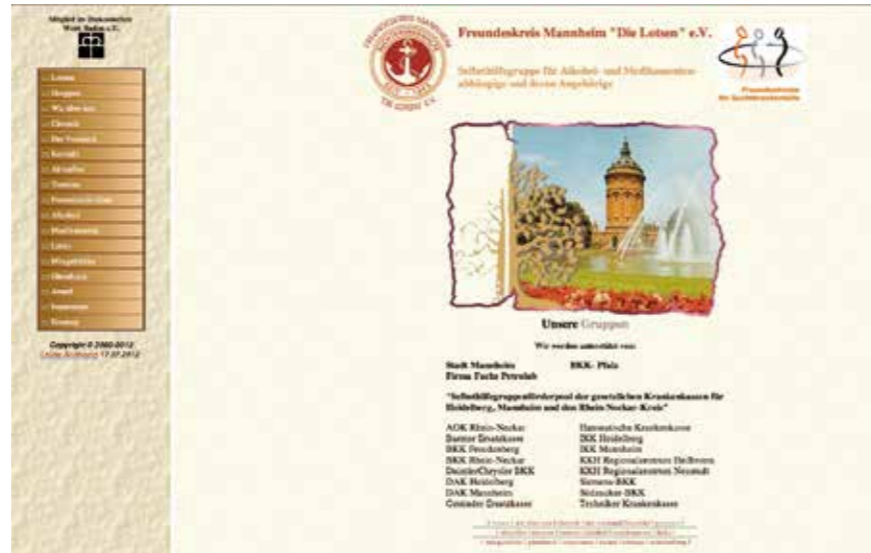
Veronika Lemke

MANNHEIM

„Die Lotsen“ wieder im Landesverband Baden: Gemeinsam den Zorn begraben

■ Wichtigster Punkt bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung des Freundeskreises „Die Lotsen“ Mannheim e.V. war die Entscheidung über den Beitritt zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V., aus dem wir 1999 ausgetreten waren. Der LV und wir Lotsen haben in der damaligen Zeit und danach Kämpfe miteinander ausgefochten, die auf beiden Seiten nicht immer fair liefen und nicht freundschaftlich waren, wie es eigentlich doch auf unserer Fahne steht. Wenn wir uns alle „Freundeskreise“ nennen, so sollten wir wirklich Freunde sein.

Mittlerweile sind zwölf Jahre vergangen. Weder der LV noch wir sind stehen geblieben. Gemeinsam sind wir 2010 auf der Vorstandsebene mit dem Willen aufeinander zugegangen, die Vergangenheit nicht zu vergessen, aber sie ruhen zu lassen. Der Streit ist zu Ende. Im Jetzt und Heute wollen wir in eine gemeinsame freundschaftliche Zukunft gehen. Der LV Baden kam uns dabei sehr entgegen. Wir konnten bereits 2011 alle Rechte einer Mitgliedschaft beanspruchen, ohne dafür die Pflichten dieser Mitgliedschaft auferlegt zu bekommen. Der LV hat großes Vertrauen in uns gesetzt, für das wir uns an dieser Stelle noch einmal bedanken. Durch die Teilnahme an einer Fortbildung wie auch an der Jahreshauptversammlung des



Homepage www.die-lotsen.de wieder mit Freundeskreis-Logo

LV konnten wir sehen, dass sich eine Mitgliedschaft lohnt. Die Fortbildungen bringen frische Impulse in unsere Gruppenarbeit. Der LV ist in der Lage, uns auf der Landesebene zu vertreten. Es ist wirklich so: Gemeinam sind wir stark. Der Vorsitzende Ludwig Engels und der Regionalvertreter für den Raum Mannheim, Wolfgang Weidenauer – begleitet von Sekretär Siegbert Moos – waren geladene Gäste bei unserer Mitgliederversammlung. Sie stellten uns die Arbeit des LV vor und waren auch bereit, Fragen offen zu beantworten. Das Ergebnis war, dass unsere Mitglieder mit überwältigender Mehrheit dem Beitritt zum LV Baden zustimmten. Wer einmal auf einer Veranstaltung des LV war, weiß um den freundschaftlichen und inspirierenden Umgang dort unter den Freundinnen und Freunden aus anderen Gruppen und

kann dann auch nachvollziehen, wie sehr es sich lohnt, an Bord dieses Schiffes zu sein.

Eine besondere Freude für uns ist darüber hinaus, dass wir unseren diesjährigen Jahresausflug – eine Schifffahrt nach Speyer – erstmalig mit unseren Freundinnen und Freunden von Nova Vita Mannheim-Waldhof unternehmen. Auch hier gehen endlich Menschen aus Gruppen, die sich einst im Zorn trennten, wieder aufeinander zu. Wir haben dieselben Ziele. Für den Zorn gibt es keinen Grund mehr. Wir wollen ihn in Freundschaft gemeinsam begraben. Wenn wir unsere Chancen nutzen, brechen wir nun auf, um Bewährtes zu bewahren und dabei Neues anzuschauen, zu erlernen und umzusetzen. Wir haben alle Chancen, lasst sie uns nutzen!

Heiko Küffen



Wolfgang Weidenbauer (l.) Regionalvertreter der badischen Freundeskreise für den Raum Mannheim, und Heiko Küffen, 1. Vorsitzender des Freundeskreises Mannheim „Die Lotsen“ e. V.

SCHWABACH

Frauenpower beim „Tag der Franken“ 2012

■ Alljährlich wird in Franken der „Frankentag“ begangen, jeweils in einer anderen Stadt. Dieses Jahr fand er in der „Goldschlägerstadt“ Schwabach statt. Als ich im letzten September das Thema „Frauen in Franken“ las, meldete ich gleich einen Stand für die fränkischen Freundeskreise an. Die Schwabacher Freunde Eleonore und Peter hatten einen Pavillon zur Verfügung gestellt und waren pünktlich zum Aufbauen da. Ingrid Niweg (früher Leiterin der Weihersmühle) kam auch schon um sieben Uhr in der Früh und half mit. Auch Doris aus Altenberg kam wie verabredet.

„Es regnet, da kommt ja kein Mensch ...“ – so unsere Gedanken. Um den Stand etwas aufzupeppen, hatte ich die Schmuck- und Nähwerkstatt der „Mudra“, der Alternativen Jugend- und Drogenhilfe e. V. in Nürnberg, gebeten, mir eine kleine Auswahl ihrer Arbeiten zu überlassen, um sie am Stand anzubieten. Das war die Idee. Als gegen elf Uhr der

Regen endlich aufhörte und die Franken allmählich in die Puscheln kamen, waren diese Sachen ein echter Blickfang. Die Leute blieben stehen und kauften. Ganz nebenbei ergab sich dadurch manch gutes Gespräch, und wir konnten viele Flyer an Frau und Mann bringen. Über Schmuck zu reden ist ja auch ganz ungefährlich! Auch über die Mudra – „Mudra“ ist übrigens ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet „sichtbare innere Veränderung“ – wurden viele Fragen gestellt. Die Mudra (www.mudra-online.de) kümmert sich um drogenabhängige junge Menschen, bietet zum Beispiel Ausbildungsplätze. Wir waren übrigens die einzigen von über 30 Ständen mit dem Thema Sucht-Selbsthilfe. Die anderen Stände waren ganz unterschiedlich: Hier gab's Fahnen, dort war was über Trachten, Autoren, Tourismus, Volksmusik etc. Auf der großen Bühne fanden zahlreiche Aufführungen, Autorenlesungen, Theater und Kabarett statt.



Doris Ebner und Ingrid Jepsen am Stand

Führungen wurden angeboten. Die Politprominenz ließ sich sehen. Es war zwar ein langer Tag, aber der aber dann doch schnell vorbei. Und er war sehr schön! Und an dieser Stelle ein Dankeschön für meine Mitmacherinnen Ingrid, Eleonore und Doris.

Ingrid Jepsen

GÜTERSLOH

Toller Ausflug nach Gelsenkirchen

■ Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V. aus dem Kreisgebiet Gütersloh hatten viel Freude an diesem Juni-Samstag: „War das ein toller Ausflug“, so die 120 Mitreisenden aus Herzebrock, Wiedenbrück, Gütersloh und Harsewinkel. Am Morgen ging die fröhliche Tour nach Gelsenkirchen los, erste Station war ein Besuch der Arena „Auf Schalke“. Nicht nur die „Knappen-Fans“ hatten ihren Spaß. Für viele war es der erste Besuch eines Fußballstadions. Nach dem leckeren Mittagessen ging es dann in die „Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen“. Hier erlebten die Freundeskreiser und deren Gäste und Angehörige eine „Weltreise an einem Tag“ mitten im Ruhrgebiet. Die Erlebniswelten Alaska, Afrika und Asien befinden sich dort auf einer Fläche von mehr als 30 Hektar. Alt und Jung waren begeistert. Die Aktion der Freundeskreise war ein Erfolg. Wir danken Günter Philipps für die tolle Organisation und Durchführung.

Dirk Offergeld

120 Ausflügler aus Herzebrock, Wiedenbrück, Gütersloh und Harsewinkel



LUDWIGSBURG

30 Jahre Freundeskreis Ludwigsburg II: Aus der Sicht eines angehörigen Mannes



Uschi und Ehrenfried Bader: Seit Jahren im Freundeskreis Ludwigsburg

■ Meine erste Berührung mit dem Freundeskreis hatte ich im September 1983, nachdem meine Frau nach der zweiten Entgiftung aus dem Psychiatrischen Landeskrankenhaus entlassen worden war, wo ihr die Gruppe empfohlen wurde. Da sie immer noch „patschnass“ war, dauerte es einige Zeit, in der ich kräftig nachhelfen musste, ehe wir vom Stellvertreter des Freundeskreises begrüßt werden konnten. Sofort war mir dieser sympathisch: groß, kräftig und stattlich. Ich war sicher: „Das ist der ‚Dompteur für die Besoffenen‘, der wird auch mit meiner Frau fertig.“ Regelmäßig lieferte ich sie fortan wie einen „nassen Regenschirm in der Garderobe“ mittwochs um 19 Uhr bei der Gruppe ab, um sie um 21 Uhr wieder zu übernehmen. Das waren zwei Stunden Luftholen für mich.

Die „Betrunkenen“ selber interessierten mich in meiner damaligen Unwissenheit nicht. Und wenn Uschi klagte: „Da gehe ich nie wieder hin, die sind so brutal zu mir“, war das Genugtuung für mich. „Die sollen dir nur beibringen, was du mir antust, erst recht musst du dorthin.“ Der Erfolg war, dass Uschi nur noch volltrunken in die Gruppe zu bringen war. Auch wenn sie bei der Hin-fahrt an einer roten Ampel aus dem Auto flüchtete, fing ich sie wieder ein und lieferte sie aus. So hat uns die Gruppe bis zur ersten Therapie im März 1984 in großer Geduld und Gelassenheit ertragen.

Auch nach dem gleich anschließenden Rückfall war sie wieder für uns da. „Gott sei Dank hatte ich zwischenzeitlich erkannt, dass ich ebenso Hilfe brauchte, und so stieg

mein Interesse an der Gruppe. Sehr half mir die Einladung zu einer Wanderung, wo ich erfahren durfte, dass diese von mir so gemiedenen „Trinker“ doch ganz normale Menschen sind. Die zweite Therapie im August 1985 veranlasste mich dann, immer öfter einem ganzen Gruppenabend zuzuhören, was immer wichtiger für mich wurde.

Ab dem Jahr 1986 hatte ich dann alle meine Termine so abgestimmt, dass ich keinen Abend mehr versäumen musste und dankbares Mitglied wurde. Auch meine Frau ist in der Gruppe geblieben, um zu zeigen, dass auch aus ihr „schwierigem Fall“ noch etwas Rechtes werden konnte. Deshalb bot sie ihre Mitarbeit bereits im ersten Jahr ihrer Nüchternheit dem Gruppenleiter an. Doch der meinte weise: „Sei erst mal zwei Jahre trocken, dann sehen wir weiter.“ Trotzdem lieben wir uns nicht abhalten, bei Veranstaltungen tatkräftig zu helfen. Auch ich wollte meine Fehler, die ich mir in meiner Ahnungslosigkeit geleistet hatte, abarbeiten und wieder gut machen. 1990 wurde Uschi Stellvertreterin und veranlasste mich, das erste Seminar zu besuchen. Sie selbst stieg nach einer Gruppenbegleiter- und Suchtkrankenhelfer-Ausbildung in diese Seminararbeit über zwölf Jahre lang ein. Wenn im Laufe der Jahre irgendeine Aufgabe in der Gruppe vakant wurde, war

ich sofort zur Übernahme bereit. Zum Glück gelang es mir dann aber auch, meine „Ämter“ weiterzugeben. 1993 wurde meine Frau zur Gruppenleiterin gewählt und ist es bis heute durch Wiederwahlen. Damals bestand die Gruppe aus 18 Mitgliedern. Ende 2011 waren es 47, davon 22 Frauen und 25 Männer, dabei sechs angehörige Männer, die ebenfalls abstinent leben.

Uschi hat um sich ein qualifiziertes Team von zwölf „Vorarbeitern“. Jeder organisiert selbstverantwortlich eine unserer vielen Veranstaltungen und holt sich seine Helfer aus der Gruppe, so dass wir uns an jedem Jahresende über ca. 40 Menschen in unserer Gruppe freuen können, die Verantwortung übernehmen. Wir sind in der Kirchengemeinde integriert, und das Verhältnis zu den Beratungsstellen könnte nicht besser sein. Weiter mithelfen will auch ich gerne und wie ein trockener Alkoholiker leben, um so meine Frau, auf die ich stolz bin, sinnvoll unterstützen zu können.

Ehrenfried Bader

NEUMARKT

Der Weg ins Leben: 30 Jahre Freundeskreis Neumarkt

■ Der Freundeskreis Neumarkt konnte im Frühjahr sein 30jähriges Bestehen feiern – eine lange Zeitspanne und doch für manche eine schnell vergangene Zeit. Beppo Meier gründete mit seiner Frau Liesl nach einer erfolgreichen Therapie den Freundeskreis Neumarkt und führte ihn 30 Jahre. Durch diese unermüdliche Arbeit konnten viele auch den Weg in ein trockenes und vor allem zufriedenes Leben gehen. Mit einem ökumenischen Gottesdienst begann das Jubiläum. Durch die Lebensgeschichte eines Suchtkranken konnte jeder den Zweck einer Selbsthilfegruppe in der Suchtkrankenhilfe erkennen. Auch die Worte von Diakon Bösl und Pfarrer Loos stärkten uns Freundeskreisler für das Leben ohne Alkohol. Der offizielle Festakt fand im Gasthof Sammüller statt. Fast 200 geladene Gäste waren dabei. Vertreterinnen und Vertreter aus Kirche, Politik, von Krankenkassen, Polizei, Gesundheitsamt und aus dem Suchtarbeitskreis sagten in ihren Grußworten die wei-

tere Unterstützung für den Freundeskreis Neumarkt zu und bestärkten damit dessen Arbeit. Der damalige Vorsitzende des Bundesverbandes und heutige Ehrenvorsitzende Rolf Schmidt würdigte das Engagement des Neumarkter Freundeskreises und stellte in seiner Festansprache zum Thema „30 Jahre Suchtkrankenhilfe: Gestern, heute und morgen“ die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe über diesen langen Zeitraum dar. Nach den Ehrungen für 30-jährige (Beppo und Liesl Meier sowie Gerlinde Schön), 25-jährige (Steffi und Walter Schmidt) und 20-jährige Mitarbeit im Freundeskreis (Gerlinde und Manfred Hiemer) sowie Danksagungen und gemeinsamen Singens mit der Gruppe „Sunrise“, die auch den Gottesdienst und den Festakt musikalisch begleitete, ging der Abend in den gemütlichen Teil über. Dank an Beppo und Liesl Meier: Durch eure Bereitschaft, für andere da zu sein, fanden viele den Weg zurück ins Leben.

Andrea Mertl



Foto: Huck/NN

Ehepaar Josef und Elisabeth Meier (6. u. 5. v. r.) mit den Geehrten aus dem Freundeskreis Neumarkt

OLDENBURG

Langjährige Vorstandarbeit: Horst und Hanna Boginski



Horst und Hanna Boginski, Freundeskreis Oldenburg

■ 1987 kam ich als Angehöriger in den Freundeskreis Oldenburg. Bereits ein Jahr später wurden meine Frau und ich in den Vorstand gewählt – ich als Kassierer, Hanna als Vorsitzende. Sie führte dieses Amt zehn Jahre lang aus, bevor sie es in jüngere Hände abgab. Ich selbst wurde Stellvertreter und gleichzeitig auch Schriftführer, später schließlich selbst Vorsitzender. Gemeinsam mit Hanna absolvierte ich die Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer. Es schloss sich die Ausbildung zum Gruppenleiter in Lemförde und Bad Münder an. 1998 feierte der Freundeskreis das zehnjährige Bestehen. Die Anzahl der Gruppenteilnehmer/innen war auf 20 bis 30 Personen angestiegen, so dass die Gründung einer zweiten Gruppe erforderlich wurde. Zu dieser Zeit wurde auch eine Patenschaft mit einer AGAS-Gruppe in Görlitz eingegangen. Für den Freundeskreis organisierte ich viele gemeinsame Ausflüge – in die Lausitz, auf

die Nordseeinseln und an die Küste, in den Vogelpark Walsrode oder ans Steinhuder Meer. Anlässlich des 30-jährigen Bestehens konnten wir den Verein mit einer Abordnung in der „Plattenkiste“ beim NDR vorstellen. Hanna und ich sind auch Gründungsmitgliedern von zwei Kegelgruppen im Freundeskreis. Die Vorstellung in Kliniken und Beratungsstellen war uns genauso wichtig. Deshalb arbeitete ich auch über 20 Jahre im Arbeitskreis „Sucht“ der Stadt Oldenburg und im Arbeitskreis „Betriebliche Suchtprävention“ mit. Eine neue Gruppe für jüngere Gruppenteilnehmer wurde 2011 initiiert. Sie wird gut angenommen. Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung verabschiedete ich mich aus der aktiven Vorstandarbeit. Meinem Nachfolger Johannes Grönweg wünsche ich eine erfolgreiche Arbeit in der Suchthilfe und so viel Freude daran, wie ich sie immer hatte.

Horst Bonginski



Foto: Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, LV Württemberg

Ein Gruppenabend zum Thema: Den Sprung wagen – ein neues Lebensgefühl

Menschen brauchen Bilder, Sprache allein reicht nicht aus. Bilder sind prägnant und aussagekräftig, sie haften wie Pattex - der feste Klebstoff. Wie veranschauliche ich mein gewähltes Thema? In einer schlaflosen Nacht kommen mir die besten Ideen. Ich bin Erzieherin in einem Kindergarten und habe gelernt, mit wenigen Mitteln große Wirkung zu erzielen. Und so überlege ich mir, wie ich das Thema meinen Gruppen-Mitgliedern plausibel machen könnte: Den Sprung wagen!

Ich benötige zwei Einmachgläser, Tinte und einen Fisch. Diesen schneide ich aus Karton aus, bemale ihn bunt mit wasserfesten Stiften: Schuppen, Augen, Maul und schon ist er fertig. Jetzt befestige ich ihn an einem Schaschlikspieß, und schon kann ich ihn ins Wasser tauchen, ihn schwimmen und später springen lassen.

Doch nun zu den Grundüberlegungen: Woher kommt die Motivation des Fisches? Was ist der Grund, die vertraute, jedoch versauerte Umgebung zu verlassen? Woher nimmt er die Kraft, den Sprung zu wagen? Was erwartet ihn im anderen Glas (im abstinenten Leben)? Ist da auch Wasser oder liegt er dort auf dem Trockenen? Ist sein Leben noch lebenswert ohne den Alkohol, der bisherigen Hauptnahrung, dem bisherigen Lebensinhalt und Inhalt des ersten Glases?

Ich schütte Tinte in das erste Glas. Das Wasser wird trüb und dunkel und schnell wird klar: Die Lebensumstände des Fisches werden immer trüber, um ihn herum wird alles

dunkel. Er hat keinen Durchblick, kein Ziel, keine Freunde. Er sieht nichts mehr, ist völlig hilf- und orientierungslos. Um aus dieser ausweglosen Situation zu kommen, gibt es nur eine Möglichkeit: Den Sprung ins Wasser wagen!

Mit übergroßer Anstrengung und einem weiten Satz springt mein Fisch, fliegt hoch durch die Luft und landet sicher im zweiten Glas mit klarem Wasser. „O Freude!“ – er hat eine neue saubere Umgebung erreicht. Hier kann er wieder klar sehen, atmen und bekommt eine zweite Chance, sein Leben wieder in Ordnung zu bringen. Die Lebensgrundlage stimmt wieder. Hier erwarten ihn auch drei weitere Fische. Ob die wohl auch schon gesprungen sind? Jedenfalls sehen sie bunt und munter aus. Es könnten Fische aus dem Glas „Freundeskreis“ sein. Es könnten aber auch Fische sein, die einfach begriffen haben, dass sie ihre Umwelt lebenswert und suchtfrei erhalten wollen.

Als ich das Experiment meinen Gruppenmitgliedern vorgeführt hatte, meinte mein Mann: „Der Fisch ist gesprungen, weil Mädels im anderen Glas waren!“ Er hatte die Lacher auf seiner Seite. Aber im Ernst. Ein abstinenter Fisch ist für die Mädels attraktiver und für die Kerle auch. Uns fielen noch viele Beispiele aus unserem Leben ein. Wie schwer es doch am Anfang war! Es war nicht leicht, den Sprung hinzubekommen! Und ich denke, das ist auch gut so! Es darf gar nicht leicht sein! Abstinenz muss man wollen und dafür kämpfen! Würde sie uns bequem in den

Schoss fallen – wie schnell würden wir wieder rückfällig werden! Schmusse-Abstinenz – das ist es nicht. So ist das Leben nicht. Der Fisch muss alle Kräfte mobilisieren, hoch und weit springen, Kurs halten, die Richtung finden und dann noch ins Glas treffen. Die Belohnung macht allerdings alle Anstrengung wett! Es ist wunderbar, das neue Leben. So klar, so weit, so rein.

Monika Ehrlich,
Freundeskreis Bietigheim-Bissingen, LV Württemberg

Medienschau in der Gruppenstunde

Unsere Gruppenstunde fängt meist mit einer kurzen Medienschau an: Wer hat etwas Interessantes im Fernsehen gesehen oder in der Zeitung gelesen? Manchmal ergibt sich daraus eine Diskussion. Wenn neben persönlichen Problemen und Nöten für einen Themenabend Zeit ist, verwenden wir gern die unterschiedlichsten Arbeitsmaterialien aus Therapie, Seminaren, der Drogenberatung oder der Gruppenleiterausbildung und nicht zuletzt das Freundeskreis-Journal. In meiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit hat sich ein reichhaltiger Fundus angesammelt. Unterlagen für Themenabende sind sehr hilfreich, um Lebenssituationen besser zu verstehen, in denen ich selbst nie war. Da ich zum Beispiel kinderlos bin, war die Informationsbroschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ für mich von großer Wichtigkeit. Weil das visuelle Gedächtnis ausgeprägter ist und es auch als Abwechslung empfunden wird, schauen wir uns manchmal Videos von Fernsehdokumentationen über die Alkoholkrankheit an. Die Unterlagen schaffen ein Wissen, das unser Verhalten in der einen oder anderen Situation beeinflusst.

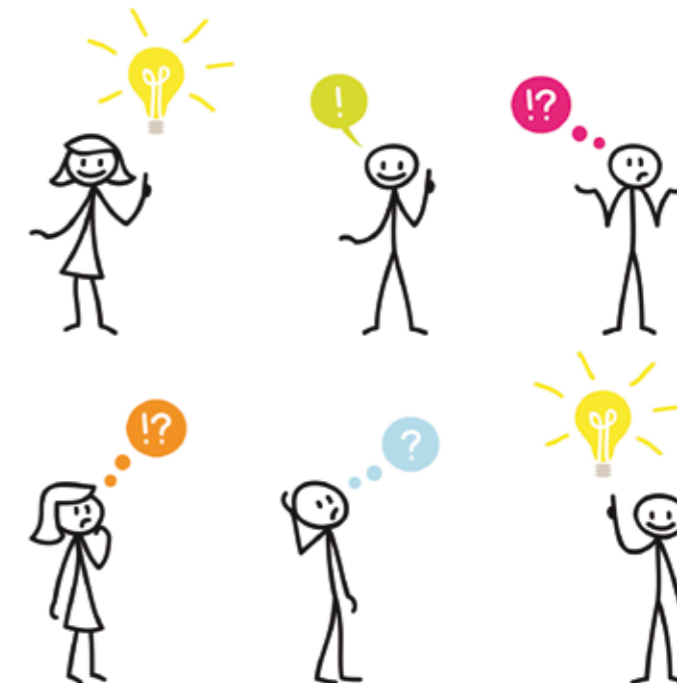
Axel Kleine, Gruppenbegleiter des jüngsten
Bremer Freundeskreises F 14 Bremen-Huchting

Freundeskreis-Frauenkalender



Ein immerwährender
Geburtskalender,
gestaltet von Frauen
aus vielen Gruppen der
Freundeskreise für Sucht-
krankenhilfe, erscheint
Anfang November 2012.
Die Wochenaufteilung des

Tischkalenders zum Aufstellen (56 Seiten, 23 x 16,5 cm)
erlaubt persönliche Einträge neben den Bildern.
Preise: 3,30 €, ab 10 Stück 3,- €, ab 50 Stück 2,80 €,
ab 100 Stück 2,60 € jeweils zzgl. Versandkosten
Bestellungen über die Geschäftsstelle des Bundesverbandes:
Tel. (05 61) 78 04 13, mail@freundeskreise-sucht.de



„Reden ist unser Handwerkszeug.
Wir können nicht wie die Fach-
dienste eine Spritze oder ein paar
Tabletten verordnen. Wir können
und müssen reden!“

Gerd Farnow vom Freundeskreis Saarlouis äußerte anlässlich eines Männerseminars diesen kurzen aber prägnanten Gedanken, der das Wesentliche der Freundeskreis-Gruppenarbeit nachvollziehbar zusammenfasst. Der Redaktion hat dieser Satz so gut gefallen, dass wir ihn unseren Leserinnen und Lesern nicht vorenthalten möchten.

Zusammenarbeit mit einem Bildungsträger



Die Freundeskreise in Niedersachsen pflegen eine enge Zusammenarbeit mit der „Ländlichen Erwachsenenbildung“ (LEB). Jedes Jahr erarbeiten Referenten der LEB für uns einen Reader mit möglichen Gruppenthemen oder Anregungen für praktische Arbeit in der Gruppe. Außerdem haben wir die Möglichkeit, zweimal jährlich an einem Tagesseminar mit Themen aus diesem Reader teilzunehmen. Dadurch kann die eigene Gruppe natürlich interessanter und lebhafter gestaltet werden.

Selbstverständlich haben die aktuellen Probleme eines Gruppenmitgliedes Vorrang. Ich kann für meine Gruppe sagen, dass wir uns sehr gern das eine oder andere aus dem Reader herauspicken und damit lebhaftige Gruppenstunden erleben dürfen.

Maria Rüst, Freundeskreis Heisfelde-Leer, LV Niedersachsen



Brückenschlag, Band 28/2012, „Süchte“. Zeitschrift im Paranus-Verlag der Brücke, Neumünster gGmbH. 18,- Euro

„Brückenschlag“ ist eine Zeitschrift für Sozialpsychiatrie, Literatur und Kunst. Sie erscheint jährlich im Mai zu einem aktuellen Thema im Paranus-Verlag, der Bestandteil der „Brücke Neumünster gGmbH“ ist und Arbeitsplätze für psychisch kranke Menschen schafft.

Die neueste Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema „Mehr, mehr und immer mehr – Süchte“. In der 224-seitigen Zeitschrift findet man Berichte, Aufsätze, Stellungnahmen – darunter von einem Elternpaar, das seinen Sohn an das Spiel „World of Warcraft“ verloren hat, von Schirin Homeier, die Fachbücher für Kinder sucht- und psychisch kranker Eltern geschrieben hat, und von Dr. Rüdiger-Rolf Salloch-Vogel, dem alkoholabhängigen Arzt und Suchtexperten, der lange Chefarzt im Jüdischen Krankenhaus Berlin war.

Daneben bietet das Buch Gedichte, Bilder, Texte, Kurzgeschichten und Buchbesprechungen – eine breit gefächerte Zusammenstellung von Informationen, die viele Bereiche des menschlichen Seins anspricht. Nicht Theorie, sondern gelebte Erfahrung und fachliche Auseinandersetzung mit dem Thema „Sucht“.

Für die Ausgabe 2013 zum Thema „Einsamkeit“ sucht der Verlag Beiträge. Vielleicht möchten Freundeskreiser ein Gedicht, eine Zeichnung oder einen Text mit einer eigenen Erfahrung beisteuern?
Infos unter: www.paranus.de (Brückenschlag/Schreibauftrag nächste Ausgabe).



Silke Heimes: Schreib es dir von der Seele. Kreatives Schreiben leicht gemacht. V&E-Verlag, Göttingen 2011. 12,95 Euro

Wer Freude am Schreiben eigener Texte hat oder dies einmal für sich ausprobieren möchte, wird in diesem Buch viele Anregungen finden. Die Autorin, Professorin für Kunsttherapie an der Medical School Hamburg sowie Gründerin und Leiterin des Instituts für Kreatives und Therapeutisches Schreiben (IKUTS), setzt ein Beethoven-Zitat als Devise über ihr Buch „Was ich auf dem Herzen habe, muss heraus, und darum schreibe ich.“

Dr. med. Silke Heimes ist begeistert von der Idee, dass Schreiben Selbsthilfe ist: „... nebenwirkungsfrei und medizinisch völlig unbedenklich, ein Mittel, das die psychische und körperliche Gesundheit fördert. Schreiben ermöglicht die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit der eigenen Biografie. Schreibende erhalten Klarheit über eigene Denk- und Verhaltensmuster.“

Stück für Stück, von Kapitel zu Kapitel wird die eigene kreative Kraft geweckt: „Spielend Schreiben“, „Mit allen Sinnen schreiben“, „Die Welt mit neuen Augen“, „Schreibend das Leben erobern“. Hier eine Übung für eine erste Geruchsreise: „Stellen Sie sich den Duft von frischgebackenen Brot vor. Vielleicht gehen sie gerade an einer Bäckerei vorbei oder haben selbst Brot gebacken. Nehmen Sie sich Zeit, die verschiedenen Szenen und Erinnerungen, die sich zu dem Duft einstellen, auf sich wirken zu lassen. Erinnern Sie sich vielleicht an Ihre Kindheit und die Bedeutung, die Brot damals für Sie hatte. Oder Sie erinnern ein besonderes Frühstück oder eine Reise, bei der Sie besonderes Brot gekauft und gegessen haben. Wählen Sie eine Ihrer Erinnerungen

aus und beschreiben Sie Ihre damit verbundenen Gedanken und Gefühle.“

Diese Übung könnte auch in der Gruppe funktionieren. Auch der mündliche Austausch über die eigenen Empfindungen bei der Geruchsreise ist sicher interessant und ein schönes Gruppenerlebnis. – Ein Buch, das mich sehr begeistert hat!



Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung: Drogen- und Suchtbericht. Mai 2012. Download: www.drogenbeauftragte.de

„Oberstes Ziel der Drogen- und Suchtpolitik der Bundesregierung bleibt es, alles zu tun, damit Sucht gar nicht erst entsteht. Suchtprävention ist besonders wirkungsvoll, wenn sie im Kinder- und Jugendalter ansetzt. Kinder und Jugendliche müssen darin unterstützt und gefördert werden, zu selbstbewussten Persönlichkeiten heranzuwachsen ... Bei der Unterstützung von Suchtkranken und in der Prävention ist jeder Einzelne gefragt, gutes Vorbild zu sein, nicht wegzuschauen und im Rahmen seiner Möglichkeiten Hilfe anzubieten“, schreibt Drogenbeauftragte Mechthild Dyckmans im Vorwort.

Der Drogenbericht enthält Informationen zur Drogen- und Suchtpolitik, zu aktuellen Daten, zur Behandlung, Versorgung, Schadensminimierung, zu gesetzlichen Regelungen sowie zur europäischen und internationalen Alkoholpolitik. Besonders interessant: Bei der Vorstellung einzelner Projekte belegen auch die Freundeskreise einen Punkt.

Bestellungen kostenfrei bei Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock, publikationen@bundesregierung.de; Tel. (0 18 05) 77 80 94

Ute Krasnitzky-Rohrbach