

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Profil schärfen

Was zeichnet die Arbeit
der Freundeskreise aus?

I. Halbjahr
31. Jahrgang

1/2016

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: Fotolia

Profil schärfen



Leben in der Gruppe

Inhalt

PROFIL SCHÄRFEN

Wie können Freundeskreise ihr Profil schärfen?	
Mut machen! Hier bist du richtig! Dazugehören!	4
Freundschaft, auch wenn es schwierig wird	5
Vor der Krankheit sind alle gleich	6
Willkommenskultur	7
Atmosphäre schaffen	8
Wie ein alter Bekannter	9
Den Spirit leben	10
Nicht nur Alkohol: Offenheit für andere Süchte	10
Vertrauen und Schweigepflicht	14
Abstinenzverständnis: Ich halte mich fern	15
Sprache schafft Wirklichkeit Wer ist betroffen? Angehörige in den Freundeskreisen	16 17
Lernen – eine immerwährende Aufgabe	18
„Elfchen“ zum Freundeskreis	19

HINTERGRUND

Medikamente bei Abhängigkeit	12
Zusammengehörigkeit und Orientierung schaffen	20

AUS DEM BUNDESVERBAND

„Meine Rolle als Leiter einer Selbsthilfegruppe“ Qualifizierungsmaßnahme in Erkner	22
Arbeitskreis „Sucht und Familie“ gegründet	23
Neue Plakatserie für Öffentlichkeitsarbeit	23

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Hamburg: Auszeichnung für Paul-Peter Jakobi	24
Rheinland-Pfalz: Kids-Oase erfährt Wertschätzung	24
Württemberg: Fünf Jahre Uganda	25
Diskussion um die S3-Leitlinien	26
BWAG-Praxishilfe	27

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Nürnberg/Fürth: Blick durch die Rauschbrille	28
Röthenbach: Freundeskreis besteht seit 25 Jahren	28
Wendelstein: Cocktailspaß und Filmgenuss	29

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Studie: Elternschaft in der Sucht-Selbsthilfe	29
Ein Wissensquiz über die Freundeskreise	30

LESETIPPS	32
------------------	-----------

Liebe Leserinnen und Leser,



Andreas Bosch

in diesem Freundeskreis-Journal befas- sen wir uns noch einmal mit uns selbst und mit unserer Arbeit in der Sucht-Selbsthilfe der Freundeskreise. Im vergangenen Heft ging es um unsere Werte und unsere Vor- bilder. Das hat auch bedeutet, dass wir uns mit der Wichtigkeit eines Leitbildes für unsere Gemeinschaft auseinandergesetzt haben.

Diesmal soll es darum gehen, wie wir das, was wir in unserer Arbeit in den Gruppen tun, nach außen tragen, was wir anderen hilfeschendenden Menschen vermitteln müssen, damit sie ermutigt werden und sich trauen, in unsere Selbsthilfe- gruppen zu kommen, um sich dort zu öffnen.

Wir kennen unsere Werte, aber es fällt uns oft schwer, sie mit unseren Worten wiederzugeben. Oft fehlen uns ge- radezu die Worte, um das Besondere unserer Arbeit aus- zu beschreiben. Was ist beispielsweise der so oft zitierte Freundeskreis-Spirit? Wer bin ich, und was zeichnet mich als Freundeskreisleiter aus? Warum gehe ich in eine Gruppe der Freundeskreise? Was mache ich dort, beziehungsweise über was sprechen wir? Was treibt mich an, wöchentlich immer wieder in meine Freundeskreisgruppe zu gehen? Wie funk- tioniert unsere Gruppenarbeit? Was ist deren Ziel? Wie ist unserer Verständnis von Abstinenz? Was bedeutet es über- haupt, ein Profil zu haben? Und wie sieht es ganz konkret aus? Dazu wollen wir mit diesem Heft informieren und An- regungen zur Diskussion geben.

Unser Verband lebt von der Beteiligung, von der Dis- kussion in und mit allen Ebenen. Der Aufbau der Freun- deskreise ist basisdemokratisch. Das bedeutet, unsere Ver- bandsarbeit ist von der Basis – das sind die Menschen in den örtlichen Freundeskreisen – aus bestimmt. Die Themen und Arbeitsschwerpunkte der Landesverbände oder des Bundesverbands sollen sich in den Gruppen wiederfinden. Genauso müssen auch neue Impulse aus der Arbeit in den Landesverbänden und im Bundesverband in die Gruppen transportiert und dort an- und aufgenommen werden. Die Gruppen haben die Aufgabe und damit die Pflicht, mit den Landesverbänden im ständigen Kontakt zu sein und ihre Schwerpunkte dort einzubringen. Aus den unterschiedli- chen Bedürfnissen der Landesverbände entwickelt sich dann der Arbeitsauftrag für den Bundesverband.

Es ist ganz wichtig für uns im geschäftsführenden und im erweiterten Vorstand zu wissen, mit welchen Themen die Gruppen befasst sind, was dort gut läuft und wo es Probleme gibt. Nur wenn wir uns gegenseitig mit unseren Stärken und Schwächen gut kennen, ein Profil haben, uns gegenseitig unterstützen und fordern, sind wir in der Lage, uns auf den anderen einzustellen, ihn anzunehmen in sei- nem Anderssein und trotzdem eine Gemeinschaft zu sein. Dann werden wir zu einem starken Verband und als solcher auch wahrgenommen.

Zur Beschäftigung mit all diesen Themen will auch die- ses Freundeskreis-Journal eine Brücke sein: Nehmt es an als Anreiz zur Auseinandersetzung und zur Diskussion und vergesst nicht, uns an euren Gedanken teilhaben zu lassen.

Mein Dank geht an alle Autorinnen und Autoren, die sich für das Entstehen dieser Ausgabe mit spannenden Texten beteiligt haben und damit ermöglichen, dass wir zu vielen Aspekten von Freundeskreisarbeit auch neue Ideen entwickeln können.

Euer

Andreas Bosch
Vorsitzender des Bundesverbands



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



Impressum

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V., Selbsthilfeorganisation, Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. (05 61) 78 04 13, Fax 71 12 82, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V., Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Redaktion: Andreas Bosch (verantwortlich i.S.d.P.), Ute Krasnitzky-Rohrbach, Lothar Simmank mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Sylvia Bräuning, Ingrid Jepsen, Nora Juraschek-Müller, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

Layout: medio GmbH

Herstellung: Druckerei Hesse GmbH, Fulda/Brück

Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spendenkonto bei der Evangelischen Bank eG, IBAN DE75 5206 0410 0000 0019 53, BIC GENODEF1EIK1

Auflage: 8.200 Exemplare

Wie können Freundeskreise ihr Profil schärfen?

„Wie und wo hast du Freundschaft erfahren?“ – fragten wir Freundeskreis-Mitglieder.
Auf den Seiten 6 bis 12 finden Sie ihre Antworten



Sylvia Bräuning,
Freundeskreis
Alsfeld

Mut machen!

Ich erfuhre Freundschaft im Freundeskreis in der schwierigsten Zeit meines Lebens. In den ersten Wochen im Freundeskreis hat die Gruppe geduldig meine tränenreichen Probleme angehört und immer wieder Mut gemacht, auf meinem Weg zu bleiben. Das hat mich gestärkt und Mut gemacht. Es sind die ständigen positiven Begegnungen im eigenen Freundeskreis, im Landesverband und auch im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbandes, die eine ganz besonders freundliche Stimmung in mir erzeugen. Da reicht oftmals ein Lächeln oder eine Umarmung, um tiefe Freundschaft auszudrücken.



Michael Kröhler,
Freundeskreis
Oppenheim

Hier bist du richtig!

Im April 2009 kam ich aus der Therapie und bin am selben Abend in die Gruppenstunde des Freundeskreises gegangen. Ich wurde so freundlich aufgenommen und alle waren so einfühlsam, dass ich mich sofort wohlfühlt habe. Die damalige Gruppenleiterin, Heide Uhrich, war und ist heute noch die gute Seele für uns alle. Auch andere Mitglieder gaben mir sofort das Gefühl, hier bist du richtig, und das sind Freunde. Das ist bis heute so.



Oliver Breiing,
Geschäftsstelle
des Landesverbands Bayern

Dazugehören!

Auf Seminaren, Gruppenabenden und Verbandstreffen darf ich immer wieder feststellen, dass die Zugehörigkeit zu den Freundeskreisen bei mir und anderen eine innere Haltung bewirkt, die sich tatsächlich als Freundschaft bezeichnen lässt. Vertrauen, Aufmerksamkeit und Angenommensein prägen die Atmosphäre, an der das für mich erkennbar wird – egal, ob im regelmäßigen Umgang miteinander oder aber durchaus auch in zwischenmenschlich schwierigeren Phasen. Das Gefühl, hier verlässlich und belastbar gute Freunde zu haben, ist seit meiner Freundeskreis-Zeit im Vergleich zu früher ständig gegenwärtig. Ganz egal, ob in der wöchentlichen Gruppe, in der Verbandstätigkeit oder sich – durch gute Erfahrung fortpflanzend – auch in meinen sonstigen Lebenszusammenhängen.

Freundschaft, auch wenn es schwierig wird



Axel Kleine,
Freundeskreis
Bremen

Ich stand am Fenster meines Zimmers in der Langzeittherapie: Im Eingangsbereich der Klinik standen ein paar Patienten. Sie rauchten, redeten miteinander, bald lachten sie, juchzten, flirteten, trieben Unsinn. Neidvoll schaute ich der Szenerie zu und dachte: Wenn ich so unbeschwert auf Menschen zugehen und mit ihnen plaudern könnte, wäre ich nie Alkoholiker geworden.

In der Therapie wurde mir klar, dass ich unter einer Depression litt. Doch es sollte noch dicker kommen: Ich lernte, dass unter Depressionen häufig Ängste verborgen sind. Ich las alles über Depressionen und Ängste, was ich zu fassen bekam. In einem Buch war es dann plötzlich so, als schriebe jemand aus meinem Leben, und mir wurde klar: Ich hatte eine soziale Phobie.

Der Klinikaufenthalt ist nun über 15 Jahre her. Weitere Psychotherapie und Umstellung der Lebensweise brachten eine deutliche Verbesserung der Depression. Die Symptome der sozialen Phobie blieben aber weitestgehend.

Das Thema Alkoholkrankheit in Verbindung mit psychischen Erkrankungen ließ mich nicht mehr los. Ich besuchte Vorträge und machte Fortbildungen, schulte mich in Seminaren und machte eine Gruppenbegleiter-Ausbildung. Lange arbeitete ich in Niedersachsen als ehrenamtlicher Suchtkrankenhelfer, dann als stellvertretender Regionalleiter und im Landesverband Bremen

als Gruppenbegleiter. Gleich nach der Therapie hatte ich mich nämlich den Freundeskreisen angeschlossen. Die Erfahrungen waren dort zunächst nicht immer hilfreich. Da kamen dann schon mal Sprüche wie: „Wir sind Alkoholiker und nicht eine Selbsthilfegruppe für Depressive.“ Oder Ratschläge, die bei manchen psychischen Erkrankungen kaum umsetzbar sind: „Du musst dich mal zusammenreißen“, „Du musst positiv denken“, „Du musst mehr unter Menschen gehen“. Die Depression ist aber eher eine Krankheit des Nicht-Könnens, als des Nicht-Wollens. So sah ich in den Gruppen unter den psychisch Kranken ein Kommen und Gehen.

Der Fachverband Drogen und Rauschmittel schreibt dazu: „Die Erfahrungen der Praxis zeigen, dass sich für diesen Personenkreis das Modell der klassischen Sucht-Selbsthilfe weniger gut eignet ... die zusätzlichen Themen Angst und Depression überfordern jedoch die Gruppe und werden daher von den Betroffenen nicht angesprochen.“ Aber psychisch kranke Menschen sind gerade unter den Suchtkranken keine Exoten:

25 Prozent der Menschen mit einer Suchterkrankung leiden zusätzlich unter einer Depressionserkrankung, 10 Prozent unter einer Angsterkrankung. 15 Prozent aller Alkoholiker haben sogar zwei oder mehrere psychische Krankheiten. In der psychisch schwieri-

gen Zeit der Entgiftung haben während des Entzugs 24,3 Prozent der Männer und 48,5 Prozent der Frauen depressive Symptome. Unter den Alkoholikern sollen neunmal mehr Menschen mit einer Sozialphobie sein, als es dem Vorkommen in der Gesamtbevölkerung entspricht.

Recht bald wurde mir klar, dass uns psychisch Kranken in den Gruppen kein Verständnis zufliegen würde, eben weil sie die Auswirkungen der Krankheit nicht verstanden. So fing ich an aufzuklären, sprach über Depressionsarten und Auslöser, über Realitätswahrnehmung und Antriebsstörungen. Schilderte meine Gefühle und sprach von möglichen körperlichen Folgen. Erzählte von realistischen und krankhaften Ängsten ...

Nach einiger Zeit wuchs in der Gruppe die Sensibilisierung für die Lebenssituation psychisch Kranker. Dadurch entstand eine Plattform für unsere Nöte und Ängste, die wichtig ist, um trocken zu bleiben. Inzwischen habe ich gelernt mit meiner Erkrankung zu leben, Anrufe kosten zwar immer Überwindung, Entscheidungen treffen ist schwierig, Besprechungen und Gruppenarbeit sind anstrengend. Aber in meiner jetzigen Gruppe sind psychische Krankheiten kein Tabuthema, sondern Teil der alltäglichen Gruppenarbeit. Ich fühle mich dort sehr angenommen und finde Verständnis und Geborgenheit.



Vor der Krankheit sind alle gleich

Unsere Konsumgesellschaft sei suchtgefährdet, sagen Soziologen. Die Antwort der Freundeskreise: In den Gruppenstunden können kleine Gegenwelten zu der aufs Materielle orientierten Welt entstehen.

Weihsachten waren die Deutschen in Kaufhaune, Silvester flogen 130 Millionen Euro in die Luft, die Tourismusmessen des Frühjahres brummen. Wieder mal alles klar auf der Andrea Doria: Der

Würzburger Suchtexperte Prof. Jobst Böning übereinstimmend feststellen: „Der US-amerikanische Historiker Jack Forbes vergleicht den Konsum mit dem Kannibalismus: Der Konsument würde sich ganz ähnlich wie der Kannibale verhalten, indem er „die Dinge verzehrt“, um sich ihre „Macht“ einzuverleiben. Im Gegensatz zum Kannibalismus gleiche der moderne Konsument jedoch einem Süchtigen, dessen Habgier, Lüsternheit und Materialismus keinen Unterschied mehr mache, was er verzehrt. Er konsumiere demnach nicht nur Dinge, sondern im weitesten Sinne auch Mitmensch

flussenden, besser: bestimmenden, Beziehungsgeflecht aus Arbeitswelt, Familie und Freizeitgestaltung: Tritt an einer Stelle ein Störfaktor auf, wirkt dieser in alle anderen Bereiche hinein. Es ist also richtig, was das Leitbild fordert: Betrachtet werden muss der ganze Mensch in seinem gesamten sozialen Umfeld, die Konzentration nur auf das Krankheitsbild reicht da nicht.

Freundeskreise als Gegenwelt

Obwohl die Freundeskreise die zufriedene Abstinenz anstreben, verstehen sie sich nicht als „Abstinenzler“-Vereine mit starrem Verhaltenskodex. Gerade eine gewisse Liberalität, nicht zu verwechseln mit Beliebigkeit und die Einbeziehung von Angehörigen ermöglicht es ihnen, das oben genannte Beziehungsgeflecht in der Gruppenarbeit zu thematisieren und Störfaktoren zu diskutieren, die Suchtverhalten fördern und auslösen können.

Es geht um das Prinzip Achtsamkeit, es geht um das Prinzip Hoffnung, und es geht um eine kleine Gegenwelt, die in den Gruppenstunden möglich wird, denn: Grundvoraussetzungen für diese Arbeit sind Offenheit, wechselseitige Achtung und Wertschätzung, Vertrauen und Verschwiegenheit nach außen. Und: Vor der Krankheit sind alle gleich, der Handwerker wie der Uni-Absolvent, Hierarchie und sozialer Status: nein danke!

Wörtlich sei zum Schluss die Aussage eines Gruppenmitgliedes wiedergegeben, die das Wesen der Freundeskreise beschreibt: „Hier haben Worte und Gedanken Platz, die meine Suchterkrankung betreffen (und somit einen recht großen Teil von mir) und die bei Menschen in meinem Umfeld ohne Suchterfahrungen nicht immer ausgesprochen werden können.“

*Wilfried Nax, Frank Schüller,
Susanne Lindemann,
Freundeskreis Ohrdruf*

Rubel rollt, und wer ihn rollen lassen kann, beweist: Leistung lohnt sich!

Wie geht es uns doch gut. Oder? Der Kasseler Soziologe Heinz Bude findet in Deutschland eine „Gesellschaft der Angst“ vor, nämlich die permanente Angst vor dem Verlust des hart erkämpften sozialen Status und seiner Symbole; in den Statistiken der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) haben die Krankschreibungen wegen psychischer Störungen den dritten Platz erklommen – Tendenz steigend. Männer glänzen hier mit Alkoholmissbrauch: Substanzgestütztes Gehirndoping ist (fast) gesellschaftsfähig – eine leistungssteigernde Prisse Ritalin oder Crystal darf's schon sein.

Unsere Sucht-Gesellschaft

Unsere herrliche Glitzerwelt hat also nicht nur auf den ersten Blick einiges mit Sucht zu tun, wie der amerikanische Historiker Jack Forbes und der

und Umwelt.“ (Wikipedia)

Und Böning: „Weil eine Konsumgesellschaft davon lebt, Wohlbefindlichkeit, körperliche Integrität und Handlungsstärke übers ‚Materielle‘ zu erzeugen und über diese ‚Glücksdosis‘ auch den Umsatz zu steigern, sind diese Gesellschaften suchtgefährdet.“

Den ganzen Menschen sehen

Vor diesem Hintergrund stehen die Angebote und die Arbeit der Freundeskreise. Sie sehen sich, so das Leitbild, der körperlichen und seelischen Gesundheit verpflichtet. „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“, so die Weltgesundheitsorganisation.

Da liegt die Latte hoch für die Freundeskreise, aber nicht zu hoch: Gesundheit – oder Krankheit – resultiert aus dem jeden Einzelnen beein-

Willkommenskultur

Wie werden neue Gruppenteilnehmer in den Freundeskreisen willkommen geheißen? Auf welche Weise kann man ihnen den Freundeskreis-Gedanken vermitteln? Erfahrungen aus Bremen.

Einem Neuen wird schon bei der Begrüßung gezeigt, dass er herzlich willkommen ist. Wir empfangen jeden freundlich und mit Feingefühl. Dieses Feingefühl ist wichtig und lässt uns spüren, wie und womit wir dem Neuen helfen können, damit er sich in der Gruppe von Anfang an wohl fühlt. Es ist die Entscheidung des Neuen, sich gleich in die Gruppe einzubringen oder erst einmal nur zuzuhören.

Wann darf man in die Gruppe kommen?

Immer! Es gibt aber auch Ausnahmen: Jemand kommt ständig betrunken oder angetrunken, und wir spüren keinen ernsthaften Willen, dass er überhaupt etwas ändern will. Manchmal kommen Menschen, für die der Besuch einer Selbsthilfegruppe ein Alibi ist. Oder sie wollen den Führerschein zurückhaben. In unserer Gruppe wünschen wir es nicht, dass jemand ständig mit einer Alkoholfahne erscheint. Einigen Gruppenmitgliedern fällt dies sehr schwer, und es ist schmerzhaft für sie, weil sie sich dann selbst wieder in ihrer nassen Zeit sehen. Willkommen sind aber auch Familienmitglieder oder Freunde eines Alkoholikers – im Grunde jeder, der Probleme mit Sucht hat und diese beheben will.

Was erlebt ein Neuer beim ersten Kontakt?

Oft entsteht der erste Kontakt telefonisch. Der Neue möchte wissen, was in solch einer Selbsthilfegruppe geschieht und ob er dazu kommen kann. Von einem solchen Telefonat hängt viel ab. Wenn es einfühlsam und verständnisvoll geführt wird, wird der Neue sich aufgehoben fühlen und in die Gruppe kommen. In unserer Gruppe wird am Anfang eindrücklich auf die absolute Verschwiegenheit hingewiesen. Der Neue wird darauf aufmerksam ge-

macht, dass es viele Sucht-Selbsthilfegruppen gibt. Ihm wird freigestellt, sich auch andere Gruppen anzuschauen, um dann selbst zu entscheiden, welche Gruppe am besten zu ihm passt. In unserer Gruppe haben wir festgelegt und entschieden, dass wir eine trockene Gruppe sind und Rückfälle hilfreich auffangen.

Der Neue entscheidet, ob er sich gleich am Gespräch beteiligt oder erst einmal zuhört. Wir machen aber deutlich, dass wir uns freuen, wenn er sich erst einmal vorstellt und den Grund nennt, warum er gekommen ist. Unser Ziel ist, Vertrauen zu entwickeln. Außerdem erklären wir den Ablauf eines Gruppenabends die Funktion unseres „Blitzes“, in dem wir Freud und Leid aus der vergangenen Woche anreißen. Der Neue merkt dann, dass wir alle eine Sprache sprechen.

Wir erzählen auch von den Themen, mit denen wir uns befassen, wenn mal keine individuellen Probleme vorliegen, die dringend besprochen werden müssen. Unser Ziel: Jedem Gruppenmitglied soll es gutgehen.

Was ist vom Freundeskreis-Spirit spürbar?

Wir lesen dem Neuen nicht unser Leitbild vor, wir leben es ihm vor. Den Spirit erlebt er, indem wir ihm zeigen, was Freundeskreise sind. Wir reden darüber, warum wir eine Freundeskreisgruppe sind. Wir wollen den Neuen mitnehmen, ihm vertrauen und sein Vertrauen gewinnen. Wir versuchen dem Neuen ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Wir möchten ihm den Weg zeigen, frei über all seine Sorgen und Nöte zu sprechen, auch außerhalb des Alkoholproblems. Er soll einfach spüren, dass er mit uns und wir mit ihm sprechen können und dass wir gemeinsam nach Hilfe bei bestehenden Problemen suchen. Wir zeigen dem Neuen die Verbundenheit der Freundeskreiser. Auch schließen wir den Neuen in unsere verschiedenen Freizeitaktivitäten ein. Und er kann sich mit uns fortbilden. Unser Freundeskreisleben soll auch ihn in eine zufriedene, dauerhafte Trockenheit führen.

Renate Schmidt

Themen der Menschen

Im Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Bremen gibt es 13 Gruppen. Wir gestalten unsere Arbeit nach dem Leitbild der Freundeskreise. Doch ist der Ablauf eines Gruppenabends verschieden. Jede Gruppe ist so individuell wie die Menschen, die sie ausmacht. Die Moderation einer Gruppe hängt ab von der jeweiligen Person. Die Themen, die besprochen werden, sind die Themen der Menschen, die am jeweiligen Abend zusammenkommen. Das ist von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich.



Atmosphäre schaffen

Erfahrungen aus der Anhängengruppe „Frauen helfen Frauen abhängiger Männer“ in Remscheid

Sie haben eine tolle Atmosphäre“, sagte die Redakteurin der lokalen Presse bei ihrem Besuch in unserer Anhängengruppe Anfang des Jahres. Der Bericht über uns sollte Teil einer Serie über Selbsthilfegruppen werden. „Diese wunderbare, herzliche Atmosphäre“, wiederholte sie mehrmals: „Das ist außergewöhnlich!“

Ist das wirklich so? Für uns Freundeskreisler ist das, wie der Name schon sagt, gelebtes Selbstverständnis. Menschen, die zu uns kommen mit Freundschaft entgegenzutreten, zeichnet die Selbsthilfe der Freundeskreise aus.

„Wie war mein erster Besuch bei den Freundeskreisen?“ Diese Frage geht mir immer wieder durch den Kopf, wenn eine neue Angehörige oder ein neuer Angehöriger zu uns kommt. Mein erster Besuch liegt zwar schon mehr als 25 Jahre zurück, ist aber in dieser Situation für mich sofort wieder präsent.

Ich war aufgeregt, voller Kummer und Sorgen und hatte meinen Lebensmut verloren. Da ich keinerlei Selbsthilfenerfahrung hatte, wusste ich nicht, was mich erwartete. Ich sehnte mich einfach nur nach Hilfe. Hilflosigkeit, Angst und Ohnmacht brachten mich fast um. Mein Mann, aber auch ich, wir brauchten beide Hilfe.

Im Freundeskreis trafen wir zum ersten Mal Menschen, die uns Aufmerksamkeit schenken, uns ernstnehmen, zuhören – einfach für uns da waren. Ich hatte das Gefühl, dass wir uns ohne viele Worte verstanden, wir waren seelenverwandt. Als ich nach dem ersten Gruppenbesuch mit meinem Mann heimfuhr, war ich erleichtert. Ich hatte das Gefühl, nicht allein zu sein mit meinen Sorgen und Nöten. Und so war es: Ich war nicht mehr alleine, ich hatte Freunde gefunden. Freunde, die mir Vertrauen schenken, mich wertschätzen, mir auf Augenhöhe begegnen und mir Mut machen, meinen Weg zu suchen und zu gehen. Mir gab die Herzlichkeit einiger Gruppenmitglieder eine

große Sicherheit. Endlich konnte ich mich fallenlassen.

Dieses Verständnis und die Empathie, die man mir in dieser schweren Zeit schenkte, gaben mir Kraft und Mut, meinen Weg zu suchen und zu gehen. Und dafür bin ich sehr dankbar. Dieses Gefühl möchte ich gern mit anderen Menschen teilen und weitergeben. Die Arbeit mit Angehörigen ist für mich eine Herzensangelegenheit.

Jedem den Freiraum lassen, seine Nöte und Sorgen loszuwerden. Sich aber auch über schöne und glückliche Momente mit den anderen Gruppenmitgliedern zu freuen, ist mir wichtig. Da wir uns gegenseitig so viele persönliche Erlebnisse erzählen, ist Vertrauen die Basis unserer Freundeskreisarbeit. Jede Angehörige, die neu zu uns kommt, wird herzlich auf- und angenommen. „Hier treffe ich Menschen, die mich verstehen und mir ein Gefühl der Geborgenheit geben“, sagte ein Gruppenmitglied beim Besuch der Redakteurin.

Allen Menschen wertneutral entgegenzutreten, keine Vorurteile zu haben, sie da abholen, wo sie gerade stehen – das versuchen wir neuen Angehörigen zu vermitteln. „Du bist willkommen und nicht mehr alleine“, das sollte jeder nach dem Gruppenbesuch im Herzen mitnehmen.

Viele Angehörige gehen ihren Weg erst einmal alleine. Sie haben immer nur funktioniert und freuen sich, wenn sie erfahren, dass jetzt auch ihr Leben wieder im Mittelpunkt steht. Und genau das ist es, was Freundeskreisarbeit für mich beschreibt. Willkommen sein bei Freunden. Angenommen werden, so wie ich bin – heute, aber auch morgen. Und wenn wir diese Haltung weiterleben und weitertragen, bedeutet das für viele Menschen Hoffnung auf ein wieder zufriedenes, selbstbewusstes, glückliches Leben.

Angelika Grunert,
Freundeskreis „Vergissmeinnicht“
Remscheid



Foto: Fotolia

Wie ein alter Bekannter

Das Gefühl, bei den Freundeskreisen richtig zu sein, ist geblieben



Wolfgang
Kaiser,
Freundeskreis
Wattenscheid

Genau kann ich gar nicht mehr sagen, was mich bewogen hat, bei der Selbsthilfegruppe zu bleiben, die mich nun seit fast neun Jahre in meinem Leben ohne Sucht begleitet. Es muss wohl die Summe der guten Gefühle und der positiven Eindrücke vom ersten Abend gewesen sein.

In der Entgiftungsklinik hatte man uns empfohlen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Einige stellen sich dort vor und boten ihre Dienste an. „Erfahrenere Mitpatienten“ berichteten über ihre Erfahrungen in verschiedenen Gruppen. Bei dem Vertreter, der eine Freundeskreisgruppe vorstellte, fiel mir sofort auf, mit welcher Begeisterung und Überzeugung er über seine Gruppe, die Arbeitsweise und Ziele sprach und auch die Atmosphäre am Gruppenabend beschrieb und uns einlud einmal vorbeizuschauen. Gut, dachte ich, muss er ja tun, wenn jemand kommen soll.

Im Telefonat vor dem ersten Besuch wurde mein guter Eindruck aus der Klinik bestätigt. Ein ungezwungenes offenes Gespräch über den Ablauf eines Besuchs, mein Problem und meine Wünsche. Die Einladung, am Gruppenabend früher zu kommen, um sich vorher noch etwas unterhalten zu können, war mir auch recht. Wenn mir dann doch etwas nicht gefallen sollte, könnte ich ja wieder gehen, dachte ich.

Ich blieb. Weil mir das, was man über die Ziele der Freundeskreise und den Umgang miteinander mit sichtbarer Begeisterung erzählte, gefiel. Ich hatte den Eindruck, dass hier jemand seine Überzeugung lebte.

Dass neben dem Abhängigen, die Angehörigen, Familie und Freunde ebenfalls Ansprechpartner finden können, hatte ich nicht erwartet. Später habe ich dann verstanden, wie wichtig es ist. Der offene Umgang mit anderen Suchtformen, sowie die nicht per Dekret verordnete Abstinenz gaben mir das Gefühl, mich hier in einem liberalen Umfeld zu bewegen, welches aber

auch Disziplin und Eigenverantwortung fordert. Niemand ist hier mit seinem Problem alleine, und jeder soll am Ende eines Gruppenabends ein Stück Motivation und neue Ideen mit nach Hause nehmen. Was man mitbringen sollte, wäre der Entschluss, sich von der Sucht loszusagen. Das klang gut. Das wollte ich.

Von den Gruppenteilnehmern wurde ich anschließend begrüßt wie ein alter Bekannter und ehe ich mich versah, war ich in Alltagsgespräche verwickelt. Eigentlich alles nette Menschen, dachte ich, und die sollen ein Problem mit einer Sucht haben?

Mit Beginn des Gruppenabends stellte mich der Gruppenbegleiter der Gruppe vor. Ich war erstaunt, wie offen und ohne Scheu sich ein jeder in der anschließenden Befindlichkeitsrunde äußerte. War ich doch das erste Mal da und eigentlich ein Fremder. Nein, sagten sie, wer das erste Mal zu uns kommt, ist uns zwar vom Namen und Gesicht her fremd, nicht aber von dem Grund, aus dem er kommt. Er sucht hier Hilfe, wie wir es alle tun, und ist somit eigentlich schon ein alter Bekannter.

Das nahm mir dann auch meine Angst und Nervosität, und ich erzählte drauflos, was mir so alles wiederfahren war und mich kurzzeitig beschäftigte. So viele verständnisvolle Blicke und aufmerksame Zuhörer hatte ich nicht erwartet. Mir kam es fast so vor, als wären alle nur wegen mir heute dort zusammengekommen. Ich wurde wahrgenommen, bekam Zeit und Raum, um frei weg über meine Dinge zu sprechen, vor Menschen, die mich zu verstehen schienen. Das gab mir eine gewisse Geborgenheit.

Im weiteren Verlauf des Abends merkte ich, dass es nicht für jedes Problem sofort eine Lösung gibt, aber das Gespräch und die Resonanz aus der Gruppe häufig schon einen Ansatz für eine andere Sichtweise auf ein Problem bieten. Die Verantwortung, einen sol-

chen Ansatz für sich anzunehmen, liegt bei jedem selbst.

Hier wird mir nicht vorgeschrieben, was ich tun oder lassen muss und dass es nur so und nicht anders geht. Das hatte ich so nicht erwartet. Das gefiel mir gut. Besonders hat mich auch beeindruckt, wie die Teilnehmer miteinander und auch mit mir umgegangen sind. Das, was in dem Leitbild stand, schien auch gelebt zu werden. Hier wurde nicht abgearbeitet, hier wurde auf den Einzelnen eingegangen und man spürte Anteilnahme an den Sorgen des Einzelnen. Es war eine Gemeinschaft, mit dem Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten.

Am Ende des Gruppenabends war ich beeindruckt, aber mir noch nicht klar darüber, ob ich wiederkommen würde. Ja, danke, es war nett bei euch und sehr interessant, danke auch für den Kaffee und, ja, eventuell komme ich vielleicht auch wieder.

Auf den Weg nach Hause aber, damals aus gegebenem Anlass mit dem Bus und zu Fuß, war Zeit genug, um über das nachzusinnen, was ich gerade erlebt hatte.

Ein jeder von denen hatte sicherlich selbst sein Päckchen zu tragen und eine Menge an Sorgen und Problemen. Wie sie sich aber gegenseitig und auch mir als Neuem zugewandt haben und ein Gefühl der Geborgenheit in mir erzeugt hatten, mit meinen Sorgen nicht allein zu sein, ich mich einfach wohl gefühlt hatte, hat dann doch den Ausschlag gegeben wiederzukommen.

In den Jahren, in denen ich dabei bin, haben wir mit dieser unserer Art immer wieder „Neue“ bei uns aufgenommen. Jeder macht es auf seine Art, denn nur dann ist es auch authentisch und kann den Geist der Freundeskreis-Idee überbringen.

Den Spirit leben

„Die Menschen, die zu uns kommen, werden immer jünger“

Gekämpft für unsere Abstinenz. Immer, rund um die Uhr, Tag für Tag, Stunde um Stunde. Denn aus vermeintlich himmlischem Material lässt sich die beste Hölle machen. Nachvollziehen und wirklich verstehen, was das heißt, das kann nur ein Abhängiger – egal ob Spieler, Mehrfachabhängiger, Alki, Spritie oder Säufer.

Bezeichnungen für die unterschiedlichen Abhängigkeiten gibt es wie Sand am Meer. Aber, dass es eine Krankheit ist, wissen längst nicht alle. „Hör doch einfach damit auf“, das hat jeder von uns schon oft gehört und sich nicht verstanden gefühlt.

Wäre der Weg aus der Sucht so einfach, wir wären nicht im Freundeskreis. Entwöhnung – das ist ein sehr schmerzhafter Prozess auf unserem Weg in ein neues Leben. Nicht wenige werden mit ihrer Sucht durch die Öffentlichkeit

abgestempelt – und das ist das Aus für jeden Abhängigen.

Niemand wird dich von der Sucht befreien können. Das kannst nur du selbst, denn die guten Freunde, Familie, Bekannte, Menschen, von denen du Hilfe erwartest, sind oft nicht mehr da, wenn du abgestürzt bist.

In den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe findest du sie: Familienmitglieder – Eltern, Geschwister und die eigenen Kinder. Die Menschen, die zu uns kommen, werden auch immer jünger. Doch eben das zeigt mir: Gerade die jüngeren unter uns kämpfen – entgegen allen Vorurteilen in der Gesellschaft – gegen ihre Krankheit. Für mich als älteres Semester wäre es damals beinahe unvorstellbar gewesen, mich so einer Herausforderung zu stellen. Ein Leben ohne Suchtmittel – für die jungen Menschen ist dies unvorstellbar.



Thomas Gerhard,
Freundeskreis
Burbach und
St. Wendel

Deshalb bin ich heute allen dankbar, die im Freundeskreis Verantwortung übernommen haben. Zum Beispiel Mike: Er hat es geschafft, innerhalb von drei Jahren zwei Gruppen für Menschen mit unterschiedlichen Abhängigkeiten zu gründen und zwei Gruppen speziell für Drogenabhängige. Oder Heinz – ein Urgestein der Saarbrücker Gruppen, der Kontakte mit Suchtkliniken pflegt. Zusammen mit Thomas erzählen beide auch in Schulen von ihren Erfahrungen mit der Sucht. Sie versuchen den Schülern zu vermitteln, dass Sucht nicht cool ist, sondern lebensgefährlich. „Leben für die und mit der Selbsthilfe“, das ist zu ihrem Motto geworden. Wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam wieder ein Jahr clean und gesund hinter uns gebracht haben, denn „es ist keine Schande suchtkrank zu sein, aber es ist eine Schande nichts dagegen zu tun“.



Freundeskreis-Arbeit heißt: Offenheit für andere Süchte

Foto: Fotolia

Bisher suchten überwiegend Alkoholsüchtige und deren Angehörige im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Rat und Hilfe. Dieses Bild hat sich inzwischen geändert. Heutzutage treffen wir zunehmend auf Menschen mit anderen Süchten als Alkoholsucht, nämlich Menschen mit Spielsucht, Medikamentenabhängigkeit, Cannabis-Missbrauch, Essstörungen, Kaufsucht und mit Mehrfachsuchten, die ebenfalls nach Hilfsangeboten suchen.

Was bedeutet dies für Mitglieder in bestehenden Gruppen, wenn Menschen mit anderen Abhängigkeiten an Gruppentreffen teilhaben wollen?

Allen Hilfesuchenden ist gemeinsam, dass sie Probleme mit ihrem Suchtmittel haben und sich davon befreien wollen. Nicht die Alkoholsucht, sondern die Sucht schlechthin rückt in den Vordergrund und schafft den gemeinsamen Nenner. Dieser gemeinsame Nenner ermöglicht es, dass der Ankömmling, der von anderen Drogen



Nora Juraschek-Müller
Freundeskreis
Göttingen

abhängig ist, merkt, dass er hier einen Platz gefunden hat. Ein Hilfesuchender möchte sich von seinem Suchtmittel lösen, das allein ist wichtig. Es gibt viele Parallelen zwischen süchtigem Verhal-

ten, egal von welchem Suchtmittel man abhängig ist. In den Gruppen findet der Neuling Verständnis für seinen Kampf um Abstinenz. Er wird freundlich aufgenommen, und es wird ihm Gelegenheit gegeben, Vertrauen zu fassen und sich dann zu öffnen, wenn es seinem Bedürfnis entspricht.

Das kann dadurch geschehen, dass die Gruppenmitglieder sich vorstellen und über sich und ihren Weg aus der Sucht reden. Sie erzählen von ihren Gefühlen, von Niederlagen und Enttäuschungen und davon, wie sie es geschafft haben. Sie bieten Offenheit und hören gut zu, wenn der Neuankömmling von sich spricht. Sie begegnen ihm mit Empathie und Interesse.

Dieser Austausch birgt auch für langjährige Mitglieder eine große Chance, noch einmal auf die eigene Lebensgeschichte zu schauen. Manchmal werden durch das Erzählen Begebenheiten unter einem ganz neuen Aspekt betrachtet, und plötzlich kann eine vergangene Situation besser oder sogar erst jetzt richtig verstanden werden.

Die eigene Achtsamkeit wird erneut geschärft, und das Bewusstsein abhängig zu sein rückt wieder in den Focus.

Jetzt gibt es aber Gruppen im Freundeskreis, in denen sich die Mitglieder schon seit Jahren kennen und schon lange Jahre eine zufriedene Abstinenz leben. Für diese Gruppen kann es sehr schwer sein, einen „Neuling mit anderer Suchterfahrung“ aufzunehmen. Sie möchten lieber unter sich bleiben, weil sie es als ihre persönliche Entwicklung betrachten, nicht mehr ständig über Sucht zu sprechen, Gespräche über ihr aktuelles Leben stehen im Vordergrund. Wenn dort der Neuling als Störfaktor begriffen wird, sollten die Gruppen selbst entscheiden, ob sie unter sich bleiben wollen. Das Risiko, dass Unzufriedenheit mit einem Neuzugang zu einer Destabilisierung einer zufriedenen Gruppe führt, braucht nicht eingegangen zu werden. Besser ist es dann, eine neue Gruppe zu bilden, die von vornherein als neugegründete Gruppe „offen für alle Süchte ausgewiesen“ ist.

Wie ist es mir beim ersten Gruppenbesuch ergangen?

Ich habe den Freundeskreis vor einigen Jahren wegen meiner Medikamentenabhängigkeit aufgesucht. Nach

Kontakte und vielleicht sogar auf das Entstehen einer neuen Freundschaft.

Bei meinem ersten Besuch in der Selbsthilfegruppe hatte ich auf umfassendes Verständnis gehofft. Die Gruppe bestand ausschließlich aus Alkoholabhängigen und ich war enttäuscht, keine „Gleichgesinnten“, in meinem Fall also Medikamentenabhängige, anzutreffen. Ich konnte anfangs das „Gemeinsame“ nicht sofort entdecken und dachte, die Mitglieder reden jetzt über ihre Probleme mit dem Alkohol, weil sie alle in der gleichen Situation sind und werden mich mit meiner Medikamentenabhängigkeit nicht verstehen. Deshalb sah ich mich anfangs als Außenseiter und war unsicher, ob ich in die Gruppe passen würde. Aber ich wollte nicht so schnell aufgeben und blieb.

Die Mitglieder haben mich freundlich empfangen und offen über sich und ihren Umgang mit der Sucht gesprochen. Diese Offenheit und auch ihre Bereitschaft mir zuzuhören, ermöglichten es mir, über mein Leben und den Umgang mit der Sucht zu sprechen. Dadurch fühlte ich mich ernst genommen, und empfand dann das Anderssein mit meinem Suchtmittel nicht mehr als trennend, sondern sogar als Bereicherung. Wir redeten viel über den Umgang mit unseren verschiedenen Suchtmitteln. Natürlich macht es einen Unterschied ob mich der Suchtdruck magisch zum Arzt oder in die Apotheke zieht, oder ich der Anziehungskraft einer Spielothek oder dem Alkohol im Supermarktregal widerstehen muss, aber die Ursachen, die den Suchtdruck auslösen, sind letztendlich die „Sucht“ und nicht das Suchtmittel. Ich bin sehr froh darüber, dass ich zu dieser Erkenntnis in der Gruppe gekommen bin. Sie hat meine Sicht über Sucht erweitert und mir in meinem Verständnis mit anderen Suchtmitteln und meiner Akzeptanz ihnen gegenüber sehr geholfen.

Heute ist der Anschluss an den Freundeskreis ein wichtiger Teil meines Lebens. Denn ein Abhängiger weiß am besten, was Suchtdruck ist; ihm muss man nicht viel erklären.

Deswegen ist es für mich wichtig mit Menschen im Freundeskreis zu reden, egal von welchem Suchtmittel sie abhängig sind, und das wird wahrscheinlich mein ganzes Leben lang so bleiben.



Foto: Fotolia

Gibt es eine gemeinsame Bearbeitung der verschiedenen Süchte?

Der alte Trott wird so unterbrochen und das Befassen mit der eigenen Sucht erinnert daran, dass Sucht eine lebenslange Krankheit ist. Der Kampf um Abstinenz wird nochmal lebendig und erinnert den Süchtigen an Suchtdruck und an die Gefahr des Rückfalls.

meiner ambulanten Reha wusste ich, dass mich meine Sucht ein Leben lang begleiten wird. Um einem Rückfall vorzubeugen, nahm ich die Empfehlung der Suchtberatungsstelle gern an, Anschluss an eine Selbsthilfegruppe zu suchen. Ich freute mich auch auf neue

Medikamente bei Abhängigkeit

Hilfreiche Ergänzung oder zusätzliches Risiko?



Foto: Fotolia

Manche nehmen grundsätzlich ungern Medikamente, andere setzen sie unkritisch bei allen möglichen Beschwerden ein. Der eine nimmt sie streng nach Vorschrift, der andere entscheidet spontan über Dosierung und Dauer der Behandlung. Beim Thema Medikamente scheiden sich die Geister – nicht nur bei Abhängigen.

Der Diabetiker braucht sein Insulin, bei schweren eitrigen Infektionen wird ein Antibiotikum verordnet, hat man starke Schmerzen, nimmt man ein Schmerzmittel, ist der Knochen gebrochen, kommt ein Gips dran – da sind sich (fast) alle einig. Aber aus der Depression muss man sich selbstständig befreien, sich seinen Ängsten einfach stellen, sich zusammenreißen? Psychopharmaka machen abhängig und verändern die Persönlichkeit? Wer solche Medikamente nimmt, betäubt seine Gefühle, zieht sich aus der Verantwortung und vertraut die Abstinenz der Pille an?

Gerade bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen gibt es häufig Vorbehalte und Vorurteile. Viele Menschen lehnen jegliche Einnahme von Medikamenten ab, meist aus Sorge, ihrem Körper damit zu schaden. Manch einer behandelt sich dann selbst mit frei verkäuflichen pflanzlichen Mitteln, Homöopathie oder im ungünstigen Fall auch mit Alkohol oder Drogen. Hier überwiegt die schädliche Wirkung klar den Nutzen.

In der täglichen Praxis gewinne ich allerdings oft den Eindruck, dass mit der Einnahme von Medikamen-

ten eher unkritisch umgegangen wird. Viele meiner Patienten wissen wenig über Wirkung und Nebenwirkungen der zum Teil seit Jahren eingenommenen Medikamente. In der heutigen Zeit scheinen wir uns intensiver vor dem Kauf eines neuen Handys zu informieren als über die Medikamente, die verordnet werden. Denn Psychopharmaka sind nebenwirkungsreiche Medikamente. Greift man in den sehr komplexen Stoffwechsel des Gehirns ein, wirkt das Medikament in der Regel nicht nur im „Zielgebiet“, es hat auch Einfluss auf verschiedene andere Prozesse, was zu einer Vielzahl von Nebenwirkungen führen kann. Grundsätzlich sollten Psychopharmaka daher – wie alle anderen Medikamente auch – nur nach sorgfältiger Indikationsprüfung, Aufklärung über Wirkungen, Nebenwirkungen und Abwägung von Nutzen und Risiko eingesetzt werden. Die Behandlung sollte regelmäßig durch einen Facharzt überprüft und angepasst werden.

In der aktuellen Leitlinie zur Behandlung der Alkoholabhängigkeit wird ausführlich auf die Notwendigkeit der Behandlung von begleitenden körperlichen und psychischen Erkrankungen eingegangen. Warum ist das so? Wer anhaltend unter Depressionen, Ängsten, Psychose, Schmerzen oder Traumafolgestörungen leidet, hat deutlich schlechtere Voraussetzungen, abstinent zu bleiben. Durch die Behandlung der Begleiterkrankungen kann die Abstinenz unterstützt und gefestigt werden. Es reicht in der Regel jedoch nicht aus,

sich nur auf die Einnahme eines Medikamentes zu beschränken. Gerade bei psychischen Erkrankungen sind andere therapeutische Maßnahmen (z.B. therapeutische Gespräche, Sport, Psychotherapie, Tagesstruktur, Hobbies, soziale Kontakte, Selbsthilfe, Entspannungstechniken, berufliche und sonstige Rehabilitation) meist die Basis der Behandlung und werden durch die medikamentöse Behandlung zusätzlich ergänzt. Dabei können Psychopharmaka sicher keine Probleme lösen, Gefühle verarbeiten oder Entscheidungen ersetzen. Aber sie können dabei helfen, den Betroffenen wieder zu einer Verfassung zu verhelfen, in der sie das selbst tun können. Wenn sie dazu beitragen, die seelische oder körperliche Gesundheit eines Menschen wieder herzustellen und ihn dabei unterstützen, die Abstinenz zu erhalten, können Medikamente eine wertvolle Behandlungsoption sein.

Das Problem mit der Suchtverlagerung

Wer bereits an einer Abhängigkeit leidet, hat ein erhöhtes Risiko, auch von anderen Suchtmitteln abhängig zu werden. Besondere Vorsicht ist geboten bei Schlafmitteln, sogenannten Benzodiazepinen und bei starken opiathaltigen Schmerzmitteln. Sollte deshalb aber grundsätzlich die Einnahme solcher Medikamente vermieden oder ganz darauf verzichtet werden?

Bei bestimmten Erkrankungen, die mit stärksten Schmerzen einhergehen, kann manchmal eine zufriedenstellende Schmerztherapie nur mit Hilfe opiathaltiger Schmerzmittel erreicht werden. Benzodiazepine werden z.B. vor Operationen oder als Akuttherapie bei bestimmten psychischen Erkrankungen, z.B. auch beim schweren Entzugssyndrom in der Entgiftung, eingesetzt. In diesem Fall kann der Einsatz dieser Medikamente lebensrettend sein und vor schweren Komplikationen wie Entzugskrämpfanfällen schützen.

Welche Medikamente können abhängig machen?

Benzodiazepine, zum Beispiel: Diazepam, Lorazepam (Tavor®), Oxazepam, Bromazepam (Lexotanil®), Clonazepam (Rivotril®), aber auch die Abkömmlinge Zopiclon® und Zolpidem®.

Opiathaltige Schmerzmittel, zum Beispiel: Tramadol, Tilidin, Morphin, Targin®, Codein (häufig als Zusatz bei schwächeren Schmerzmitteln (z. B. Paracetamol comp. ®), Oxycodon, Pethidin (Dolantin®), Piritramid (Dipodolor®)

Weitere: Pregabalin (Lyrica®), Clomethiazol (Distraneurin®), Dyphenhydramin, Doxylamin (Hoggar Night®), Appetitzügler (Amphetamine).

Das Risiko der Entwicklung einer Abhängigkeit kann verringert werden. So ist es zu empfehlen, den Arzt über die eigene Abhängigkeit zu informieren. Man sollte Bescheid wissen über die Erkrankung, Behandlungsmöglichkeiten, Wirkungen und Nebenwirkungen der Medikamente. Auch Alternativen zum Einsatz von Medikamenten sollten erfragt werden. Gerade bei Schlafstörungen, dem Haupteinsatzgebiet von Benzodiazepinen, stehen viele alternative Behandlungsmethoden zur Verfügung. Kann auf eine medikamentöse Behandlung nicht gänzlich verzichtet werden, können genauso gut Medikamente eingesetzt werden, die nicht abhängig machen.

Werden potenziell Abhängigkeit erzeugende Medikamente gezielt und nur über einen möglichst kurzen Zeitraum eingesetzt, ist das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, eher gering. Es gilt die Devise SO VIEL WIE NÖTIG-SO WENIG UND KURZ WIE MÖGLICH. Mehrere Studien konnten belegen, dass Menschen mit chronischen Schmerzen nur ein sehr geringes Risiko haben, von Schmerzmitteln abhängig zu werden.

Die Schmerztherapie wird in der Regel nicht nach Bedarf, sondern nach einem festgelegten Schema erfolgen, das regelmäßig ärztlich überprüft und angepasst wird. Ziel ist hierbei die Verbesserung der Lebensqualität bei chronischen Schmerzen – denn sind die Schmerzen nur unzureichend behandelt, steigt auch das Rückfallrisiko deutlich an. Setzt man also derartige Medikamente unsichtig und zeitlich befristet ein, bleibt das Risiko der Suchtverlagerung überschaubar.

Medikamente gegen die Sucht – die Sehnsucht nach einer einfachen Lösung

Wäre es nicht wunderbar, wenn ein Medikament Rückfälle einfach verhindern könnte? Man nimmt eine Pille – täglich oder bei Bedarf – und ist geschützt. Sollte es ein solches Medikament geben, würde ich es sofort jedem Suchtkranken verordnen. Die ersehnte Wunderpille gibt es jedoch nicht.

Es gibt zwar inzwischen verschiedene Medikamente gegen Suchtdruck (z.B. Acamprosat, Naltrexon, Nalmefen) – der gewünschte Effekt ist jedoch in der Regel nur gering bis mäßig. Sie wirken im Gehirn an Rezeptoren, die mit der Entstehung von Abhängigkeit und Suchtverlangen in Verbindung gebracht werden. Was bei Abhängigen genau im Gehirn verändert ist, ist bis heute nur in Ansätzen bekannt. Studien zu den sogenannten Anti-Craving-Medikamenten erwecken den Eindruck von einer „signifikanten“ Wirksamkeit. Bei genauerem Hinsehen fällt jedoch auf, dass die Unterschiede im Vergleich zu Placebos (wirkungslosen Vergleichsmedikamenten) nur gering sind.

Dafür erhielten die Teilnehmer der Studien eine unterstützende Therapie sowie wöchentliche Gespräche, in denen Befinden und Abstinenz erfragt wurden. Bei kritischer Prüfung der Studien finden sich deutliche Hinweise, dass diese begleitende Therapie größere Effekte bezüglich der Abstinenz erzielte als das Medikament selbst. Das Medikament Nalmefen wurde 2013 nur zugelassen für Patienten, die nicht abstinent leben können. Es soll die Trinkmenge reduzieren und dadurch Fol-

geerkrankungen verringern. Auch hier wurde eine begleitende Suchtbehandlung vorausgesetzt und eine regelmäßige Dokumentation von Trinkmenge/abstinenten Tagen ist Pflicht.

Eine Sonderstellung unter den Medikamenten gegen Sucht stellt Disulfiram (Antabus®) dar. Nach der Einnahme kommt es nach Alkoholkonsum zu einer Störung des Abbaus von Alkohol im Körper, was eine Art „Alkoholvergiftung“ mit starker körperlicher Reaktion wie Übelkeit, Erbrechen, Herzrasen, Blutdruckabfall, Kopfschmerzen verursacht. Die Angst davor kann durchaus vor einem Rückfall schützen, zumal das Medikament auch nach Absetzen noch bis zu drei Tage wirkt. Kommt es dennoch zum Alkoholkonsum, kann das unter Umständen tödlich enden. In Deutschland wird das Medikament inzwischen nicht mehr vertrieben.

Die Hoffnung auf ein wirksames Medikament gegen Suchtdruck ruht momentan auf Baclofen – einem Medikament zur Behandlung von Muskelspastik, das in Deutschland noch nicht bei Alkoholabhängigkeit zugelassen ist. In Frankreich werden gerade mehrere klinische Studien durchgeführt. Erste Ergebnisse zeigen, dass die Wirkung stark dosisabhängig ist, wobei mit erhöhter Dosis das Risiko für schwere unerwünschte Wirkungen deutlich ansteigt. Ob das Medikament eine sichere und wirksame Behandlungsalternative darstellt, bleibt abzuwarten.

Bei den Anti-Craving-Medikamenten sollte man unbedingt auf Risiken durch die Einnahme (z.B. bei Leberzirrhose oder Herz-Kreislaufkrankungen) achten. In der aktuellen Leitlinie zur Behandlung der Alkoholabhängigkeit (S3-Leitlinie) werden diese Medikamente lediglich als Ergänzung zur suchttherapeutischen Basistherapie (Suchtberatung, Selbsthilfegruppen, Verhaltenstherapie, Motivationale Therapie, Entwöhnungsbehandlung etc.) empfohlen. Anders gesagt – sie ersetzen nicht die intensive Auseinandersetzung mit der Suchterkrankung und die tägliche Herausforderung im Umgang mit der Abstinenz.

Diana Kloppenburg, Leitende Oberärztin der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie, Klinikum Region Hannover, Psychiatrie Wunstorf

Vertrauen und Schweigepflicht

Ehrlichkeit und Verschwiegenheit – auf diesen Pfeilern basiert die Freundeskreisarbeit



Foto: Fotolia

In einer Selbsthilfegruppe kommen sehr persönliche Dinge zur Sprache. Dafür brauchen die Teilnehmer einen geschützten Raum, um einander vertrauen zu können. Nur so können sie frei reden und sich sicher fühlen. Sie können sich darauf verlassen, dass alles, was dort besprochen wird auch von allen diskret behandelt wird, und dass aus diesem geschützten Raum das Anvertraute nicht nach außen dringt.

Wie soll das erreicht werden? Da es keine gesetzlich verbindlichen Regeln zur Schweigepflicht in einer Selbsthilfegruppe gibt, sollte es jeder Gruppe ein Anliegen sein, den Umgang mit der Schweigepflicht in ihre Gruppenregeln aufzunehmen. Das kann sich zum Beispiel in einer Handlungsanweisung äußern, in der formuliert wird, dass alles was in der Gruppe besprochen wird auch in der Gruppe bleiben soll.

„Das, was gesagt wird, darf den Raum nicht verlassen“

Das Einverständnis, sich an dieses Versprechen zu halten, kann von den Teilnehmenden sowohl mündlich als auch schriftlich gegeben werden.

Möglich ist auch die Entwicklung eines Rituals, in dem die Vereinbarung vor jedem Gruppensitzung noch einmal verlesen oder in Form einer Tafel oder eines Plakates für alle sichtbar angebracht wird. So können die Gruppenmitglieder sie dauerhaft zur Kenntnis nehmen und als bindend betrachten.

Neue mit dem Prinzip vertraut machen!

Gerade neue Teilnehmer sollten mit dem Prinzip der Verschwiegenheit vertraut gemacht werden, aber es schadet nicht, wenn auch langjährige Gruppenbesucher ihren aktuellen Umgang mit der Schweigepflicht immer wieder überprüfen. Die Verpflichtung zur Verschwiegenheit endet auch nicht mit dem Ausscheiden aus der Gruppe, aus dem Freundeskreis oder wenn sich die Gruppe auflöst.

Wenn sich alle Gruppenmitglieder an die Schweigepflicht gebunden fühlen, kann ein Vertrauensverhältnis entstehen, das es jedem Teilnehmer ermöglicht, sich in der Gruppe mitzuteilen, ohne unangenehme Folgen befürchten zu müssen. Gleichzeitig ent-

wickelt sich durch das eigene Bedürfnis nach Diskretion eine Haltung, selbst über persönliche Angaben der anderen stets Stillschweigen zu bewahren.

Was passiert, wenn sich dennoch jemand nicht an die Schweigepflicht hält?

Sollte jemand vertrauliche Informationen außerhalb der Gruppe verbreiten und dadurch ein Mitglied bloßstellen und seinem oder dem Ansehen des Freundeskreises schaden, kann die Gruppe das Mitglied ausschließen oder der Vorstand kann die Mitgliedschaft im Freundeskreis kündigen. Unter Umständen können auch strafrechtliche Folgen eintreten, wenn zum Beispiel etwas Unwahres oder Beleidigendes geäußert wurde.

Die Schweigepflicht dient dem Schutz des persönlichen Lebensbereichs einer Person, die sich einer Selbsthilfegruppe anvertraut. Vertrauen ist ein hohes Gut und wenn wir es entgegen gebracht bekommen, ist es unsere Aufgabe, es wertzuschätzen und zu schützen.

Nora Juraschek-Müller

Ich halte mich fern

Das Abstinenzverständnis bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe ist eine Aufforderung zur selbstbewussten Entscheidung

Im Jahr 2015 haben Medien mehr als einmal über „kontrolliertes Trinken“ und Medikamente gegen den Saufdruck berichtet. Das sind Schlagwörter, die uns in den Selbsthilfegruppen berühren, zu denken geben und manchmal auch umtreiben.

Wenn man die Internet-Enzyklopädie Wikipedia zum Begriff Abstinenz befragt, heißt es dort: „Abstinenz (lateinisch abstinere ‚sich enthalten‘, ‚fernhalten‘) bedeutet Enthaltensamkeit oder Verzicht im weiten Sinne.“

„Fernhalten“ hat mir viel besser gefallen als Verzicht. Fernhalten bedeutet für mich, dass ich aktiv bin, mich bewusst nicht in die Nähe von etwas zu begeben. Ich entscheide aus meiner Erfahrung heraus, und ich bestimme selbst. „Verzicht“ dagegen hat für mich etwas mit Verlust zu tun. In meinen Augen ist so eine Abstinenz auf die Dauer anstrengend, sie löst in mir (auch eine gewisse) Traurigkeit aus.

Mit diesen Gedanken habe ich in unser Leitbild geschaut. Dort heißt es: „Jedes Freundeskreismitglied trifft seine Abstinenzentscheidung selbstbewusst und eigenverantwortlich“. Ich bin es, die die Entscheidung trifft, es geht um mich und meine Verantwortung. Und weiter steht im Leitbild: die Freundeskreisgruppe begleitet mich bei meiner Entscheidungsfindung ...

Dabei verstehe ich die Begleitung so, dass es nicht darum geht, den Weg des Einzelnen zu beurteilen, sondern als Kenner meiner Erfahrungen und meines daraufhin eingeschlagenen Weges Gruppenmitgliedern zur Seite zu stehen. Ich lasse an meinen Erfahrungen – den guten wie den schlechten – Anteil nehmen, aber die Entscheidung lasse ich beim Anderen, der sein Ziel festlegen muss und sein Tempo bestimmt.

Hier sollten Freundeskreisler im Sinne des „Solidarischen Begleitens und der Unterstützung in Krisenzeiten“ (siehe Leitbild) ermutigen und stark machen: Nicht der Rückfall an sich,

sondern die Erkenntnis, warum es zum Rückfall gekommen ist, steht im Vordergrund. Diese Selbstreflexion gibt Kraft.

Wo habe ich gezweifelt? Was hat mir in der Situation gutgetan? Wie kann ich es verhindern, in für mich schwierige Situationen zu kommen? Was hat mich stark gemacht? Welche Stärken habe ich in mir, die mir ein Fernhalten vom Suchtmittel immer leichter machen? Wird mir der Raum geboten, dass ich mich mit meiner Abstinenzentscheidung auseinandersetzen kann, bekomme ich Unterstützung, wenn ich zweifele? Wenn eine Gruppe diese Offenheit und den ehrlichen Austausch mit den Themen bieten kann, herrscht keine Angst Themen wie „kontrolliertes Trinken“, „Medikamenteneinnahme“ oder „alkoholfreies Bier“ anzusprechen.

Mein Fazit: Jeder ist für sich selbst verantwortlich. In einer Gruppe, in der offen, ehrlich, wertschätzend und einander anerkennend miteinander umgegangen wird, trägt der Austausch dazu bei, dass viele Meinungen nebeneinander stehen können. Aber es ist auch wichtig, dass es einen gemeinsamen Rahmen gibt (unser Leitbild) und Gruppenregeln, die Beachtung finden.

Elisabeth Stege

Foto: Fotolia



Thema Abstinenz

Wer sich weiter informieren will: Im Internet unter www.freundeskreise-sucht.de/ueber-die-freundeskreise/hilfe-zur-selbsthilfe/abstinenz.html sind die ausführlichen Kernaussagen der Freundeskreise zum Thema „Abstinenz“ zu finden.

Sprache schafft Wirklichkeit

Wussten Sie schon? Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“ (Jean Anouilh) So wie wir miteinander reden, wie wir übereinander reden und wie wir über unsere Freundeskreis-Gemeinschaft reden, so prägen wir unser eigenes Denken und das Denken unserer Gegenüber. Genau so schaffen wir unsere eigene Wirklichkeit. Nun wissen wir alle um die Herausforderung einer zufriedenen, abstinenter Lebensgestaltung angesichts einer Gesellschaft, die uns täglich mit tausend Werbeversprechen und Ablenkungen torpediert. Deren Philosophie „konsumieren macht dich glücklich“ zieht in eine gefährliche Passivität, anstatt zu gesunder Aktivität zu motivieren. Und die uns ständig die „schnelle Entspannung“ vor die Nase hält, von der wir nach langem Kämpfen endlich losgekommen sind.

Wer gesund werden und ein sinnerfülltes Leben haben will, schafft das nur, wenn er sich neu orientiert, wenn er die Richtung seines Denkens verändert. Manche sagen dazu, wenn er „gegen den Strom schwimmt“, also flussaufwärts neue Quellen mit frischem Wasser sucht. Auch für sein Denken.

Klingt alles nicht so einfach und jeder Einzelkämpfer wird daran todsicher scheitern. Aber miteinander können wir es schaffen. Deshalb lasst uns darauf achten, was in unseren Selbstgesprächen und in unserem Kopfkino abläuft. Und lasst uns darauf achten, dass wir positiv und ermutigend miteinander reden und durch unser Reden eine gute Stimmung verbreiten.

Sprache schafft Wirklichkeit

Wenn wir unsere Überzeugung leben, dann lasst uns nicht zurückschrecken, wenn gelegentlich Gegenwind und Widerspruch kommen. Meine Frau Eva erzählte von einer beruflichen Weiterbildung. Der Referent hatte erklärt: „Egal, was wir tun und für was wir uns einsetzen, es werden immer zehn Prozent unserer Zuhörer dafür sein und uns zustimmen. Es werden immer zehn Prozent unserer Zuhörer dagegen sein und uns widersprechen. Aber die restlichen 80 Prozent sind unentschieden und denken über das Gehörte nach. Also freuen wir uns über die zehn Prozent Unterstützung; sehen wir die zehn Prozent Gegenwind als konstruktive Herausforderung und kämpfen wir um die 80 Prozent derer, die sich noch entscheiden werden.“

Was ich denke, das lebe ich

Natürlich dürfen wir einander klagen, was uns drückt und beschwert, das brauchen wir gelegentlich zur Entlastung unserer Seele. Aber lasst uns da nicht stehen bleiben. Lasst der Klage nicht das letzte Wort, sondern denkt weiter und tauscht darüber aus: Was ist unsere, was ist deine Hoffnung und Zuversicht?! Was macht uns, was macht dir Freude?! Wer sind unsere, wer sind deine Freunde?! Und was macht unser Leben reich?!

Stellt diese Fragen auch in euren Blitzlichttrunden am Gruppenabend. Also nicht nur: Wo drückt der Schuh, sondern auch: Was ist deine Hoffnung, was macht dir Freude, wer unterstützt dich, was erfüllt dein Leben?! Denn SO bringen wir neue Ermutigung in unsere Seelen und in unsere Gruppen. Auch DAS gehört zur Selbst-Hilfe.

Rainer Breuninger

Abhängige und Angehörige

Wer ist betroffen?

Das Leitbild der Freundeskreise sagt es ganz deutlich: Freundeskreise sehen nicht nur die Probleme der Abhängigen, sondern sie betrachten die Sucht mit ihren Auswirkungen im System. Das kann das System Familie oder auch das System Arbeitsplatz sein.

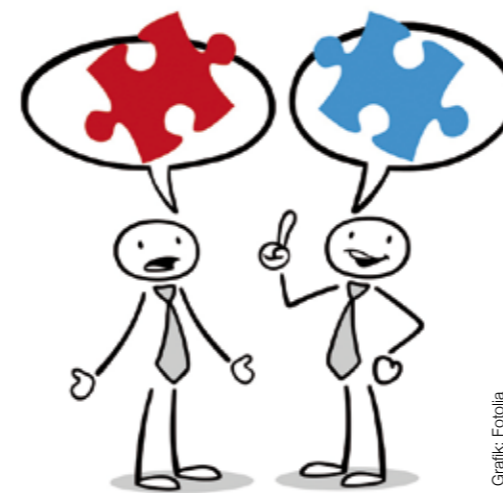
Mit unserem Sprachgebrauch vermitteln wir das jedoch eher nicht. Beinahe immer höre ich, dass die Abhängigen bzw. Suchtkranken als „Betroffene“ bezeichnet werden – übrigens nicht nur von den Suchtkranken selbst, sondern auch von den Angehörigen.

Was ich dann aufnehme ist: es gibt Unterschiede. Suchtkranke sind betroffen. Ich frage mich: Was ist mit den Angehörigen? Sind sie nicht betroffen?

Ich erlebe, dass die Familienmitglieder als sehr wichtig erachtet werden für den Weg aus der Sucht. Daran zweifle ich auch nicht, denn gut informierte Angehörige sind eine riesige Unterstützung für die Abstinenz der Abhängigen. Sie können ganz sicher auch dazu beitragen, dass die akuten Auswirkungen von Sucht eher zum Stillstand kommen können.



Foto: Fotolia



Grafik: Fotolia

Ich frage mich allerdings: Wo bleibt bei dieser Sichtweise die Betroffenheit der Angehörigen? Was ist mir ihren eigenen Problemen mit der Sucht? Ist das auch ein Thema? Wird darüber gesprochen, warum es in der akuten Suchtzeit oft über lange Jahre gut funktioniert hat? Warum diese beiden Partner zusammengekommen sind? Warum haben sich die Angehörigen genau zu der Persönlichkeit entwickelt, die sie sind? Oft haben sie Sucht oder andere dysfunktionale Familienverhältnisse bereits in der Kindheit erlebt, haben schon ganz früh alles gemanagt. Da ist es nachvollziehbar, dass sich gerade diese beiden Partner gefunden haben.

Ich plädiere dafür, sprachlich sorgfältiger und genauer zu sein, wenn man von den „Betroffenen“ spricht. Abhängige, Suchtkranke, Familienmitglieder in einem suchtbelasteten System, Partner eines oder einer Abhängigen. Denn sprachliche Genauigkeit sorgt für Klarheit und macht viel deutlicher, um was es geht. Dann wird auch die Haltung glaubhafter, dass Abhängige und Angehörige gleichermaßen betroffen sind.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Angehörige in den Freundeskreisen

Einige Jahre gehe ich jetzt schon in den Freundeskreis. Ich habe viel zum Verhalten eines Angehörigen zu seinem abhängigen Partner erfahren. Man kann den Partner zwar unterstützen in seiner Abstinenz, schaffen jedoch kann er es nur alleine. Auch muss man bei aller Hilfe sich nicht selbst aufgeben oder gar vergessen.

Anfangs hatte ich Bedenken, als Angehörige in eine Gruppe zu gehen, aber alle meine Probleme werden angehört, und eine angeregte Diskussion folgt. Ich bekomme immer Raum für meine Probleme, die sich in erster Linie auf das Verhalten gegenüber dem Partner beziehen. Was kann ich tun, was sollte ich vermeiden? Durch die Gespräche mit Abhängigen und auch Angehörigen in der Gruppe habe ich schon viele gute Impulse bekommen. Ich bin sehr froh im Freundeskreis zu sein.“ (Anne, Freundeskreis Nürnberg)

Mit in die Gruppe gehen, auch alleine, sich dort Rat holen können, sich ausweinen, aussprechen. An Aktivitäten teilnehmen, dabei sein. Dadurch lernen, wie Abhängige ticken. Die bekommen ja Hilfe durch Therapie, Beratungsstellen, Selbsthilfe. Das Angebot für Angehörige ist dagegen gering, mal ein Wochenende während der Therapie, das ist zu wenig!

Häufig rufen mich Mütter von abhängigen Kindern an. Meist sind die Kinder schon erwachsen. Durch Gespräch und Besuch in der Gruppe sehen sie am lebenden Beispiel, dass es durchaus möglich ist, die Sucht zu überwinden, auch wenn der Weg oft lang und steinig ist. Sie schöpfen Hoffnung. Kürzlich sagte Fatme: „Anders als bei der Trennung eines Paares, die durchaus schmerzhaft ist, bleibt mein Kind mein Kind. Ich kann es nicht aus meinem Leben ausschneiden.“

Es gibt Abhängige, die nicht wollen, dass ihre Angehörigen mit in die Gruppe gehen. Warum? Haben sie Angst, es würde über sie geredet, womöglich Ge-

heimen ausgeplaudert? Solche Vorurteile muss die Gruppe ausräumen.

Manchmal fällt der Satz: „Wer das nicht erlebt hat, kann es nicht verstehen“. Dies ist eine abwertende Aussage gegenüber Angehörigen, denn natürlich haben sie „das“ nicht körperlich erlebt, aber sie haben es ansehen müssen, sie haben gelitten, hatten Kummer, mussten sich um die Familie kümmern. Bei vielen ist das bereits in der Kindheit verankert. Kinder, die suchtkranke Eltern haben, lernen ja schon früh zu funktionieren. Ein Lob von der „kranken“ Mama bestärkt das Kind. Dass es selbst dabei auf der Strecke bleibt, kann es ja gar nicht überblicken.

Auch ohne Sucht in der Familie werden Kinder später oft zu „Angehörigen“, weil sie zu Hause nur gelernt haben, brav zu sein, die Hemden der großen Brüder zu bügeln, Schuhe zu putzen, Bier zu holen usw. Das Kind lernt, wenn ich das alles gut mache, bekomme ich ein Lob, der Bruder bringt mir vielleicht sogar was mit von den Reisen, und Mutti ist auch zufrieden. Das Kind lernt zu dienen, Selbstwert, Eigenständigkeit, Selbstbewusstsein, bleiben auf der Strecke. Viele dieser Kinder mussten auch körperliche Gewalt erleiden. Auch hier ist die Gruppe gefordert, darüber zu reden.

Was kann man nun tun, um Angehörige zur Teilnahme an der Gruppe einzuladen und sie ihnen bekannt und attraktiv zu machen? Allein der Satz „Angehörige sind willkommen“ im Flyer genügt nicht. Es muss in den Kliniken darauf hingewiesen werden, ebenso in den Beratungsstellen, auf Gesundheitstagen und -märkten, und wo immer man sonst Kontakt zur Öffentlichkeit hat. Hier sind alle Freundeskreisleiter angesprochen, weiter nachzudenken. Ich selbst fühle mich gut in meiner Gruppe, trotz mancher Stürme – sie ist mittlerweile, nach über 20 Jahren, eine liebgeordnete Gewohnheit.

Ingrid Jepsen



Lernen – eine immerwährende Aufgabe

Foto: Fotolia

Über Aus- und Fortbildung von Gruppenbegleitern im Landesverband der Freundeskreise Württemberg

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gibt es in Württemberg seit nunmehr 60 Jahren. Heute, wie in den Anfängen, setzen die Freundeskreise auf persönliche Beziehungen und Freundschaften zur Erlangung und Stabilisierung einer dauerhaften Abstinenz sowohl für Suchtkranke als auch Angehörige sowie erneute Integration in die Gesellschaft. Hierbei nehmen die Verantwortlichen in den Freundeskreisen (Gruppenbegleiter, Freundeskreisleiter, Regionalvertreter und Seminarmitarbeiter) eine zentrale Rolle ein, sind sie doch Ansprechpartner und Multiplikatoren an vielen Stellen.

Ausbildung zum Gruppenbegleiter

Alles ist im Fluss, immer neue Veränderungen und Herausforderungen erreichen auch die Selbsthilfe. Zum Beispiel: neue Suchtformen und -stoffe, verkürzte Therapiezeiten, gesellschaftliche Einflüsse wie Arbeitslosigkeit und in jüngerer Zeit die viel zitierten S3-Leitlinien.

Um mit diesen Herausforderungen gut umgehen zu können, hat der Landesverband für Suchtkrankenhilfe Württemberg ein umfangreiches Aus- und Fortbildungsangebot geschaffen.

Die Ausbildung zum Gruppenbegleiter ist in Württemberg als Orientierungs- und Entscheidungshilfe konzipiert. Nicht jeder Teilnehmer muss automatisch Gruppenbegleiter werden, sondern kann und soll in Freiheit entscheiden können: „Will ich mitarbeiten?“ Die Person des Gruppenbegleiters steht im Mittelpunkt. Der Teilnehmer wird bei der Beziehungsklärung – zu mir, zum Anderen und zu Gott – begleitet und erfährt viel Nützliches über den Umgang mit Konflikten, Basiswissen zur Sucht, die Selbsthilfegruppe und die Strukturen des Landesverbandes.

Als erweiterndes Angebot führt der Landesverband selbst Ausbildungen zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer nach den Standards des Gesamtverbands für Suchthilfe durch. Auch hier befindet sich die Person des Helfers immer im Mittelpunkt. Das Mitarbeiterteam setzt sich aus ehrenamtlichen (Selbsthilfe-) und hauptamtlichen (Fachdienste) Mitarbeitern zusammen. Auf diese Weise finden sowohl rein fachliche als auch selbsthilfespezifische Themen Platz im Ausbildungskonzept.

Erlebnispädagogik

Seit 2012 gibt es als weiterführendes Angebot die Multiplikatorenschulung. In acht Schulungseinheiten über

einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren werden die Themen Selbsterfahrung, Praxisbegleitung, Selbsthilfe, Kommunikation, Didaktik, Leitung und Teamarbeit bearbeitet und durch ein erlebnispädagogisch ausgerichtetes Outdoorseminar ergänzt.

Durch die genannten Ausbildungsangebote gelingt es, kompetente Mitarbeiter auf allen Mitarbeiterebenen zu haben. Menschen, die um ihre eigene Person wissen, die mit Veränderungen und Herausforderungen umgehen können, Mitarbeiter die für Selbsthilfe und zufriedene Abstinenz stehen.

Es ist modern, von Qualitätsstandards zu sprechen, das erscheint mir im Kontext Selbsthilfe eher schwierig. In Württemberg richten wir das Augenmerk auf gute Mitarbeiterschulung, bei der der Einzelne mit seinen Stärken und Schwächen im Mittelpunkt steht. Ausbildungen helfen jeweils auch, sich mit seinem Landesverband zu identifizieren und Profil zu zeigen und sichern so die Qualität der Arbeit in den Gruppen vor Ort und weit darüber hinaus.



Annelene Fink,
Freundeskreise
in Württemberg

„Elfchen“ zum Freundeskreis

Ich
und Du
die ganze Gruppe
alle gehören wir zum:
Freundeskreis

Gruppe?
Wir zusammen!
Begegnen, reden, zuhören;
vertraut, offen, ehrlich, wertschätzend!
Mit einem Wort,
kurz gesagt:
Freundeskreis

Elisabeth Stege



Grafik: Fotolia

Zusammengehörigkeit und Orientierung schaffen

Warum ein Verband wie die Freundeskreise ein klares Profil braucht

Können Sie die folgenden Fragen für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe beantworten: Wer sind wir? Wofür stehen wir? Was tun wir? Die Antworten auf diese Fragen bilden das Profil, den Kern, aus dem heraus Sie die Freundeskreise nach außen und nach innen darstellen können. Dabei ist es wichtig, dass Gruppen, Landesverbände und Bundesverband mit ihrer Grundhaltung und ihren Antworten an einem Strang ziehen.

Noch wichtiger ist allerdings die Glaubwürdigkeit – das, was Freundeskreise sind, muss gelebt werden. Wer in die Gruppen kommt oder mit den Freundeskreisen zu tun hat, für den sollte dieses Profil, dieser Kern, sichtbar und spürbar sein.

Das Profil muss sichtbar sein

Bei einem Reifen würde niemand bestreiten, dass er ein gutes Profil braucht, um sicher unterwegs zu sein und nicht von der Straße abzukommen. Aber ein Verband? Warum braucht ein Verband wie die Freundeskreise überhaupt ein erkennbares Profil?

1. um Auftrag und Aufgabe des Verbandes klar zu beschreiben – was die Freundeskreise mit ihrem Leitbild getan haben.
2. um die Identifikation in den 16 Landesverbänden und 732 Gruppen zu fördern – sie sollen sich zum Verband zugehörig fühlen.
3. um eindeutig erkennbar für andere zu sein – also für alle die Stellen, die in der Öffentlichkeit wichtig für die Arbeit des Verbandes sind.

Mit dem Leitbild hat der Verband ein klares Profil geschaffen. Es schafft die Grundlage für das Bild oder Image, das sich Mitglieder, Gruppenteilnehmende sowie Kliniken, Beratungsstellen und andere wichtige Ansprechpartner von

den Freundeskreisen machen sollen. Die Freundeskreise sagen mit diesem Leitbild: Das sind wir, so sind wir, das ist unser Selbstverständnis! Sie schaffen damit zum einen Orientierung für andere und sich selbst, zum anderen die Grundlage für die Schwerpunkte ihrer Arbeit, denn sie sollten zu ihrem Profil passen. Mit ihrem Leitbild geben die Freundeskreise allerdings auch ein Versprechen ab: den eigenen Ansprüchen und Überzeugungen gerecht zu werden. Sonst macht man sich unglaubwürdig.

Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile

Die Freundeskreise bekommen durch ihr Profil eine eigene Identität. Bei Unternehmen nennt sich das „Corporate Identity“. Eine solche Persönlichkeit zeigt sich in der Art, wie sie handelt, sich verhält, in ihrem Stil und ihrer Geschichte. Basis dafür, wie die Freundeskreise handeln, sind die Grundsätze des Leitbildes und ihrer Traditionen, wobei man diese auch kennen sollte. Im Wesentlichen geht es darum, alle Teile des Verbandes aufeinander abzustimmen. Jedes Mitglied, jedes Glied in der Kette – von der Bundesebene bis zur Landesebene und den einzelnen Gruppen und ihren Begleitern/innen – trägt zu diesem Persönlichkeitsbild bei. Und hier gilt der alte Spruch: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

Natürlich gibt es in der Sucht-Selbsthilfe viele Schnittpunkte zu den anderen Verbänden und Gruppen. Sie ist ehrenamtliche Hilfe, hier treffen sich Menschen, die selbst von der Sucht betroffen sind – sowohl Suchtkranke als auch ihre Angehörigen. Wer in die Gruppe kommt, wird so akzeptiert, wie er ist. Was also haben die Freundeskreise, was andere nicht haben? Was macht sie besonders und einzigartig?

Wobei diese Fragen nicht im Sinne von Konkurrenz, sondern von Ergänzung gemeint sind. Die Antworten schaffen Klarheit und Orientierung für Hilfesuchende ebenso wie für die Zusammenarbeit mit wichtigen Ansprechpartnern in der Öffentlichkeit. Ein positives und klares Profil, das gelebt und erlebt wird, erleichtert die Zusammenarbeit mit anderen Verbänden, Kliniken, Beratungsstellen, Medien oder der Politik – nicht ganz unwichtig dafür, dass Hilfesuchende den Weg in die Gruppen finden.

Gefühl von Zusammenhalt und Zugehörigkeit

Die Freundeskreise behaupten in ihrem Leitbild von sich: Wir sind Freundeskreise. Doch was genau bedeutet das? Woran merken diejenigen, die in die Gruppen der Freundeskreise kommen, was sie ausmacht? Die Antworten auf diese Fragen machen einen Verband und die Gruppen lebendig, erlebbar und vor allem wiedererkennbar. Ein klares Image schafft Identität und nicht zuletzt Zusammenhalt und ein Gefühl von Zugehörigkeit.

Schon der amerikanische Psychologe Abraham Maslow hat in seinem Bedürfnissystem das soziale Bedürfnis nach Zugehörigkeit benannt. Es beruht auf dem Wunsch nach Beziehungen zu anderen Menschen, nach Akzeptanz und Verbundenheit. Das Gefühl, zu einem Verband mit einem klaren Profil zu gehören, macht es den Mitgliedern und Gruppenteilnehmenden leichter, sich mit den Freundeskreisen zu identifizieren. In diesem Zusammenhang kann es auch hilfreich sein, ein klares Bekenntnis zum Verband und der Gruppe abzulegen und Mitglied zu werden. Auch das schafft Sicherheit und Zugehörigkeit. Wer in München in eine Gruppe geht, will sicher sein, dort ebenso „Freundeskreis“ zu finden wie in einer

Gruppe in Hamburg. Das hat nichts mit Gleichschaltung zu tun, sondern mit einer gemeinsamen Grundhaltung in den Gruppen und vor allem der Gruppenbegleiter/innen.

Übertragen Sie das doch einfach mal auf eine Person. Wenn ein Mensch unberechenbar ist, will ich vermutlich nichts mit ihm zu tun haben. Wir Menschen entscheiden sehr schnell, ob uns jemand sympathisch ist oder nicht. Haben wir ihn einmal in eine Schublade gepackt, kommt er dort so schnell nicht wieder raus – das gilt auch für einen Verband. Wer in einer Gruppe oder mit einem Repräsentanten der Freundeskreise eine schlechte Erfahrung macht, kommt so schnell nicht wieder.

Ein anderes Beispiel: Sie gehen in ein neu eröffnetes Restaurant, dessen Angebot sich gut anhört. Das Essen schmeckt nicht, die Bedienung ist schlecht und das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt nicht. Sie werden sicher so bald nicht wieder in dieses Restaurant gehen und anderen auch davon abraten.

Ohne Glaubwürdigkeit und glaubwürdiges Verhalten auf allen Ebenen funktioniert Vertrauen nicht.

Glaubwürdigkeit entscheidet

Doch was macht Glaubwürdigkeit aus? Zum einen Ehrlichkeit. Zum anderen Transparenz. Indem Sie stets verständlich, offen und nachvollziehbar kommunizieren, sichern Sie Ihre langfristige Glaubwürdigkeit. Worte, Verhalten sollten übereinstimmen, damit man für eine andere Person in gewisser Weise „berechenbar“ ist. Man sollte authentisch bleiben, um glaubwürdig zu sein. Authentisch ist, wer die eigenen Stärken und Schwächen sowie Ecken und Kanten nicht nur kennt, sondern auch zu ihnen steht. Achten Sie auch darauf, dass Reden und Handeln übereinstimmen und seien Sie beständig und widerspruchsfrei.

Das alles bedeutet vor allem Beziehungsarbeit. Eine gute Beziehung aufzubauen, den anderen zu begleiten, weil er ein Freund ist. Den anderen den eigenen Weg zuzugestehen, selbst wenn er manchmal Umwege geht. Echt und authentisch zu sein. Kurz: Seien Sie einfach ein Freundeskreisler bzw. eine Freundeskreislerin.

Jacqueline Engelke



Fragen an die Freundeskreise

- Wer sind die Freundeskreise?
- Wofür steht ihr und was macht ihr?
- Was ist das Besondere an euch?
- Und woran merke ich, dass ihr Freundeskreise seid?

Stellen Sie Gruppenmitgliedern folgende Fragen:

- Was schätzt du an Freundeskreisen?
- Was ist für dich das Besondere an den Freundeskreisen?
- Woran merkst du das Besondere an den Freundeskreisen?



„Meine Rolle als Leiter einer Selbsthilfegruppe“

Qualifizierungsmaßnahme für ehrenamtliche Gruppenbegleiter in den Freundeskreisen in Erkner

Mit Hilfe einer neuen Arbeitsmethode, einer Matrix (Excel-Tabelle), haben sich die Teilnehmenden in der Gruppenbegleiter-Qualifizierung mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen auseinandergesetzt. Vom 18. bis 20. September 2015 fanden sich 51 ehrenamtliche Gruppenbegleiter, deren Vertreter sowie an der Funktion interessierte Personen aus den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen in Erkner zusammen. Angesprochen wurden vorzugsweise Teilnehmende aus den Landesverbänden Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Die innovative Arbeitsmethode, in der verschiedene Themenbereiche der Arbeit eines Gruppenbegleiters übersichtlich dargestellt waren, ermöglicht einerseits strukturiertes Arbeiten und andererseits ein hohes Maß an Selbsterfahrung. Wir haben mit dieser Arbeitsmethode positive Erfahrungen sammeln können.

Thematisch gliederte sich die Tagung in drei große Abschnitte:

- Themenbereich Freundeskreis** mit den Unterthemen: Austausch untereinander, Leitbild, Gruppenregeln, Aufgabenteilung, Verantwortung der Gruppenmitglieder, Zusammenarbeit mit Landesverband, Kontrolliertes/Reduziertes Trinken.
- Themenbereich Gruppenbegleiter** mit den Unterthemen: Mitgliedschaft/Beitrag, Gruppengröße, Aufgaben, Verantwortung und Möglichkeiten eines Gruppenbegleiters.
- Themenbereich Umfeld Freundeskreis** mit den Unterthemen: Zusammenarbeit berufliche Suchthilfe, Außendarstellung, Antragswesen, Homepage, Austausch untereinander.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Erkner

Zu jedem Themenbereich wurde in fünf Kleingruppen den ganzen Samstag intensiv gearbeitet. Die thematischen Diskussionen und der Erfahrungsaustausch wurde von allen Teilnehmern als positiv und bereichernd beschrieben. Sie machten Selbsterfahrung, schätzten ihr eigenes Verhalten auch kritisch ein und entwickelten neue Perspektiven. Hier ist mit einer Optimierung der örtlichen Gruppenangebote zu rechnen. Insbesondere sollen dadurch auch neue Interessenten für die Teilnahme an einer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe gewonnen werden.

Am Sonntag erfolgte noch einmal ein Blick auf das Gesamtergebnis und einige Punkte wie Kontrolliertes/Reduziertes Trinken, oder der Umgang mit dem Leitbild wurden in der großen Gruppe diskutiert. Resümierend betrachtet wurde das Ziel dieser Qualifizierungsmaßnahme erreicht:

Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren positiv. Hier einige Stimmen: „Die Diskussionen in den Kleingrup-

pen waren zwar anstrengend, haben mir aber für viele Situationen, in denen ich mir als Gruppenbegleiter unsicher bin, eine Antwort gegeben.“

„Ich habe viele Anregungen für meine zukünftige Arbeit als Gruppenbegleiter mitgenommen.“

„Ich fühle mich vor allem von dem Austausch mit den anderen Gruppenbegleitern bereichert und auch in meiner Arbeit bestätigt.“

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin hat sich mit seinen bzw. ihren persönlichen Stärken und Schwächen auseinandergesetzt und mit der Unterstützung der anderen Teilnehmenden reflektiert, was in der Ausübung der Funktion als Gruppenbegleiter hilfreich sein kann.

Das Projekt wurde so positiv bewertet, dass die anderen Landesverbände die innovative Arbeitsmethode ebenfalls durchführen möchten. Gefördert wurde es durch die Techniker Krankenkasse (TK) in Hamburg.

Anika Bornemann

Grafik: Fotolia



Neuer Arbeitskreis „Sucht und Familie“

Zum Thema „Sucht und Familie“ ist im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wieder ein Arbeitskreis eingerichtet worden.

Es arbeiten mit: Hildegard Arnold (LV Württemberg), Gabi Augustin (LV Saarland), Anika Bornemann (Suchtreferentin), Erich Ernstberger (stellv. Vorsitzender), Angelika Grunert (LV NRW), Hannelore Haas (LV Rheinland-Pfalz), Susanne Ilgen (LV Thüringen), Wolfgang Staubach (LV Hamburg) und Ute Krasnitzky-Rohrbach (Suchtreferentin).

Der Arbeitskreis wird einen ersten Freundeskreis-Workshop durchführen vom 11. bis 13. November 2016 im Tagungshaus des Klosters St. Josef in Neumarkt/Opf. zum Thema: „Sucht im System – Ich bin wie ich bin! Warum?“. Es können maximal 40 Personen teilnehmen. Jeder, der sich angesprochen fühlt, ist eingeladen. Nähere Informationen demnächst. Bitte den Termin im Kalender notieren! Weitere Workshops sind für 2017 geplant.

Die Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt diese Veranstaltung im Rahmen ihrer kassenindividuellen Förderung. Herzlichen Dank dafür!



Herauswachsen aus der Sucht – Frei sein!

Neue Plakatserie für die Öffentlichkeitsarbeit der Freundeskreise



Neues Material für die Öffentlichkeitsarbeit: 22 Menschen aus bundesweiten Freundeskreis-Selbsthilfegruppen haben sich daran beteiligt. Entstanden ist eine bunte und ansprechende Sammlung zu Themen wie „Lebensglück trotz persönlicher Suchterfahrungen“, „Offenes Bekenntnis zur Sucht“, „Wichtigkeit von Familienarbeit“, „Unterschiedliche Zugänge zum Freundeskreis“...

Im Februar wurde die erste öffentliche Ausstellung in Nürnberg mit viel Publikum eröffnet. Sie ist im Südstadtforum Nürnberg zu sehen. Ein großer Dank für die Organisation vor Ort geht an Barbara Mahle (Südstadtforum) und Ingrid Jepsen (Freundeskreis Nürnberg). Auf diesem Wege danken wir auch Jo Wessler für die tolle Bearbeitung der Fotos – und der Barmer GEK für die freundliche Unterstützung.

Die Plakate im DIN-A1-Format werden im Satz mit 23 Plakaten (inkl. einem Plakat, auf dem alle Beteiligten gemeinsam zu sehen sind) kostenlos abgegeben. Die Erstattung der Portokosten ist erwünscht. Zu den Plakaten ist außerdem noch der Flyer „Herauswachsen aus der Sucht ...“ zu haben. Bestellungen richten Sie bitte an die Geschäftsstelle des Bundesverbands: mail@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413.

Was tun mit den Plakaten?

- Organisieren Sie eine Ausstellung vor Ort: „Herauswachsen aus der Sucht – Frei sein“, zum Beispiel bei der Suchtwoche, bei Selbsthilfetagen etc. Je nach Platz können einzelne Plakate oder alle 23 verwendet werden. Der Flyer kann zur Einladung dienen oder bei der Veranstaltung ausgelegt werden. Ein Einleger mit den örtlichen Freundeskreis-Kontaktadressen kann hinzugefügt werden.

- Einzelne Plakate können den Gruppenraum schmücken. Diese können immer wieder mal auch ausgetauscht werden.

- Wenn die Plakate durch häufigen Gebrauch verschlissen sind, einfach einen neuen Satz anfordern.

Anika Bornemann und Ute Krasnitzky-Rohrbach



Freundeskreis-Plakate: Ausstellungseröffnung in Nürnberg mit Ingrid Jepsen und Jo Wessler vom örtlichen Freundeskreis (rechts)

Hamburg

Paul-Peter Jakobi mit Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet



Paul-Peter Jakobi mit der Hamburger Senatorin Melanie Leonhard

Der ehemalige Vorsitzende des Landesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Hamburg, Paul-Peter Jakobi aus Trittau, bekam am 1. Februar 2016 das Bundesverdienstkreuz am Bande. Die Auszeichnung wurde überreicht von der Hamburger Senatorin der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration, Dr. Melanie Leonhard, im Rahmen eines Senatsempfangs im Hamburger Rathaus. Damit wurde Paul-Peter Jakobis 35-jähriges Engagement in der Sucht-Selbsthilfe gewürdigt.

Rheinland-Pfalz

Kids-Oase erfährt Wertschätzung

Im Rahmen der NACOA Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien lud die rheinland-pfälzische Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, Sabine Bätzing-Lichtenthäler, zu einem Pressegespräch in ihr Ministerium ein. Mit dabei sein durften Mitglieder des Landesverbandes der Freundeskreise Rheinland-Pfalz. Wir freuten uns ganz besonders darüber, dass im Flur vor dem Büro der Ministerin Bilder ausgestellt sind, die in unserer Kids-Oase entstanden waren.

Die Ministerin hielt ein Grußwort, in dem sie auf die Situation von Kindern in suchtbelasteten Familien einging: Diese benötigen Unterstützung und Freiräume, die es ihnen ermöglichen, einfach nur Kind sein zu können. Deshalb sei es wichtig, nicht nur die Suchtkranken im Blick zu haben und diese zu fördern, sondern das ganze Familiensystem. Es sei besonders wichtig, die Kinder aus dem Familiengeheimnis „Sucht“ zu entlassen und ihnen Hilfangebote zu machen. Dies muss den suchtkranken Eltern oder Elternteilen klargemacht und hier muss an ihre Erziehungskompetenz appelliert werden. Nur so haben Kinder in suchtbelasteten Familien die Chance auf ein eigenständiges und unbelastetes Leben.

Bätzing-Lichtenthäler bedankte sich beim Team der Kids-Oase für das ehrenamtliche Engagement – davor „ziehe sie den Hut“. Sie sicherte weiterhin ihre Unterstützung zu.

Aus dem Ministerium waren weiter die Drogenbeauftragte des Landes Rheinland-Pfalz Sabine May sowie deren Referatsleiterin Sabine Collet und andere Mitarbeitende aus dem Ministeriums anwesend. Auch Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) sowie Nina Roth, die Referentin für Suchtpräventi-

on, waren dabei. Die Beratungsstelle in Oppenheim war vertreten durch Niko Blug, Suchtpräventionsfachkraft.

Im Oktober 2014 hatten wir die Bilder bereits im Rahmen der Aufführung der Theatergruppe Großen Freiheit ausgestellt. 550 Jugendliche verfolgten das Stück „Machtlos“ und sahen auch die Bilder an.

Da die Bilder so gut aufgenommen wurden, setzte sich nun Nina Roth für eine neue ansprechende Präsentation ein. So wurden sie fünfmal dupliziert und auf Glasplatten aufgezogen. Für den Transport wurden entsprechende Koffer angeschafft. In Rheinland-Pfalz können sie so nun für die Suchtprävention ausgeliehen werden. Wenn man sich vorstellt, dass die Bilder spontan in unserem Projekt entstanden sind, ist dies ein riesiger Erfolg – auch für unseren Landesverband. Die Freundeskreise sind dadurch positiv in die Öffentlich-



Michael Kröhler (rechts) und Niko Blug beim Betrachten eines Kids-Oase-Bildes vor dem Büro von Ministerin Bätzing-Lichtenthäler

keit gelangt. Aktuell hängt die Ausstellung im Rathaus zu Nieder-Olm. Bei der Eröffnung waren der Leiter des Jugendhilfeszentrums, Stefan Kemper, dabei sowie die beiden Künstler Oliver und Michelle.

Ich möchte mich hier für die Kooperation mit NACOA, der Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilie e.V., bedanken.

Michael Kröhler

Württemberg

Fünf Jahre Uganda: Brot und Backofen

Im Oktober 2010 beschlossen mein Mann Manfred und ich, in Deutschland alles aufzugeben – Job, Familie, Haus und unsere Freunde – mit dem Ziel, etwas ganz Neues zu wagen. Wir waren damals 57 Jahre alt und fühlten beide, dass die Zeit dazu reif war und dass Gott uns begleitet.

Durch die Organisation „Christliche Fachkräfte International“ (Stuttgart) kamen wir nach Uganda, in eines der ärmsten Länder der Welt. Ich wurde ausgesandt als „Beraterin für Kleingewerbe“, Manfreds Aufgabe war es, für den praktischen und handwerklichen Teil zu sorgen, der aus meiner Beratungstätigkeit heraus notwendig wurde.

Konkret sah das so aus: Meine Hauptaufgabe war, in der Stadt Luwero und den umliegenden Dörfern Backkurse anzubieten. Die Menschen lernten verschiedene Arten von Kuchen und Kleingebäck herzustellen und natürlich die Kalkulation und Vermarktung der Produkte. Manfred entwickelte einen Backofen, der mit den vor Ort vorhandenen Materialien relativ preisgünstig gebaut werden kann und dem feuchten Klima auch standhält.

Durch meine Backkurse und Manfreds Backofenbau konnten wir viele Menschen darin unterstützen, sich eine bessere Lebensgrundlage zu erarbeiten. Mit dem erwirtschafteten Geld ist es nun für sie möglich, Schulgeld für ihre Kinder, Medizin für die Kranken und vieles mehr zu bezahlen. So konnten wir das anwenden, was wir bei den Freundeskreisen gelernt hatten nämlich: Hilfe zur Selbsthilfe.

Da wir den Menschen stets auf Augenhöhe begegneten, gewannen wir sehr bald ihr Vertrauen und ihre Liebe zu uns „Mzungus“, zu uns Weißen. Und mit der Zeit beobachteten wir, dass das Selbstbewusstsein vieler Frauen, die in dieser Kultur meist unterdrückt werden, enorm gestiegen war.

Aus den geplanten drei Jahren Uganda-Einsatz wurden dann fünf Jahre. An-



Manfred Hiller baute mit den Einheimischen preisgünstige Backöfen

fangs habe ich erwähnt, wir hätten mit diesem neuen Weg auch unsere Freunde aufgegeben. Aber SIE hatten uns nicht aufgegeben, denn viele unterstützten uns während dieser fünf Jahre durch ihre Anteilnahme, durch Mail-Kontakte, durch Spenden und einige besuchten uns sogar in Uganda. Zu diesen Besuchern gehörten auch neun Freundeskreisleiter.

Mit unserer Rückkehr nach Laichingen haben wir viele afrikanische Freunde zurückgelassen und freuen uns doch schon auf ein Wiedersehen, das wir für Januar 2017 planen, denn unsere Aufgabe „Beratung für Kleingewerbe“ ist durch unsere Rückkehr nach Laichingen abgeschlossen.

Und doch geht unser Engagement in Luwero weiter, denn am Rande unserer Tätigkeit entwickelte sich das neue Projekt „Fredmon“: Hier betreuen wir 35 Kinder, meist Halb- oder Vollwaisen, denen wir mit Hilfe von Spendengeldern aus unserem Bekanntenkreis und unserer Kirchengemeinde eine Schulausbildung ermöglichen können. Wer mehr über unsere Arbeit in Uganda erfahren möchte, lese unsere Rundbriefe unter www.ev-Kirche-Laichingen.de/Mission aktuell/Manfred und Monika Hiller oder www.fredmon.org.

Mancher fragt vielleicht, was in unserem Leben passiert war, dass wir aus dem vertrauten Alltag ausgestiegen waren. Angefangen hatte es mit dem



Monika Hiller führte mit Frauen in den Dörfern Ugandas Backkurse durch

Outdoorseminar 2001 in Ramsau am Dachstein: Durch den österreichischen Bergführer Hans Peter Royer kamen wir zum Glauben. Anschließend machten wir zu Hause in Laichingen einen Glaubensgrundkurs und der daraus entstandene Hausbibelkreis veränderte unser Leben. Wir fanden wieder einen Lebenssinn und das Lied „Leben mit Jesus hat Folgen“ wurde für uns greifbar.

Wir können nur Mut machen, ebenfalls ungewöhnliche Schritte zu wagen und neue Wege zu gehen. Unser Leben hat es jedenfalls sehr bereichert, denn Gott hat uns gesegnet, und wir durften ein Segen sein.

Monika Hiller

Württemberg

Abstinenz schreckt ab? Diskussion um die S3-Leitlinien zu alkoholbezogenen Störungen

Seit Frühjahr 2015 sorgen Zeitungsartikel mit folgenden Headlines für Unruhe bei den württembergischen Freundeskreisen: „Kontrolliertes Trinken statt absoluter Abstinenz“, „Eine Pille gegen den Soff“, „Abstinenz schreckt ab“.

Für die Freundeskreise werden solche Schlagzeilen zur echten Herausforderung, denn diese lösen turbulente Diskussionen über Für und Wider von Programmen kontrollierten Trinkens aus. Dann gilt es, sensibel und wegweisend damit umzugehen.

Zwischenschritt auf dem Weg zur Abstinenz

Dr. Ursula Fennen, frühere Geschäftsführerin der Fachkliniken Ringgenhof/Höchsten, referierte beim Freundeskreis-Leitertag 2015 zur neuen Behandlungsleitlinie für die Medizin, genannt „S3-Leitlinien zu alkoholbezogenen Störungen“ (www.dg-sucht.de/s3-leitlinien).

Aufgrund der hohen Zahl an Alkoholkonsumenten, die von der traditionellen Suchthilfe nicht erreicht werden, hat der Bundestag im Juni 2015 im Rahmen des Präventionsgesetzes Konsumreduktion als neues Gesundheitsziel definiert. So soll die Zugangsschwelle zum Hilfesystem gesenkt und die Trinkmengenreduktion als wichtiger Zwischenschritt auf dem Weg zur Abstinenz verstanden werden. Das allseits anerkannte Therapieziel der lebenslangen Abstinenz wird also nicht aufgegeben.

Bei allen Emotionen, die das Thema bei der Selbsthilfe auslöst, eben weil es Programme kontrollierten Trinkens ins Spiel bringt, müssen wir EINE Unterscheidung im Blick behalten und in den Selbsthilfegemeinschaften kommunizieren:

Bei den S3-Leitlinien geht es um Konsumreduktion. Das heißt: riskant Alkohol konsumierende Menschen sol-

len dazu gebracht werden, sich über ihr Trinkverhalten Gedanken zu machen. Im Unterschied zu den übergeordneten Leitlinien sind Programme kontrollierten Trinkens lediglich ein Werkzeug unter anderen, Menschen zum selbstkritischen Nachdenken anzuregen.

Klarheit schaffen

Im Februar 2016 arbeiteten die Seminarmitarbeiter der Freundeskreise Württemberg intensiv an diesem Thema und fragten:

- Um was geht es bei den S3-Leitlinien?
- An wen richten sie sich, an wen nicht?
- Wo liegen die Gefährdungen, wo die Chancen?
- Wo werden die S3-Leitlinien gründlich missverstanden und fehlinterpretiert?
- Wie können wir unser abstinenzorientiertes Denken und Arbeiten so kommunizieren, dass wir nach außen ein eindeutiges Profil haben und nach innen Klarheit schaffen und Orientierung geben?

Die Seminarwertung wurde in die BWAG (siehe Kasten) eingebracht, welche sich ebenfalls seit längerer Zeit mit die S3-Leitlinien beschäftigte. Das Ergebnis ist nun eine Praxishilfe für den Umgang mit Gruppenbesuchern, die Alkohol reduziert oder kontrolliert trinken wollen.

Die Praxishilfe ist wichtig für Gruppen, die mit den Auswirkungen der Leitlinien konfrontiert sind durch Besucher, die erklärt kontrolliert trinken wollen – oder durch Beratungsstellen, die entsprechende Konzepte anbieten.

Je sicherer die Selbsthilfe sich ihrer Abstinenzorientierung ist, desto gelassener kann sie mit anderen Konzepten umgehen. Und umso besser kann sie mit Hilfesuchenden ins Gespräch kommen.

Rainer Breuninger

BWAG

Die BWAG (Baden-Württembergische Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände) ist ein Zusammenschluss von Suchtselbsthilfeverbänden in Baden-Württemberg. Sie fördert die freiwillige Suchtkrankenhilfe unter der besonderen Wahrung der Selbsthilfe und ehrenamtlichen Arbeit auf Landesebene. Ihre Mitgliedsverbände bestehen aus etwa 600 Suchtselbsthilfegruppen mit gut 10.000 Teilnehmern und rund 1.500 ehrenamtlichen Mitarbeitern. Diese engagieren sich auf dem Hintergrund ihrer eigenen Suchterfahrung für Menschen, die in irgendeiner Weise von Suchterkrankungen betroffen sind.

BWAG-Mitglieder:

- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen für Suchtkranke e. V., Region Heilbronn-Franken
- Blaues Kreuz in Deutschland, Landesverband Baden-Württemberg e. V.
- Deutscher Guttempler-Orden, Distrikt Baden-Württemberg e. V.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e. V.
- Kreuzbund Diözesanverband Freiburg e. V.
- Kreuzbund Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart e. V.

BWAG

Hindenburgstr. 19 a

89150 Laichingen

Tel. 07333-3778, Fax 07333-21626

info@bwag-suchtselbsthilfe.de

www.bwag-suchtselbsthilfe.de

Praxishilfe für den Umgang mit Gruppenbesuchern, die Alkohol reduziert oder kontrolliert trinken wollen



Auf der Internetseite www.bwag-suchtselbsthilfe.de wird das aktuelle Streitthema „Abstinenzorientierung versus Kontrolliertes Trinken“ diskutiert

Die S3-Leitlinien zu alkoholbezogenen Störungen (im Wortlaut zu finden im Internet unter: www.dg-sucht.de/s3-leitlinien) veranlassten die Mitglieder der BWAG jetzt zur Erarbeitung der folgenden Praxishilfe.

Hintergrund

Die „Reduktion des Alkoholkonsums“ wurde als Gesundheitsziel in die Sozialgesetzgebung aufgenommen. So beschlossen vom Bundestag am 18.06.2015 im Rahmen des Präventionsgesetzes. Damit sind Modelle reduzierten und kontrollierten Trinkens eine gesetzte Größe in der Reha-Landschaft.

Unsere Selbsthilfegruppen haben offene Türen für alle, die teilnehmen wollen. Und zwar unabhängig von der Motivation ihres Kommens. Mit derselben Selbstverständlichkeit haben unsere Gruppen eine „Hausordnung“, zu deren wichtigster Regel die Abstinenzorientierung gehört.

Je sicherer wir uns dieser Regel sind, umso gelassener können wir mit anderen Konzepten umgehen. Das heißt, dass wir neuen Gruppenbesuchern eine Chance geben, uns kennen zu lernen und dass wir niemandem etwas überstülpen, jedoch unsere Überzeugung sehr wohl leben und auch darüber reden.

Was ist konkret umzusetzen?

Jede Selbsthilfegruppe entscheidet eigenverantwortlich, inwieweit sie Hilfesuchende aufnimmt, die mit dem Ziel des reduzierten Konsums beziehungsweise kontrollierten Trinkens kommen. Diese Entscheidung ist von der Bereit-

schaft und Stabilität der Gruppenteilnehmer abhängig.

Werden Hilfesuchende aufgenommen, die dieses Ziel verfolgen, werden sie willkommen geheißen. Nach ihrer persönlichen Vorstellung und Darstellung ihres Anliegen werden sie zur Teilnahme am Gruppengeschehen eingeladen. Der Diskussion um Inhalte von Konzepten reduzierten und kontrollierten Trinkens wird kein Raum gegeben, vielmehr liegt der Fokus des Gruppengesprächs auf der Alltagsgestaltung der Anwesenden sowie der Abstinenzorientierung der Gruppenarbeit.

Heinz Banzhaf
BWAG-Vorsitzender

Nürnberg/Fürth

Blick durch die Rauschbrille

Die gute Zusammenarbeit zwischen dem Freundeskreis Nürnberg und der Suchtberatungsstelle der Caritas in Fürth zeigt sich auch in der gemeinsamen Betreuung von Info-Ständen, wie bei der bundesweiten Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“

Hier gab es alkoholfreie, selbst entworfene Cocktails, ein Quiz rund um das Thema „Alkohol“ – und mit den beiden Rauschbrillen konnten Interessierte testen, wie sie die Umwelt mit zwei Promille wahrnehmen.

Besonders wichtig waren auch die guten Gespräche zwischen den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle und dem Gruppenbegleiter Roland Lisson vom Freundeskreis. Er brachte seine Betroffenenkompetenz ein und erzählte von seinen Suchterfahrungen.



Info-Stand Freundeskreis Nürnberg und Caritas: Vanessa Senner, Judith Veh, Roland Lisson und Michaela Rogler (v. l. n. r.)

Röthenbach

Freundeskreis Röthenbach a. d. Pegnitz besteht seit 25 Jahren



Feierten 25. Geburtstag: Andreas Bosch, Vorsitzender des Bundesverbands, die Freundeskreis-Begleiter Klaus Knorr und Ferdinand Lippert, die Gründungsmitglieder Ruth Meyer, Gerhard Brunner und Gertraud Schramm, stellv. Landrat Norbert Reh sowie Freundeskreis-Begleiterin Helga Benke

Das alljährliche Grillfest nahm der Freundeskreis Röthenbach zum Anlass, sein 25-jähriges Bestehen zu feiern. Bei herrlichem Wetter konnte Freundeskreis-Begleiter Ferdinand Lippert Freundeskreisler und Ehrengäste begrüßen. Unter ihnen der stellvertretende Landrat Norbert Reh sowie Klaus Hacker, erster Bürgermeister der Stadt Röthenbach a. d. Pegnitz sowie einige Stadträte. Auch Altbürgermeister Günther Steinbauer sowie der ehemalige Bankdirektor Klaus Barta sind dem Freundeskreis verbunden geblieben. Dabei war weiter Andreas Bosch, der Vorsitzende des Bundesverbands, mit Gattin Marion.

In ihren Grußworten würdigten Reh, Hacker und Bosch unser hervorragendes ehrenamtliches Engagement in der Sucht-Selbsthilfe. Besonders drei Gründungsmitgliedern wurde für die 25-jährige Treue zum Freundeskreis gedankt. Sie bekamen eine Urkunde, einen Blumenstrauß und einen Einkaufsgutschein.

Die Vergangenheit des Freundeskreises Revue passieren ließ Klaus Knorr, indem er an die Höhepunkte erinnerte. Die gute Anbindung an den bayrischen Landesverband ermöglichte die Teilnahme an vielen Seminaren und Fortbildungen. Auch an Projekten auf der Bundesebene und an den Bundeskongressen nahmen wir teil.

Es gab jedoch auch traurige Ereignisse: Wir gedachten der verstorbenen Freunde, die wertvolle Mitglieder unserer Gemeinschaft waren. Stellvertretend sei der Tod unserer Gründers Rudi Schramm und der Tod von Vorstandsmitglied Hans Renner erwähnt.

Lippert bedankte sich bei allen Institutionen, die den Freundeskreis von Beginn an finanziell oder mit Rat und Tat unterstützt haben. Der größte Dank galt aber unseren Freunden. Wir hatten bei der Organisation besonderen Wert gelegt auf genügend Zeit für Gespräche und das Wiedersehen mit Freunden, die man schon länger nicht mehr gesehen hatte. *Helga Benke*

Wendelstein

Es geht auch ohne Alkohol: Cocktailspaß und Filmgenuss



Der Freundeskreis Wendelstein in Mittelfranken lud zum alkoholfreien Cocktail-Mixen ein: Die jungen Teilnehmer zeigen stolz ihre alkoholfreien Kreationen

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Wendelstein (Landesverband Bayern) organisiert alljährlich im Rahmen des Ferienprogramms des Marktes Wendelstein – einer Gemeinde in Mittelfranken – für Kinder unter dem Motto „Cocktailspaß und Filmgenuss“ einen Nachmittag, in dem sie alkoholfreie Cocktails selbst mixen können und dabei lernen, dass Partys auch ohne Alkohol Spaß machen können.

In diesem Jahr pressten die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen Saft aus frischem Obst, den sie mit Mineralwasser mischten. Nach vorliegenden Rezepten entstanden dabei alkoholfreie Cocktail-Kreationen, die fantasievolle Namen, wie zum Beispiel „Sundance“ trugen. Doch die Jungen und Mädchen konnten auch ihrer eigenen Fantasie freien Lauf lassen und eigene Cocktails kreieren.

Zum Filmgenuss gehörte unter anderem ein Zeichentrickfilm über das allseits bekannte „HB-Männchen“, jedoch ohne die dazugehörige Zigarettenwerbung. Den Kindern hatte der Nachmit-

tag im Jugendtreff viel Spaß bereitet. Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Wendelstein will „Cocktailspaß und Filmgenuss“ im nächsten Jahr im Ferienprogramm des Marktes Wendelstein wiederholen.

Andreas Hahn



MATERIAL-ANGEBOT

Elternschaft in der Sucht-Selbsthilfe

Bericht zur Forschungsstudie aus 2013 ist jetzt verfügbar

Nach längerer Bearbeitungszeit liegt nun aktuell ein Bericht mit Ergebnissen und Auswertungen zur Studie aus 2013 vor. Gegenstand der hier behandelten Forschungsstudie war eine anonymisierte Untersuchung zum Thema „Elternschaft“ in den Sucht-Selbsthilfegruppen der Diakonie in Form einer zweiteiligen schriftlichen und mündlichen Befragung.

Unter Leitung von Agnes Griebmeier und der Gesamtkoordination von Knut Kiepe vom Gesamtverband für Suchthilfe (GVS) führte eine Forschungswerkstatt an der Evangelischen Hochschule Nürnberg dieses Vorhaben durch.

Die Durchführung der Studie erfolgte in enger Abstimmung mit den verantwortlichen Vertretern der drei Sucht-Selbsthilfeverbände Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V. und den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe - Bundesverband e.V.

Ausführliche Informationen und Download des Hefts unter www.sucht.org





Der etwas andere Gruppenabend: Wie gut kennen Sie den Verband?
Testen Sie Ihr Wissen und beantworten Sie die folgenden 16 Fragen.
Vielleicht ergibt sich eine spannende Diskussion.

Ein Wissensquiz über die Freundeskreise

Wann sind die ersten Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden?

- 1972
- 1956
- 2000

Wo sind die ersten Freundeskreise entstanden?

- in Berlin-Brandenburg
- in Bayern
- in Württemberg

Wann ist der Bundesverband als Dachverband für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden?

- 1995
- 1978
- 2000

Wie hieß der Bundesverband früher?

- Bundesweite Selbsthilfegemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BSF)
- Zusammenschluss aller örtlichen Freundeskreise auf Bundesebene (ZFB)
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BAG)

Wie viele Landesverbände gibt es heute im Bundesverband?

- 14
- 12
- 16

Nenne das oberste Gremium des Bundesverbands:

- Geschäftsstelle in Kassel
- Delegiertenversammlung
- Geschäftsführender Vorstand

Was sehen die Freundeskreise als Grundlage für ein zufriedenes Leben an?

- persönliche Beziehungen und Freundschaft
- persönliche Beziehungen und Vielfalt
- Freiheit und Freundschaft

In welchen Dachverbänden sind die Freundeskreise eingebunden?

- Diakonie und Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen
- Diakonie und Deutscher Gewerkschaftsbund
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen und Paritätischer Wohlfahrtsverband

Wen begleiten Freundeskreise?

- nur suchtkranke Menschen
- suchtkranke Menschen und Angehörige
- nur Angehörige

Was unterscheidet Freundeskreise von anderen Selbsthilfeorganisationen?

- die Entstehungsgeschichte und das Abstinenzgebot
- die Entstehungsgeschichte und das Abstinenzverbot
- die Entstehungsgeschichte und die Abstinenzentscheidung

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verstehen sich als...

- Selbsthilfeverband
- Abstinenzverband
- Suchtkrankenverband

Darf jeder Freundeskreis das Logo benutzen?

- Ja, das Logo darf von jedem Freundeskreis genutzt werden
- Ja, das Logo darf von jedem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe genutzt werden
- Ja, das Logo darf von jedem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe genutzt werden, der Mitglied in einem Landesverband ist

Bei welchen Großveranstaltungen präsentieren sich die Freundeskreise?

- Deutscher Evangelischer Kirchentag und Bundeskongress der Freundeskreise
- Bundeskongress der Freundeskreise und Internationale Handwerksmesse
- Deutsche Evangelischer Kirchentag und Internationale Funkausstellung

Wie sind Freundeskreise strukturiert?

- Vernetzung steht im Vordergrund
- Strukturlosigkeit ist angestrebt
- Einer bestimmt, alle folgen

Was ist die Grundlage für die Arbeit in den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen?

- Es gibt keine Grundlage
- Das Leitbild ist die Grundlage
- Das Jahrbuch „Sucht“ ist die Grundlage

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ist

- ein eingetragener Verein
- eine GmbH
- ein Zusammenschluss ohne Rechtsform

Notieren Sie den Buchstaben hinter der Antwort, von der Sie denken, dass es die richtige ist.
Alle Buchstaben hintereinander gelesen ergeben das Lösungswort.

MITMACHEN & GEWINNEN!

Dieses senden Sie mit Ihrem Absender per **E-Mail** an: u.krasnitzky@freundeskreise-sucht.de oder per **Postkarte** an: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e.V., Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel
Die ersten 20 Einsenderinnen und Einsender mit der richtigen Lösung erhalten ein Freundeskreisbuch und einen attraktiven Kugelschreiber.

Idee und Konzeption: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Lesetipps



Pilgern

Wiebke B. Beyer:
Manchmal muss man einfach weiterlaufen.
 Eine Pilgerreise auf dem Jakobsweg und durch mein Leben.
 Norderstedt, 2014. 11,80€
 ISBN 978-3-7357-6759-2

„Manchmal geht das Leben dahin, wo ich will. Und manchmal gehe ich eben dahin, wohin das Leben will.“ Nachdem ihr Leben über Jahrzehnte von Alkoholismus, Magersucht und Selbsterstörung geprägt wurde, begibt sich die Autorin auf eine Pilgerreise. Sie läuft alleine, dem Jakobsweg folgend, von Trier nach Santiago, 2.300 Kilometer.

Wiebke Beyer nimmt ihre Leser mit auf eine Reise – nicht nur durch die Landschaften Frankreichs und Nordspaniens, sondern auch durch ihr turbulentes Leben. Die persönliche und berührende Sprache vermittelt das Gefühl, hautnah dabei zu sein, man möchte am liebsten die Wanderschuhe schnüren und selbst loslaufen. Die Autorin ist Mitglied bei den Freundeskreisen in Württemberg. Das Buch enthält auch Infos über die Freundeskreise.



Trinken

Daniel Schreiber:
Nüchtern. Über das Trinken und das Glück. Hanser-Verlag, Berlin 2014. 16,90 €
 ISBN 978-3-446-24650-8

Lange Zeit gehörte das Trinken so selbstverständlich zu Daniel Schreibers Leben wie die Arbeit. Manchmal fragte er sich, ob er nicht dabei war, eine gefährliche Schwelle zu übertreten, doch meist war die Rechtfertigung so griffbereit wie das nächste Glas Wein. Bis ihm irgendwann klar wurde, dass er darauf und dran war, sein Leben zu zerstören – und sich Hilfe sucht.

Mit großer Aufrichtigkeit erzählt Schreiber von den Mechanismen der Selbsttäuschung, die es so vielen Menschen erlauben, ihr Alkoholproblem zu ignorieren. Und er fragt, warum sich eine Gesellschaft eine Droge gestattet und dann diejenigen stigmatisiert, die damit nicht umgehen können. „Daniel Schreibers Essay ‚Nüchtern‘ ist ein großes Glück. Eigentlich ist ‚Nüchtern‘ die Geschichte einer gescheiterten Liebe. Viele Leser werden sich darin wiederfinden.“ (Tobias Rapp, DER SPIEGEL)



Drogen

Norman Ohler:
Der totale Rausch.
 Drogen im Dritten Reich.
 KIWI, Köln 2015. 24,99 €
 ISBN 978-3-462-04733-2

Drogen im Dritten Reich – „Dieses Buch ändert das Gesamtbild“, so der Historiker Hans Mommsen im Nachwort. Packend wie ein Thriller, wissenschaftlich akkurat recherchiert und grandios erzählt – die erste umfassende Untersuchung der Drogenrealität im Dritten Reich. Ein augenöffnendes Buch, das von den Anfängen 1933 bis zum Untergang 1945 die Geschehnisse im Nazi-Staat und auf den Schlachtfeldern Europas unter einem neuen, erhellenden Blickwinkel schildert. Norman Ohler hat bislang gesperrte Materialien ausgewertet, mit Zeitzeugen, Militärhistorikern und Medizinern gesprochen. Entstanden ist ein erschütterndes, faktengenaueres Buch.

„Eines der interessanten Bücher der letzten Jahre.“ (Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung)



Comic

Ursula Bußler, Jo Fröhlich, Michaela Jakwerth:
Janis Welt.
 Ein Comic für Kinder und Jugendliche, deren Eltern alkoholkrank sind. 15,50 €
 Vertrieb: CHROMA e.V.,
 Verein zur Förderung von chronisch mehrfach beeinträchtigten Alkoholabhängigen, Am Kleinfeld 10,
 85456 Wartenberg,
 T 08762 738950
 ISBN 978-3-00-043111-1

Der Comic handelt von den täglichen Herausforderungen, die entstehen, wenn ein Elternteil in der Familie schon zu lange und zu viel Alkohol trinkt. Dabei sind die Situationen, die Janis bewältigen muss, keine Seltenheit; sie lassen sich in vielen Familien beobachten.

In jeder Schulklasse lassen sich oft gleich mehrere Kinder finden, denen es täglich so geht wie Janis. Der Verein CHROMA will eine Möglichkeit schaffen, sich über das Thema „Sucht“ informieren zu können. Der Comic ist geeignet für Kinder ab 7 Jahren.