



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal



Wir zeigen uns

Wie werden wir
wahrgenommen?

I. Halbjahr
35. Jahrgang

1/2020

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: Adobe Stock



SICH ZEIGEN

Freundeskreisler zeigen sich	4
Nach langen Jahren der Abstinenz	4
Meine Sucht, gebraucht zu werden	4
Den Rückfall öffentlich machen	5
Theatergruppe: Vorhang auf!	6
Unterhaltungsspiel: Freude am Leben	7
Fotowettbewerb: Der Mut-Schrittmacher	8
Gruppenabend: Wie offen kann man sein?	9
Jahresthema 2020: Wir zeigen uns	10
Ein dankbares Gefühl	11
Storytelling: Erzähl deine Geschichte!	12
Wie sehen andere die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?	14
Die Sucht-Selbsthilfe der Freundeskreise geht mit der Zeit	14
Aktive persönliche Unterstützung ohne Stigma und Vorverurteilung	15
Das Leben unter den Bedingungen der Schwerkraft	16
Authentisch in der Begegnung und offen für den anderen	18
Angenehme und bescheidene Menschen	18
Gemeinsam Betroffene begleiten	18

AUS DEM BUNDESVERBAND

Ad-hoc-Seminar: „Unsere Entscheidungen zeigen, wer wir wirklich sind“	19
Großer Erfolg: Ausbildung zur Gruppenbegleitung abgeschlossen	20
Start der Kampagne „Freunde gesucht“	22
Kickoff in Kassel	22
Aufkleber und Postkarten zum Projekt	23
Gute Botschafter in eigener Sache	23
Raus aus den Mauselöchern!	23
Klausurtagung: Was läuft gut? Wo gibt es Optimierungsbedarf?	24
Trends vom Deutschen Suchtkongress	24
DHS-Fachkonferenz: Digitale Suchthilfe	25

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Hamburg: Besuch aus Alabama, Senat ehrt Mitglied	26
Saarland: Seminar zur Gruppenbegleitung	27
Schleswig-Holstein: Wiedersehen beim Seniorentreffen in Friedrichstadt	28

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Karlsruhe: 50 Jahre Freundeskreis	29
Nürnberg: Die Begegnung mit mir und anderen	30

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

Glück ist möglich	32
-------------------	-----------

WAS MACHEN DIE ANDEREN?

Suchthilfe in Dänemark	34
------------------------	-----------

BUCHTIPPS

	36
--	-----------

Liebe Leserinnen und Leser,



auf sich aufmerksam machen, die Qualität des eigenen Produkts präsentieren und sich am Markt positionieren – das sind Merkmale von Öffentlichkeitsarbeit. „Klappern gehört zum Handwerk“, heißt es schon im „Lettischen Wörter- und Namen-Lexikon“ von 1789, dem Jahr, als die Französische Revolution in vollem Gange war.

Ein Slogan, der bis heute nichts an Aktualität eingebüßt hat!

Lange Zeit arbeite ich schon mit im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbands. Eine Fülle von Faltblättern und Broschüren sind in den vergangenen Jahren erschienen. Freundeskreise werben für ihre Angebote in der Sucht-Selbsthilfe – auf Papier und auch im Internet. Eigentlich sollte man sich zufrieden zurücklehnen und sagen können: „Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind jetzt in aller Munde.“

Dass dies nicht so ist, müssen wir leider immer wieder feststellen. Vielen Menschen sind die Freundeskreise an vielen Orten unbekannt. Deshalb haben wir mit dem aktuellen Projekt „Freundeskreise bekannter machen“ einen neuen Weg versucht.

Alle Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind eingeladen, „Wir zeigen uns“ zu ihrem besonderen Thema zu machen und nach außen zu präsentieren, was Freundeskreise sind, wie sie arbeiten und was sie leisten können. Jeder Mensch, der einen Freundeskreis besucht, trägt dazu bei, ob und wie die Freundeskreise in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden. Jede und jeder ist mit den individuellen Fähigkeiten Botschafter für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Die aktive Teilnahme an einem Freundeskreis bewirkt in aller Regel eine persönliche Weiterentwicklung und den Aufbau von Selbstvertrauen. Es sollte daher selbstverständlich werden, davon zu erzählen.

Ganz herzlich möchte ich mich bedanken für alle Beiträge, die wir erhalten haben. Eine spannende Lektüre – auf dass es hörbar klappert!

Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin



Foto: pixabay

Der Corona-Virus stellt für uns alle eine große Herausforderung dar. Niemals zuvor waren wir in einer derartigen Situation. Unsere Gruppenarbeit in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Die wöchentlichen Treffen – und auch die geplanten Veranstaltungen – fallen vorläufig aus. Auch wenn uns nun ein Problem belastet, sind wir gezwungen, zu Hause zu bleiben und allein mit uns klarzukommen.

Deshalb ist es mir ganz wichtig, euch und Sie aufzurufen, die Möglichkeiten zu nutzen, die uns trotzdem zur Kontaktaufnahme zur Verfügung stehen. Wir können miteinander telefonieren, uns Briefe schreiben und natürlich auch die modernen Möglichkeiten, wie beispielsweise unseren Chat-Room (www.sucht-chat.de) oder Mail nutzen. Vielleicht lassen sich sogar Gruppengespräche per Videokonferenz durchführen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Niemand in unserer Gemeinschaft darf uns verloren gehen! Unsere Stärke ist der Aufbau und die Gestaltung von Beziehungen. Das können wir nun erneut beweisen. Und ich bin mir ganz sicher, das werden wir auch! Ich wünsche uns und unseren Anvertrauten Gesundheit, Zuversicht und Mut!

Andreas Bosch, Vorsitzender



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: Ute Krasnitzky-Rohrbach und Lothar Simmank mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Ingrid Jepsen, Gertrud Kessler, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Bodo Schmidt, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

Verantwortlich i.S.d.P.: Andreas Bosch, Vorsitzender

Layout: medio GmbH

Herstellung und Vertrieb: Meister Print & Media, Kassel

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 GENODEF1EK1

Auflage: 7.800 Exemplare



Freundeskreisler zeigen sich

Warum es wichtig ist, auch nach langen Jahren der Abstinenz immer noch zur Sucht zu stehen und im Freundeskreis zu sein

Weil die Alkoholkrankheit nicht heilbar ist und man sie nur zum Stillstand bringen kann, braucht man Unterstützung. Diese habe ich bei den Freundeskreisen gefunden. Ich bin jetzt 15 Jahre trocken, weiß aber, dass in meinem Körper die Sucht lauert. Aber ich werde ihr keine Chance geben. Mit Hilfe der Freundeskreise werde ich mein Leben lang achtsam sein. Hier verstehen mich alle, wir reden eine Sprache und passen aufeinander auf. Stets wach und aufmerksam bleiben und nicht nach vielleicht zehn Jahren Abstinenz denken, mal ein Glas

Alkohol trinken zu können. Ich bin ja so lange trocken, da passiert schon nichts. Das ist ein großer Irrtum! Es passiert etwas. Schon dieses eine Glas unterbricht den Stillstand der Alkoholkrankheit und die Suchtspirale geht sofort wieder los. Also ist es für mich auch nach so langen Jahren der Abstinenz wichtig, zu meiner Sucht zu stehen. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind die beste Hilfe, um ein trockenes Leben zu führen, das so schön ist.

*Renate Schmidt
Landesverband Bremen*



Meine Sucht, gebraucht zu werden – und warum ich heute davon erzähle

meinem Verhalten profitierte. Dort, wo Arbeit war, sprang ich hin. Der Patient in Not konnte umgehend mit mir rechnen. Das ist manchmal auch heute noch so. Mein Mann behauptet, ich führe die Oma über die Straße, obwohl sie gar nicht auf die andere Seite will. Was soll ich machen? Wie so viele andere Menschen muss ich mit dem Programmierfehler in meinem System leben.

Wie andere Süchte hat auch diese Sucht ihren Anfang. Es ist eine Prägung, die ich in der Kindheit erfahren habe. Ich hatte gelernt, dass es Belohnung oder Liebe nur dann gibt, wenn vorher Leistung oder Hilfestellung erbracht wurden.

Aber wie bei anderen Süchten auch, kam der Moment, in dem ich mich nichts wert fühlte. Die Zeiten, in denen ich ein gewisses Hochgefühl verspürte, wurden seltener. Meine Abhängigkeit von Lob und Zuwendung erforderte immer größere Leistungen. Leistungen,

die sehr schnell als selbstverständlich hingenommen, ja sogar verlangt wurden. Die Einsicht, dass ich mich selbst zum „Trottel“ machte, kam spät.

An mir selbst habe ich mit der Zeit erkannt, dass sich auch für diese Sucht ein Platz bei den Freundeskreisen findet. In vielen Seminaren und Gesprächen habe ich gelernt, Grenzen zu setzen, mich selbst anzuerkennen, auf die Belohnung durch Anerkennung anderer nicht mehr so viel Wert zu legen.

Ich bin, wie ich bin! Immer noch helfe ich gern! Dass dies die Welt nicht schlechter macht, habe ich, genauso wie die Notwendigkeit, meine Grenzen zu setzen, erkannt. Ich kann heute mit mir und meinem „Programmierfehler“ gut leben.

*Gertrud Kessler
Landesverband Saarland*

Ungern gebe ich es zu, aber es ist wohl so. Lange habe ich gebraucht, um meiner eigenen Sucht auf die Spur zu kommen. Was heute oft negativ mit der Bezeichnung „Gutmensch“ belegt wird, kann genau diese Symptome aufweisen, die ein Suchtverhalten kennzeichnen.

Zum ersten Mal hat mir jemand mit Mitte Dreißig dieses süchtige Verhalten sehr abwertend vorgeworfen. Es war die Frau meines Chefs in einer Arztpraxis, die seltsamerweise aber gerne von

80 Jahre und kein bisschen weise! Ich musste den Rückfall öffentlich machen

Na toll, die 80 habe ich bei guter Gesundheit geknackt. Mitte 2018 habe ich unser Eigentum gegen den heftigen Widerstand meiner Frau verscherbelt. Ich fand eine schöne neue Wohnung. Das Käufer Hick-Hack, dann der Umzug von Groß nach Klein in die noch nicht ganz fertige Neubauwohnung brachten eine Menge Arbeit und Aufregung.

Zum Jahresende war dann alles pletti. Meine Frau akzeptierte die Neuausrichtung unseres Lebens. Ich war stolz auf meinen Mut und glücklich, diesen für mich riesigen Aufgabenberg abgetragen zu haben. Ich feierte mich innerlich, bekam Zuspruch aus dem Umfeld und relaxte.

Da startete mein Suchtgedächtnis einen Angriff. Gelöscht meine 20-jährige Erfahrung und das im Supermarkt. Die erlernte Rückfallprophylaxe – weg! Ich greife einfach nach einer Flasche Wodka und deponiere diese im Einkaufswagen ganz unten. Nichts regt sich in mir. Nur eine klitzekleine, ganz leise Vorfreude macht sich tief in meinem Inneren breit! Ich leere die Flasche noch am gleichen Tag. Es wird mir leicht ums Herz und neblig im Hirn.

Aber dann! Nächtliches Herzrasen, Schweißausbruch und Angstzustände. Ich kenne das Rezept: Morgens bringt eine Flasche Beruhigung. Hör doch einfach auf! Warum? Nein! Dann doch weiterhin das Gift aus der Flasche. Die Verdrängung klappt! Längst vergessen geglaubte Verhaltensweisen kommen wieder hoch: täuschen, verstecken, lügen, streiten, leugnen, verkriechen.

Ich taumle zwischen Weitersaufen und dem Versuch des kontrollierten Trinkens, probiere aufzuhören und lasse es wieder. Vergraben in Selbstwürfen, bemitleide ich mich als einzig



so schwer Betroffenen. Der miserable Gesamtzustand, die Probleme, alles bleibt. Angst und Scham als Dauerbegleiter ebenfalls! Drei Monate lang. Ich bin niemand mehr!

Mein Alter-Ego begann mit mir zu hadern und trieb

mich an zu reagieren. Drei Möglichkeiten kamen in Frage. Erstens: Suizid mit 200 PS, zweitens: Weitertrinken bis zum Tod oder drittens: mich nochmals dem Leben zu stellen.

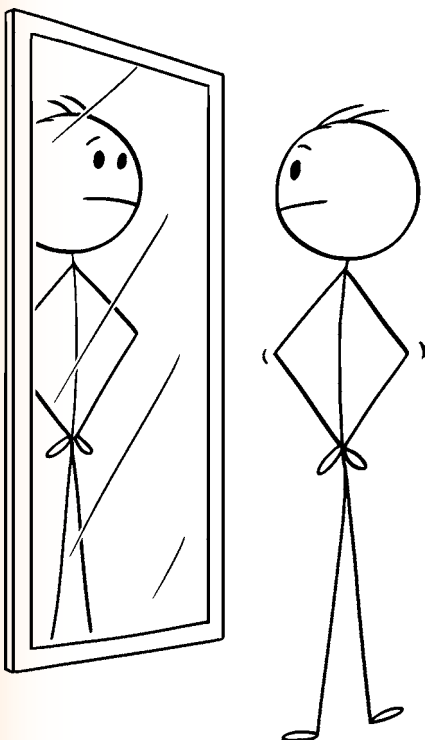
Mein Enkel, der achtjährige Lausbub, half mir, mich zu entscheiden, indem er mich während eines Familiendisputs über meine Trinkerei spontan umarmte und mir ins Ohr raunte: „Opa, ich hab‘ dich trotzdem lieb!“

Am nächsten Morgen setzte ich mich an den PC, schrieb an alle wichtigen Adressaten: „Bin ab sofort für drei Wochen in der Psychiatrie der Medius-Klinik in Kirchheim zum Entzug. Bitte keinerlei Kontaktaufnahme. Ich melde mich.“

Mir war sehr wichtig, den Rückfall und meinen Entschluss öffentlich zu machen und sofort ausschließlich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Meine Freunde haben sich an die Vorgabe gehalten, ohne Bedingungen zu stellen. Diese respektvolle Haltung hat mich darin bestärkt, meinen Weg so zu gehen.

Heute, ein Jahr später, habe ich fast wieder mein altes, schönes Leben ohne „Feindberührung“ erreicht. Verständnissvolle Wiederaufnahme im Freundeskreis machte es mir leicht. Die nachfolgende ambulante Reha hilft mir zurzeit auf meinem weiteren Weg. Der 90. Geburtstag kann kommen.

*Bernd Duismann
Freundeskreis Neuhausen/Filder*



Vorhang auf!

„Mitarbeit im Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe ist wichtig“ – das ist die Botschaft, die die ehrenamtliche Theatergruppe des Landesverbands Hessen transportieren möchte. Ellen Weyer aus dem Freundeskreis Westerwald ist eine der Laiendarstellerinnen, die von Anfang an dabei war. Ute Krasnitzky-Rohrbach befragte sie zu dem außergewöhnlichen Projekt.

Wann und wie ist die Theatergruppe entstanden?

Ellen Weyer: Die Idee kam aus der Praxis heraus: Im Landesverband Hessen führen wir alle zwei Jahre unsere Suchttage durch. Wir kommen an einem Wochenende zusammen, um die Beziehungen in unseren Freundeskreisen zu pflegen und den Zusammenhalt zu stärken. Dazu befassen wir uns auch immer mit aktuellen Themen in Kleingruppen. 2016 trug eine Gruppe ihre Arbeitsergebnisse in Form eines Sketches vor. Wir waren alle begeistert von diesem Vortrag, weil es eine tolle Möglichkeit war, diejenigen, die nicht in dieser Kleingruppe waren, zu erreichen. Und da war dann schnell die Idee für eine Theatergruppe im Landesverbands geboren.

Wie heißt das erste Stück, und um was geht es darin?

Ellen Weyer: Es heißt „Gruppenstunde beim Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“. Petra Laudenbach-Wöckel aus dem Freundeskreis Kassel hat das Stück selbst geschrieben. Es vermittelt den Zuschauerinnen und Zuschauern, wie es in einem Freundes-

kreis zugeht, über was gesprochen wird und wie wir miteinander umgehen. Wir wollen das Publikum mitnehmen in unsere Freundeskreise und aus unserer Sicht zeigen, dass der Besuch eines Freundeskreises für Abhängige und Familienmitglieder wichtig ist. Jede und jeder gestaltet seine Rolle aus der eigenen Erfahrung und dem Erlebten heraus. Natürlich ist keiner von uns ist Schauspieler, wir sind alle Laiendarsteller.

Wie war der Weg bis zur ersten Ausführung?

Ellen Weyer: Uns war ziemlich schnell klar, dass wir für die Regie und Dramaturgie professionelle Unterstützung benötigen – also jemanden, der von außen draufschaut, ob unsere Botschaft auch so rüberkommt, wie wir uns das vorstellen. Mit der Diplom-Sozialpädagogin Elke Drews aus Hilsenhain (www.elke-drews.de), die auch Pantomimin, Schauspielerin und Clownin ist, haben wir die passende Unterstützung gefunden. So haben wir es geschafft, dass jede und jeder seinen Part ausfüllen konnte, und dass ein großes Ganzes entstanden ist.

Wie waren die ersten Erfahrungen?

Ellen Weyer: Erstmals aufgetreten sind wir beim Bundestreffen der Freundeskreise im Mai 2018 in Bau-natal. Und im letzten Jahr dann noch einmal bei der Jubiläumsveranstaltung zum 40-jährigen Bestehen unseres Landesverbands. Beide Male sind wir auf positive Resonanz gestoßen und beim Publikum sehr gut angekommen. Wir haben uns durch die Proben als Theatergruppe untereinander ausgetauscht und dadurch besser kennengelernt.

Und wie geht es weiter? Gibt es Planungen für ein neues Stück?

Ellen Weyer: Wir wollen die Theaterarbeit weiterführen. Es gibt auch Ideen für ein neues Stück, wieder von Petra Laudenbach-Wöckel. Aber das Stück steckt in den Geburtswehen und braucht noch etwas Zeit. Wir lassen es auf uns zukommen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Kontakt:

Ellen Weyer, Tel. 02688 620, E-Mail: freundeskreis-westerwald@t-online.de

Die Theatergruppe des Landesverbands Hessen in Aktion





Der Freundeskreis Forchheim hat ein spannendes Unterhaltungsspiel zum Thema Sucht und Selbsthilfe entwickelt

Es ist lustig, pädagogisch wertvoll und regt zum Nachdenken und Miteinanderreden an: das Brett-/Würfelspiel „Freude am Leben“ für zwei bis sechs Teilnehmende (ggf. plus Kartengeber) wird mit Figuren gespielt, die sich vom Kleinkind- bis zum Erwachsenenalter durchs Leben würfeln und dabei ganz unterschiedliche Episoden (Ereigniskarten), lustige und knifflige Aufgaben (Aktionskarten) absolvieren. Diverse Süchte und Suchtformen ziehen sich als roter Faden durch den Spielverlauf. Die wichtigsten Spielkomponenten sind jedoch: In einer Runde gemeinsam Freude erleben und Problemlösungen suchen.

„Machen wir halt ein Spiel!“

Vor zwei, drei Jahren zeigte sich, dass unsere kleine Selbsthilfegruppe, die aus sechs bis acht Personen besteht, einen äußerst festen Zusammenhalt entwickelt hat. Mindestens vier Kernmitglieder kommen jede Woche zum Austausch ihrer Alltagsprobleme zusammen. Wir kommunizieren unsere individuellen Bedürfnisse, Lebenssituationen, persönlichen Erfolge in Sachen Abstinenz und psychischer Verfassung – nach dem Motto: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ und „Geteilte Freude ist doppelte Freude“. Wir überlegten, wie wir uns am Gruppenabend noch mehr Freude bereiten könnten, und einer sagte: „Machen wir halt ein Spiel!“

Schon war die Idee geboren und gleich darauf auch ein Konzept: Jeder von uns kann auf eine bunte Palette

an Erlebnissen zurückblicken, vor und während seiner Suchtkarriere, im Familienumfeld, auf die Veränderungen beim Weg in die Abstinenz und nicht zuletzt auf die positive Lebensqualität seiner Abhängigkeit. Alle diese Aspekte haben wir gesammelt und daraus sechs unterschiedliche Charaktere kreiert, deren Lebenswege wir in dem Brett-Würfelspiel nachvollziehen können.

Bald stellten wir fest, dass wir an zahlreichen Stellen und über etliche Ereignisse ins Diskutieren kamen und dass wir uns schon viel früher gegenseitig unterstützen hätten können, wenn wir uns gekannt hätten. Es wurde deutlich, wie sich durch die vielfältigen Ereignisse im Spiel rasch unser Horizont in Bezug auf Sucht, Suchtformen, Gesundheitsbewusstsein, Resilienz, Selbstverantwortung, Selbstachtung erweiterte.

Ziel: zufriedene Abstinenz

In der folgenden Feinarbeit würzten wir das Spiel mit lustigen, mobilen, intellektuellen, pädagogisch wertvollen und sozialen Elementen, sodass häufig mehrere Spieler gleichzeitig an den Aktionskarten-Stationen beteiligt sind. Es gibt keine Einzelsieger oder Verlierer, denn die Mitspieler sind durch bestimmte Spielaufgaben angehalten, Nachzügler in ganz unterschiedlicher Weise zu unterstützen. Nach einem reizvollen Auf und Ab im Spielverlauf gewinnen am Ende alle: Das Ziel ist die zufriedene Abstinenz.

Weitere Besonderheiten ergeben sich aus der Möglichkeit, dass jede Altersphase (insgesamt vier) der sechs Lebensläufe separat gespielt werden kann, wenn man nicht so lange beschäftigt sein möchte oder weniger Spieler (mindestens zwei) teilnehmen. Insgesamt muss angemerkt werden, dass jede Person mitspielen kann, unabhängig vom Alter, von körperlichen oder sonstigen Handicaps.

Einfach Spaß am Spielen

Adressaten für das Spiel „Freude am Leben“ sind alle Menschen, die sich mit Sucht, den daraus erwachsenden Problemen und einer bewussten Lebensgestaltung ohne Sucht beschäftigen, oder die einfach nur Freude an einer spielerischen Form sinnvoller, gemeinsamer Freizeitgestaltung erleben möchten.

Die professionelle Produktion des Spiels hat rund ein Jahr gedauert. Ziemlich schwierig war die computergestützte Kleinarbeit. Letztendlich war es auch eine immense Investition für die Anfertigung des Einzelexemplars, das 360 Euro kostete. Inzwischen konnten wir das Spiel „Freude am Leben“ einem größeren Publikum vorstellen. Dabei durften wir jedes Mal großes Interesse und sowie Nachfrage erleben. Wir wünschen uns einen Investor, um mit der Produktion in Serie gehen zu können, denn unser kleiner Freundeskreis kann eine größere Stückzahl leider nicht vorfinanzieren.

Irene Braun
Freundeskreis Forchheim

Die Mut-Schrittmacher

Westallgäuer Freundeskreis gewinnt bei Fotowettbewerb

Die Arbeit und die Themen von Selbsthilfegruppen sind so vielfältig und vielschichtig, dass dies nicht immer allein durch Worte zu verdeutlichen ist. Daraus entstand die Idee, einen Fotowettbewerb auszurufen. Das Thema: „Selbsthilfe / Selbsthilfgruppenarbeit – was ist und was bedeutet für Sie und Ihre Gruppe Selbsthilfearbeit?“ Teilnahmeberechtigt waren alle Selbsthilfgruppen mit Sitz in Bayerisch Schwaben. Den Gewinnern winkten Preisgelder zum Einsatz für Aktionen und Aktivitäten, die das Wir-Gefühl der Gruppe stärken.

Dieses Schreiben der Kontaktstelle für Selbsthilfgruppen in Schwaben erreichte uns im Januar 2019. Da waren alle in unserer Gruppe Feuer und Flamme. Da machen wir mit, vielleicht gewinnen wir ja einen Zuschuss für unser geplantes Hüttenwochenende im Hotzenwald? Die Motivfindung war dann leider nicht so einfach und die Zeit für den Abgabeschluss rückte unaufhaltbar näher.

Bei der Maiwanderung ergab sich eine tolle Gelegenheit für ein passendes Motiv mit Abhängigen und Angehörigen der Fachklinik Schönau. Wir gaben dem Bild den Titel „Mut-Schrittmacher“: Neun Mut-Schrittmacher reichen dir die Hände; den ersten Schritt machen und dich wieder hochziehen musst du jedoch selbst.

Ende Juni kam dann die Mitteilung, dass unsere Freundeskreis-Gruppe einen der ausgeschriebenen Preise gewonnen hat (31 Gruppen hatten insgesamt 71 Bilder eingereicht) und gleichzeitig auch die Einladung zur Teilnahme an der Preisverleihung im September. Vergeben wurden jeweils drei Geldpreise für den Bereich Augsburg/Nordschwaben und Kempten/Allgäu. Eine lange Zeit mit Spannung, Zweifeln und Hoffnung! Der dritte Preis war uns auf jeden Fall sicher, vielleicht auch mehr, vielleicht sogar der erste? Auf jeden Fall ein satter Zuschuss fürs geplante Hüttenwochenen-

de. Zehn Freundeskreisler nutzten dann die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Tagesausflug mit Stadtbummel durch Augsburg. Abends applaudierten sie begeistert bei der Preisverleihung im Augsburger Saal Donau – bestens organisiert und charmant moderiert von den Kontaktstellenleiterinnen für Selbsthilfgruppen, Kerstin Asmussen und Cornelia Breyer.

Das Siegerfoto ist ...

Eingeleitet von Grußworten und feierlich musikalisch umrahmt vom Trio Zigane, erfolgte die Preisverleihung durch die Jury. Da zwar die Preisträger, jedoch die Reihenfolge nicht bekannt war, blieb es für uns Westallgäuer lange spannend bis zur Verkündung: „... und das Siegerfoto fürs Allgäu ist ‚Mut-Schrittmacher‘!“

Dazu die stellvertretende schwäbische Bezirkstagspräsidentin, Barbara Holzmann, in ihrer Laudatio: „Der Selbsthilfeverein gehört zu den am längsten Aktiven im Allgäu und konnte im vergangenen Jahr sein 40-jähriges Jubiläum feiern. Besonders wichtig ist den Aktiven die Begleitung von Suchtkranken, Suchtgenesenden und deren Angehörigen. Hierbei setzen sie seit

langem auf gute zwischenmenschliche Beziehungen untereinander, gemeinsame Freizeitgestaltung und fördern damit die Nachreife im Sinne einer fortwährenden Entwicklung persönlicher Fähigkeiten. Ihr Ziel ist es suchtkranken Menschen sicheren Halt, eine neue Sicht für die Zukunft und die Möglichkeit sich selbst zu hinterfragen anzubieten. Hierbei setzen sie seit 40 Jahren auf Freundschaft.“

Zum Ausklang fand einen reger Austausch mit interessanten Gesprächen unter den Teilnehmenden aus den unterschiedlichsten Selbsthilfgruppen statt.

Wir konnten unseren Erfolg noch gar nicht so richtig fassen und durchlebten den ereignisreichen Tag in den unterschiedlichsten Facetten immer wieder von Neuem. Die Bilder der Preisträger und weitere ausgewählte Fotos konnten bei einer Ausstellung im Foyer des Zeughauses Augsburg besichtigt werden. Weitere Ausstellungen sind geplant.

Georg Hauser

Das Siegerfoto, aufgenommen von Fotograf Georg Hauser, zeigt, wie Menschen in der Selbsthilfe einander unterstützen



Wie offen kann man sein?

Ein Gruppenabend beim Freundeskreis Plieningen zum Thema

Die Mitglieder der Gruppe sortieren ihre Gedanken nach den folgenden Fragen:

- Gehe generell offen mit der Thematik um: in der Familie ist, bei Nachbarn, Freunden oder im Arbeitsumfeld.
- Möchte Lügen oder Ausflüchte vermeiden.
- Erzähle erst, wenn der Kontakt mehr an privatem Charakter gewonnen hat (sobald sich Vertrauen aufgebaut hat).
- Bin offen bei nahen Familienmitgliedern.
- Bin offen bei guten langjährigen Freunden.
- Erzähle aber immer im „beiläufigen“ Ton. So wie es sich im Gespräch ergibt. Es macht mich stark und gibt mir Sicherheit.
- Ich suche aus, wem ich was wann sage.

Bei welcher Gelegenheit habe ich von meinen Suchterfahrungen erzählt? Warum?

- Die Leute sind in der Regel voller Lob und Achtung – einige hätten es bei mir nie vermutet.
- Mir ist schon mal passiert, dass ich „schräg“ angeschaut wurde – einige hätten es bei mir nie vermutet.
- Einige nutzen die Gelegenheit und erzählen von ihrem eigenen Umfeld.
- Leute sind in der Regel interessiert und stellen Fragen.
- Manche denken laut nach über Abstinenz.
- Einige können sich nicht vorstellen, nichts Alkoholisches mehr zu trinken.
- Das überprojektive Verhalten von manchen Gesprächspartnern*innen ist oft nervig, manchmal sogar übergriffig.

- Bin nie konkret gewesen.
- Nur, dass ich keinen Alkohol mehr trinke, weil ich es anscheinend nicht vertrage.
- Ich erzähle, dass ich eine Therapie gemacht habe.
- Ich erzähle auch, dass ich keinen Rückfall hatte.
- Ich erzähle, dass ich Organschädigungen davongetragen habe.
- Ich sage einfach, dass Abstinenz für mich der einzige Weg ist.
- Kam auf die Reaktionen an – bei konkreter Nachfrage: Ja, ich habe eine Therapie gemacht.

Was habe ich dabei konkret preisgegeben?

- Es ist für mich persönlich wichtig, damit offen um zu gehen.
- Die Reaktionen haben mich in meinem Handeln bestätigt. Ich mache weiter so.
- Hat mich stark gemacht.
- Ich hatte eher befürchtet, als charakterlos oder willensschwach betrachtet zu werden – ist nie passiert!
- Ich setze eine persönliche Grenze: das erzähle ich euch, mehr nicht – es ist mein Weg.

Was hat diese Erfahrung mit mir gemacht?

- Habe nur gute Erfahrungen mit Offenheit gemacht.
- Ich treffe auf Verständnis.
- Die Leute achten auf mich.
- Die meisten Leute waren offen, interessiert (aber keine Voyeure, nur gesundes Interesse).

Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Wie haben Gesprächsteilnehmer reagiert?

- Ich stehe dazu.
- Darüber zu sprechen baut Hemmungen und Ängste ab.
- Mit der Zeit werde ich teilweise flapsig und sage zum Beispiel: „Ich habe vor 20 Jahren bereits meine Fässer ausgetrunken!“
- Hilft, wahrzunehmen, dass ich diese Krankheit habe.
- Es fällt mir nicht mehr schwer.
- Es ist ein Schutz für mich – ich kann nicht mehr sagen: „Komm, schenk mir ein!“
- Habe dadurch gelernt, meine Krankheit zu akzeptieren.

Was bringt das Bekenntnis zu den eigenen Suchterfahrungen?

„Wir zeigen uns“

Warum befasst sich der Verband 2020 mit diesem Thema?

In einer kleinen Arbeitsgruppe haben sich Hildegard Arnold (LV Württemberg), Gabi Augustin (LV Saarland), Wencke Jedwilayties (LV Mecklenburg-Vorpommern) und Michael Weidt (LV Thüringen) Gedanken gemacht und Fragen formuliert, wie das durch den erweiterten Vorstand des Bundesverbands beschlossene Jahresthema strukturiert und in den Verband transportiert werden kann.

Wir zeigen uns“ – man könnte meinen, dass das doch eigentlich selbstverständlich ist für einen Verband in der Sucht-Selbsthilfe, der auf Bundesebene nun schon seit über 40 Jahren besteht. Die Freundeskreise sind als Selbsthilfebewegung sogar schon vor über 60 Jahren entstanden.

Wenn man aber genau hinschaut, so ist es eben noch keine Selbstverständlichkeit, dass die Freundeskreise in der Öffentlichkeit bekannt werden. Das bedeutet: Wir zeigen uns nicht unbedingt in der Öffentlichkeit, zumindest sind wir nicht überall so bekannt, wie wir uns das wünschen.

In der Arbeitsgruppe haben wir uns zuerst also mit dem befasst, was hinter dem Jahresthema stehen soll. Sehr wichtig erscheint uns, dass sich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in einer örtlichen Freundeskreisgruppe angesprochen und mitgenommen fühlt. Alle Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sollen beteiligt sein und selbstverständlich die Landesverbände und der Bundesverband. Nach diesem Jahr soll dann deutlich werden: Zeigen wir uns so in der Öffentlichkeit, dass Außenstehende mit dem Namen „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ etwas anfangen

können und sich eingeladen fühlen, unsere Gruppen zu besuchen? Spannend ist auch die Frage: An welchen Stellen geben wir den Freundeskreisen ein Gesicht? Und wie tun wir das? In welchen Zusammenhängen und an welchen Stellen bekennen wir uns offen zu unserer Betroffenheit von Sucht und zu dem, was uns geholfen hat?

Wir zeigen Gesicht in Beratungsstellen für Suchtkranke und Angehörige

Welche Möglichkeiten der Begegnung und Zusammenarbeit mit der Suchtberatungsstelle nutzen wir als Selbsthilfegruppen, und welche Möglichkeiten hat hier jede und jeder Einzelne? Was könnten wir verbessern? Auf der anderen Seite ist es auch spannend zu erfahren, was die Beratungsstellen von unserer Arbeit wissen. Wie ist hier der Stand? Die generelle Frage wäre: Wie werden die Anliegen des jeweils anderen vermittelt und auch mitgetragen?

Wir zeigen Gesicht in der Zusammenarbeit mit Sucht-Fachkliniken

Wenn wir unser Selbsthilfeangebot dort vorstellen, was sind meine persönlichen Beweggründe dabei? Arbeite ich die Vorstellungstermine ab? Gebe ich Informationen über die Freundeskreise weiter? Oder habe ich eine Mission? Stehe ich mit meiner Person für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ein? Ist es mir ein Herzensanliegen, für meine Gruppe zu werben und Menschen für die Selbsthilfe zu begeistern? Wie stelle ich mich dabei vor? Was biete ich den Menschen an: Meine Biografie, meine Selbsthilfegruppe, meine Erfahrungen in der Sucht-Selbsthilfe und meine ureigene Überzeugung, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

haben einen – vielleicht auch für mich den wichtigsten – Anteil an meinem zufriedenen Leben in der Abstinenz.

Auf der anderen Seite ist es dann auch wichtig, dass ich mich mit meinem Gegenüber, den Patientinnen und Patienten, befasse. Was weiß ich von den Bedürfnissen meines Gegenübers? Ist das ausreichend? Oder gibt es Möglichkeiten, weitere Informationen zu erhalten, damit unser Austausch für beide Seiten hilfreich und gewinnbringend ist?

Wieviel Zeit wende ich für die Vorstellung in den Kliniken auf? Geht das von meiner Selbsthilfezeit ab oder gehört es dazu? Und nach der Klinikvorstellung: Wie reflektiere ich das, was ich erfahren habe und mitnehme? Woher weiß ich, ob die Vorstellung wirklich gut war? Oder ist mir die Nachbereitung gar nicht so wichtig?

Und hilfreich ist es vielleicht auch, an neue Formen der Vorstellung zu denken. Uns sind dazu erst einmal die folgenden Ideen eingefallen: Filmvorführungen (dazu gibt es ja nun auch das Angebot des BV unter www.freundeskreise-sucht.de), Tage der offenen Tür im Freundeskreis, aber auch auf der Länder- und Bundesebene oder ein öffentliches Picknick unter dem Motto „Wir zeigen uns“.

Damit ist unsere Arbeit noch nicht zu Ende. Wir wollten eine Anregung bieten, das Jahresthema in den Verband zu transportieren, sich Gedanken auf allen Ebenen zu machen und den Austausch anzuregen. Wir sind sehr gespannt auf eure Ideen und auf das, was ihr in diesem Thema umsetzen möchtet. Bitte lasst uns daran teilnehmen. Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen unter mail@freundeskreise-sucht.de oder an die Postadresse des Bundesverbands. Alles, was dort eingeht, wird an uns weitergeleitet.

*Hildegard Arnold, Gabi Augustin,
Wencke Jedwilayties, Michael Weidt*



Ein dankbares Gefühl

Das diesjährige Motto der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe „Wir zeigen uns“ ist schon lange in uns verankert. Indem wir dazugehören, geben wir preis, dass wir nicht ohne Probleme sind. Bestimmt nicht ohne Überwindung, haben wir uns dazu entschlossen, in der Gemeinschaft unsere Probleme anzugehen und anderen zu zeigen, dass man damit leben kann. Diese Einsicht hat uns verändert und lässt Oberflächlichkeit kaum noch zu. Gespräche untereinander sind fruchtbar und gewinnbringend, nach Treffen gehen wir gestärkt nach Hause und sind dankbar dafür, dass wir uns öffnen durften.

Wirklich auffällig ist es für mich persönlich, wenn ich mich außerhalb der Freundeskreise mit Bekannten, Verwandten oder auch lebenslangen Freunden treffe. Hier bemerke ich oft, wie quälend es für manche ist, den Schein zu wahren, wie anstrengend es ist, schön, erfolgreich und auf der Seite der Gewinner stehen zu wollen.

Probleme werden verdrängt beziehungsweise unter einer Decke gehalten, die nach oben noch wunderbar aussieht, aber darunter porös und beschädigt ist. Sogar körperliche Erkrankungen werden als Makel behandelt. Niemand darf wissen, was ich habe.

Oft gehe ich von solchen Treffen voll Mitleid nach Hause. Welch ein Stress, zu der Last der Erkrankung auch noch die Last der Verheimlichung zu tragen! Dabei bedeutet es doch Erleichterung, Kummer, Sorgen und Ängste mit jemanden zu teilen. Das Eingeständnis, nicht frei davon zu sein, öffnet häufig auch den Mund des Gegenübers. Immer wieder habe ich erfahren, wenn ich mich zeige, öffnet sich auch der Andere. Sich einzusperren im Käfig des Unantastbaren ist keine Stärke, für mich ist es die größte Schwäche, denn wie einsam muss es darin sein. Und wie dankbar dürfen wir sein, wenn wir uns treffen und uns zeigen.

Gertrud Kessler

Erzähl deine Geschichte!

Storytelling ist die überzeugendste Methode, sich mitzuteilen – auch für Freundeskreiser, die anderen über ihre Erfahrungen mit Sucht berichten

Wenn man gute Öffentlichkeitsarbeit für eine Institution machen will, sollte man sich mit dem Handwerkszeug auskennen: Journalismus, Rhetorik, Kommunikationsmanagement, Präsentation, Design, Marketing – um alle Kniffs zu lernen und zu beherrschen, kann man einige Semester an der Universität verbringen.

Vergessen wir das alles einmal. Denn Profiwissen braucht man eigentlich nicht, um über die eigene Person zu reden. Und in der Sucht-Selbsthilfe geht es ja um Menschen. Als Freundeskreiser kennen Sie Ihren Verband und die Arbeit der Freundeskreis-Selbsthilfegruppen. Mein Tipp: Wenn Sie nur nüchterne Fakten über die Organisation weitergeben, wird Ihr Gegenüber das weniger interessant finden, egal ob es Pressevertreter, Angehörige oder Suchtkranke sind. Im Kern geht es um Ihre persönlichen Sucht-Erfahrungen. Sie kennen das aus den Freundeskreis-Treffen: das Zauberwort ist „Storytelling“, also Geschichten erzählen. Und genau das ist gerade auch im professionellen Medienbereich ein ausgemachter Trend.

Meine eigene Welt liegt mir naturgemäß am nächsten: Ich bin im Hauptberuf Redakteur eines Kirchenmagazins, das sich an ganz normale Zeitungsleser richtet. Leute, die nicht unbedingt etwas mit Kirche am Hut haben. Was wollen wir denen mitteilen? Natürlich sollen sie gut unterhalten werden, aber sie sollen auch ganz nebenbei erkennen, dass die Institution Kirche für sie persönlich eine Bedeutung und einen Nutzen haben könnte. Leider gibt es viele Themen im Umfeld von Religion, Glauben und Kirche, die zunächst einmal recht sperrig bis abstrakt klingen.

Zum Kern der Sache

Nehmen wir das Beispiel „Taufe“: Man kann erklären, woher dieser uralte Ritus kommt, was in der Bibel darüber steht und welche christliche Begründung es für die Taufe gibt. Denkbar sind Artikel über die neueste Taufstatistik oder ein Blick in die Vergangenheit, der darüber informiert, zu welchen konfessionellen Spaltungen unterschiedliche Auffassungen über die Taufe im Laufe der Kirchengeschichte geführt haben. Vielleicht noch ein Interview mit ei-


nem Theologieprofessor. Das alles hat seine Berechtigung. Aber wird so etwas gelesen von Leuten, die sich eigentlich nicht für Kirche interessieren? Kaum. Allerdings bleiben viele an Geschichten hängen, wie an der über ein junges Zirkusartistenpaar, das erzählt, warum es unbedingt sein Baby in der Manege taufen lassen will. Das Leserinteresse ist auch garantiert da, wenn ein 80-Jähriger zu einer öffentlichen Flusstaufe ins kalte Wasser steigt. Warum tut der Mann sowas? Was treibt ihn an, fragt man sich.

Sie merken, worauf ich hinaus will: Menschen, die ihre Geschichte erzählen, Auskunft geben über ihre Motivation und noch dazu im Bild zu sehen sind, führen in überzeugender Weise hin zu einem Thema, das für mich bisher vielleicht überhaupt keine Relevanz hatte. Der Leser beißt an, begreift den tieferen Sinn der Sache ganz von alleine, indem eine Geschichte erzählt wird – Kommunikationsziel erreicht!

Im Journalismus und auch in der Werbung wird diese Technik schon lange angewandt. Das Wunderwort „Storytelling“ ist im Grunde eine alte Erkenntnis. Schon der griechische Philosoph Platon soll gesagt haben: „Diejenigen, die die besten Geschichten erzählen, regieren die Welt!“

Wie am Lagerfeuer

Das Geschichtenerzählen ist so alt wie die Menschheit selbst. Wer kennt das nicht: am Lagerfeuer zusammensitzen und gebannt zuhören, wie einer etwas Gruseliges zum Besten gibt. In solchen Situationen geht man ganz in den Geschichten auf. Natürlich kommt es immer auch auf den Erzähler an. Er sollte in der Lage sein, seine Story spannend rüberzubringen, so dass sich das Publikum ganz in die Geschichte hineinversetzen und in eine andere Welt eintauchen kann.



Buchtipp

Thomas Pyczak: Tell me! Wie Sie mit Storytelling überzeugen. Rheinwerk Verlag, Bonn 2019, 24,90 €

Wer gut erzählen kann, braucht sich um begeisterte Zuhörer keine Sorgen zu machen – online wie offline, im Dialog und im Vortrag. „Tell Me!“ zeigt Ihnen, wie Sie die Kraft von Storytelling nutzen. Ihr Publikum lehnt sich zurück, ist gespannt, wie die Geschichte weitergeht, merkt sich die Fakten. Lernen Sie, wie Sie von dieser Technik profitieren können. Autor Thomas Pyczak setzt auch selbst auf Storytelling und kurze, in sich geschlossene Geschichten. Jede einzelne können Sie für sich lesen und ihren Nutzen auf Ihre persönliche Situation übertragen – inklusive direkt einsetzbarer Praxisbeispiele.

STORY TELLING!



Zuhören!



Mitfühlen!



Überzeugen!



Foto: Adobe Stock

Ob man das Gehörte glaubt, hängt bei weitem nicht nur von Inhalt ab. Um die Zuhörer emotional zu erreichen, müssen sie dem Erzähler vertrauen und mitfühlen können. Psychologen sagen, dass nur sieben Prozent der Informationen über den gesprochenen Inhalt vermittelt werden, 55 Prozent laufen nonverbal ab. Wie man etwas kommuniziert, ist also nicht gleichgültig. Zum Beispiel können Pausen an den richtigen Stellen sehr wirkungsvoll sein.

Es geht aber nicht darum, Geschichten zu erfinden, weil das eigene Leben vielleicht nicht spannend genug ist. Ich behaupte, jede ehrlich erzählte Biografie ist spannend, es kommt nur auf die Art und Weise der Inszenierung an.

Eine gute Geschichte ist gefühlsmäßig eine Berg- und Talfahrt. Besonders auf zwei Punkte sollte man achten: Nicht einfach chronologisch vom Anfang bis zum Ende erzählen – das ist meist langweilig. Jede Geschichte sollte vom Ende her gedacht werden: Auf was will ich hinaus? Es muss einen Spannungsbogen geben – in drei Schritten, wie in einem Drama: Einführung, Konflikt und Auflösung des Konflikts. Happy End – oder eben nicht. Vieles Entbehrliche kann man streichen, Umwege vermeiden!

In der Werbung helfen gute Storys dabei, prägnante Botschaften zu vermitteln und Kunden langfristig an ein Unternehmen bzw. an ein Produkt zu binden. Denken Sie an Sixt, Red Bull oder Ikea – erfolgreiche Marken nutzen die Methode des Storytellings, anstatt einfach nur ihre Produkte anzupreisen. In unterhaltsame Videos kann man komprimiert die Werte des Unternehmens verpacken – das wiederum lässt Rückschlüsse auf die Qualität der Produkte zu.

Mit Herz und Humor erzählen

Egal ob mündlich, schriftlich oder im Online-Medium: Geschichten sollte man mit Herz und Humor erzählen. Das gilt auch für die Welt der Sucht-Selbsthilfe. Die Geschichte des eigenen Scheiterns muss nicht zwangsläufig als große Tragödie berichtet werden. Lieber Anekdoten, Witze und Selbstironie einbinden. Es hilft, wenn man über Probleme auch lachen kann. Wer anderen etwas über seine Suchtkarriere und das Leben als trockener Alkoholiker in den Freundeskreisen mitteilen will, sollte dies auf keinen Fall mit erhobenem Zeigefinger oder triumphaler Geste tun, sondern ganz bescheiden und gemäß dem Mot-

to: Wie kann man aus Fehlern lernen? Je mehr Fehler, desto mehr Lerngewinn!

Im Zusammenhang mit der laufenden Imagekampagne „Freunde gesucht“ haben wir in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe erste Ansätze des medialen Storytellings versucht: Kurze Videospots, in denen es um persönliche Statements zum Thema Freundschaft geht. Oder die etwas längere Darstellung mit der Sucht- und Familiengeschichte eines Mitglieds – das sind Geschichten, die ans Herz gehen. Diese kleinen Produktionen wollen überzeugen, ohne zu überreden. Die Filme wollen Menschen berühren, bewegen, inspirieren. Ob dies tatsächlich gelingt, wird sich noch zeigen.

Verzichtet wurde darauf, Fakten zum Thema Sucht und zur Organisation der Freundeskreise in den Mittelpunkt der Kampagne zu stellen. Denn soviel ist klar: Storytelling bedeutet, Sachinfos und Emotionen so zu verweben, dass sie dem wirklichen Erleben sehr nahe kommen. Dazu rät übrigens der Autor des Buchs in dem nebenstehenden Kasten. Ich empfehle es allen Freundeskreislern sehr, die ihre Geschichte überzeugend erzählen wollen.

Lothar Simmank

„Die Sucht-Selbsthilfe der Freundeskreise geht mit der Zeit“

Heike Werner, Thüringer Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, im Interview über ihre Wahrnehmung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: privat

Heike Werner, 51, Die Linke, Thüringer Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Kennen Sie die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe? Bei welcher Gelegenheit hatten Sie mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe zu tun?

Ministerin Heike Werner: Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und deren vielfältige Aktivitäten zu Gunsten von suchterkrankten Menschen und deren Angehörigen durfte ich bei der Festveranstaltung zum zehnjährigen Bestehen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Thüringen e.V. im Rahmen einer Einladung zum Grußwort im Juni 2019 in Sonneberg kennenlernen.

Wie haben Sie die Freundeskreise wahrgenommen?

Heike Werner: Bei den Freundeskreisen stehen die einzelnen Persönlichkeiten im Vordergrund sowie deren Wertschätzung und ein entsprechendes Verständnis für die Suchterkrankung. Die Beteiligten haben ein freundschaftliches Verhältnis zueinander und sind auch offen für (Familien-)Angehörige, die durch eine Co-Abhängigkeit ebenfalls von der Erkrankung betroffen sind. Die Arbeitsgrundlage der Selbsthilfegruppen ist eine ganzheitliche, bei der die physische sowie die seelische Förderung der Gesundheit essentiell sind.

Wie wirkt das Angebot der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe auf Sie?

Heike Werner: Die jeweiligen Angebote auf Landes- sowie Bundesebene haben ein großes Potenzial sowohl durch die Unterstützung von Maßnahmen zur Suchtprävention, Informationsvermittlung und in der Öffentlichkeitsarbeit als auch durch die ergänzenden Leistungen in der Zusammenarbeit mit der professionellen Versorgung im Gesundheitswesen.

Die Angebote zeichnen sich durch gute Begleitung und Motivationsarbeit von kompetenten Ehrenamtlichen aus, die ihre persönlichen Erfahrungen eigenverantwortlich weitergeben und Betroffenen wieder Mut machen. Es werden neue Strategien zur Konfliktlösung und Lebensgestaltung vermittelt, um die Suchterkrankten zum Umdenken und zu einem selbstbestimmten Alltag zu führen. Dabei leistet die Arbeit der

Selbsthilfegruppen erfolgreich einen sehr großen Beitrag zur Rückkehr in ein stabiles, abstinentes Leben und hält die Rückfallquote niedrig.

Gibt es etwas, was Sie an der Sucht-Selbsthilfe der Freundeskreise beeindruckt?

Heike Werner: In der heutigen digitalen Welt ist das Internet zu einem wichtigen Medium der Kontaktaufnahme geworden. Die Sucht-Selbsthilfe der Freundeskreise geht mit der Zeit und hat ein Chat-Angebot für betroffene Suchtkranke und deren Angehörige geschaffen. Durch den Chatroom besteht die Möglichkeit, sich anonym Hilfe zu holen, womit die Hemmschwelle enorm herabgesetzt wird. Anschließend können sich Betroffene – nach Überwindung der ersten Berührungängste – einer örtlichen Freundeskreisgruppe oder einer allgemeinen Selbsthilfegruppe annähern.

Dieses Angebot wird von insgesamt 16 Ehrenamtlichen aus ganz Deutschland ermöglicht, die höchste Anerkennung für ihre Arbeit verdienen. Täglich sind mindestens zwei von ihnen von 19 bis 21 Uhr im Freundeskreis-Chat ansprechbar. Ein enormes ehrenamtliches Engagement für die Sucht-Selbsthilfe der Freundeskreise! Allein die Uhrzeit zeigt erneut, dass es sich offensichtlich in der Selbsthilfe auch um Einsätze nach Feierabend handelt und die Sucht-Selbsthilfe 24 Stunden an sieben Tagen der Woche geöffnet hat.

*Die Fragen stellte
Ute Krasnitzky-Rohrbach*

Aktive, persönliche Unterstützung ohne Stigma und Vorverurteilung

Suchthilfe heißt immer auch Lebenshilfe, und das auf ganzer Linie. Für keinen Bereich gilt das so sehr, wie für die Selbsthilfe: Sich in einer vertrauten, sicheren Umgebung auszutauschen, Mut und Zuversicht aus den Lebens-

geschichten Anderer zu ziehen und einander Halt zu geben – das gelingt nirgendwo so gut wie in der Selbsthilfe. Für viele Suchtkranke schafft gerade der Schritt zur Selbsthilfe die Perspektive auf ein suchtmittelfreies Leben. Und nirgendwo finden auch so viele Angehörige die Kraft und die Unterstützung für das Leben mit Suchtkranken wie hier.

Es ist die aktive, persönliche Unterstützung ohne Stigma und Vorverurteilung, die für Betroffene und ihre Angehörigen so wichtig ist. Endlich vorurteilsfrei in einer Gruppe angenommen zu werden, hilft dabei, die im Zuge der Sucht entstandene Isolation zu überwinden. Gerade in der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppen können Betroffene deshalb neue Perspektiven für eine selbstbestimmte und gesündere Zukunft erlangen. Viele Gruppen werden sogar zu Hilfsnetzwerken, deren Mitglieder sich ein Leben lang begleiten und stützen.

Doch wer in der Selbsthilfe tätig ist, der hilft nicht nur sich selbst. Er leistet mit seinen eigenen Lebenserfahrungen praktische Lebenshilfe für andere. Das zeigt, welche Kraft aus der eigenen, vielfach schmerzvollen Erfahrung mit der Sucht entstehen kann. Mich beeindruckt das! Und ich kann deshalb nur sagen: Machen Sie bitte weiter so, wir brauchen Sie!

Für Ihre wertvolle Arbeit möchte ich Ihnen an dieser Stelle ganz herzlich danken und wünsche ich Ihnen für die Zukunft alles Gute!

Daniela Ludwig



Foto: BmfG

Daniela Ludwig, 45, CSU, Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Wie sehen andere die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?



Foto: Adobe Stock

Das Leben unter den Bedingungen

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aus Sicht einer Fachklinik: Was die Selbsthilfe für suchtkranke Menschen leisten kann

Stellen Sie sich vor, Sie gelangen an einen Treibstoff, der es Ihnen ermöglicht, die Schwerkraft zu überwinden. Sie nehmen diesen Treibstoff zu sich und erleben, wie Sie die Erdanziehungskraft überwinden. Sie werden leicht, Sie steigen auf, Sie gehen in einen Schwebeszustand über. Ihr Gefühl ist ambivalent, auf der einen Seite Verunsicherung, Angst und auf der anderen Seite das Gefühl der Leichtigkeit, des enthoben Seins von der Schwere, vielleicht sogar Euphorie.

In diesem Schwebeszustand erleben Sie sich völlig entspannt, ein Glücksgefühl macht sich breit. Sie beobachten aus der Höhe das entrückte Treiben auf der Erde – es kann ihnen nichts mehr anhaben. Sie empfinden Freiheit, ein Sein ohne Grenzen, ohne Barrieren – wundervoll! Das soll nie wieder enden!

Doch ... die Wirkung des Treibstoffs lässt nach. Mehr und mehr geht die Leichtigkeit verloren. Die Erdanziehungskraft tut ihre Wirkung und Sie geraten in einen Sinkflug. Alles Sträuben hilft nicht, Sie setzen wieder auf. Der Treibstoff ist verbraucht.

Die Schwerkraft hat Sie wieder in ihren Fängen.

Und schon setzt die Sehnsucht ein nach diesem Schwebeszustand des euphorischen Glücks. Sie greifen zur nächsten Dosis dieses wunderbaren Treibstoffs und genießen seine Wir-

kung. Alles beginnt von Neuem.

Nach mehreren Wiederholungen bemerken Sie, dass die Wirkungsdauer des Treibstoffs nachlässt – wie schade. Die Zyklen des Aufsteigens und des Niedergehens werden kürzer, immer kürzer. Außerdem bemerken Sie, dass Sie das Leben unter Schwerkraftbedingungen vernachlässigt haben – nach jeder Landung fühlt sich die Schwere

Nein, wir Menschen sind keine Adler, die scheinbar schwerelos ihre Kreise in der Luft ziehen. Nein, wir sind für das Leben mit der Schwerkraft geschaffen – aber wie soll man das aushalten, wenn man das süße Gift dieses Treibstoffs genossen hat?

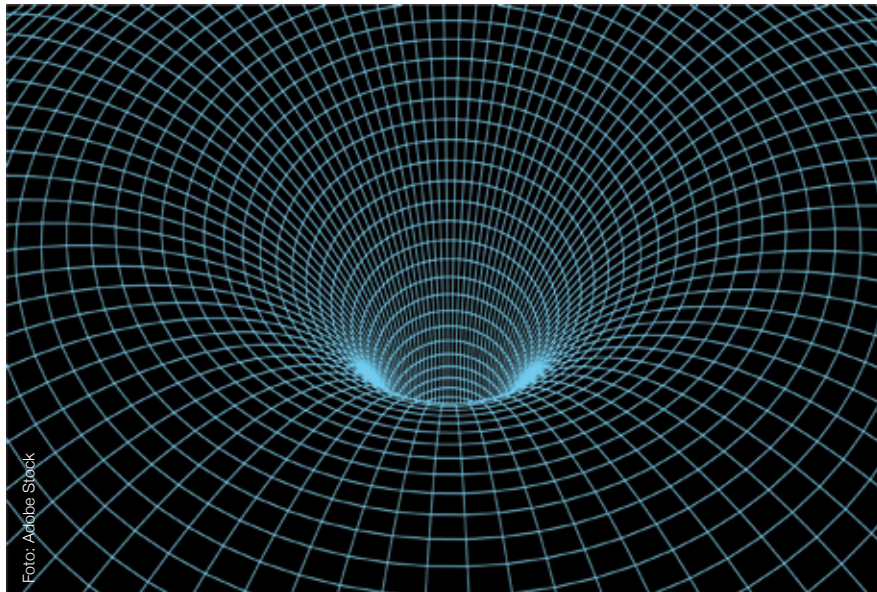
Sie haben längst bemerkt, diese allegorischen Bilder zeigen, was ein Mensch, der den Beschwerden, den

Anforderungen des Lebens zu entfliehen versucht, erlebt, aber auch verliert. Natürlich sehe ich in dem allegorischen Bild des Treibstoffs die Suchtmittel, die unsere Wahrnehmung, unsere Gefühlswelt und unser Denken verändern. Sie führen zu einer Gewöhnung an einen künstlich erzeugten Glückszustand. Sie führen aber

leider auch zu einer Entfremdung von uns selbst, von unserem Vertrauen in unsere Fähigkeiten, von unseren zwischenmenschlichen Beziehungen und sinnstiftenden Lebensbezügen. Das bedeutet, dass trotz aller künstlich erzeugten Glücksmomente ein Leidensdruck entsteht, der sich immer mehr ausbreitet.

Der Leidensdruck ist eine Art notwendige Umleitung, die uns hilft, wieder zurück zu kommen zu den Lebensbedingungen unter „Schwerkraft“.

Das ist das, was unsere Patientinnen und Patienten in einer Entwöhnungsbehandlung einüben müssen. Vorausset-



extremer an. Und zu allem Überfluss haben Sie sich auch rar gemacht, sich auf ihren Glücksflügen den anderen Menschen entzogen. Die einsetzende Isolation setzt ihnen zu – erneut ein Grund, zum Treibstoff zu greifen. Eine Entfremdung setzt ein vom zuvor gewohnten Leben in der Schwerkraft, von den normalen irdischen Bedingungen und auch von den gewohnten sozialen Bezügen.

Sie beginnen zu ahnen, dass das Leben mit diesem Treibstoff und ohne Schwerkraft eine Illusion ist eines glücklichen, zufriedenen Lebens, nur wahr haben wollen Sie das noch nicht.

gen der Schwerkraft

zung ist die Entwöhnung vom „Treibstoff“ und Aufgabe ist es, sich wieder an die konkreten Gegebenheiten eines Lebens unter „Schwerkraftbedingungen“ zu gewöhnen. Das bedeutet einzuwilligen, ein Leben mit Beschwerden und Widerständen zu akzeptieren. Und es bedeutet einzuwilligen, einen Prozess der Selbstfindung und des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten einzuleiten, der wieder Zugang ermöglicht zu den eigenen physischen und psychischen Kräften und gesunde Ressourcen in uns mobilisiert. Dieser Prozess dauert oft viele Monate.

Unsere Patientinnen und Patienten erlernen in der Entwöhnung wieder die Bereitschaft und Fähigkeit zur „Schwerkraft“. Erlern wird, das Verlangen zur Steuerung des eigenen Lebens wieder in Gang zu setzen und in praktisches Handeln zu übersetzen. Sie wagen es, wieder zurück in die Alltagswelt zu gehen, in ihre Familie, ihre Partnerschaft, den Freundeskreis, die berufliche Arbeit. Ein Leben in der „Schwerkraft“, ohne illusionäre Verklärung.

Wer jetzt weitere Unterstützung zur Überwindung seiner Entfremdung wünscht, um mit dem Leben unter „Schwerkraftbedingungen“ zurecht zu kommen, findet dies in der Selbsthilfe.

Selbsthilfe bedeutet, den Alltag unter Normal- und Schwerkraftbedingungen, in Nüchternheit und mit dem Rückhalt einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten einzuüben und sein Leben zu einer neuen Entfaltung zu bringen.

An die Stelle des abhängig machen den „Treibstoffs“ tritt mehr und mehr das Leben unter einer neuen Kraft: ich würde es die Bindungskraft menschlicher Beziehungen nennen. Je stärker die Entfremdung von der „Schwerkraft“ war, desto länger dauert der Gewöhnungsprozess in der Entwöhnung

Der Leidensdruck ist eine Art notwendige Umleitung, die uns hilft, wieder zurückzukommen zu den Lebensbedingungen unter „Schwerkraft“.

und in der Selbsthilfe. Je isolierter der Mensch geworden war, desto mehr Bindungserfahrung wird notwendig sein, um seine Selbstzweifel und seine Ängste vor Anderen zu überwinden.

Die Selbsthilfe ist die sinnvolle Weiterführung der Entwöhnung vom „Treibstoff“ in der Fachklinik und die notwendige Ergänzung der Gewöhnung an die „Schwerkraftbedingungen“ des ganz normalen Lebens. Es ist ein lebendiger, lebensnaher, komplexer Prozess menschlicher Erfahrung und Entwicklung.



Thomas Greitzke ist Therapeutischer Leiter der Fachklinik Ringgenhof im oberschwäbischen Wilhelmsdorf

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind ein hervorragender Ort, nach einer Entwöhnungsbehandlung die „Schwerkraftgewöhnung“ zu erleben und zu vervollständigen. Das Ziel ist, das ganz normale Leben mit all seinen Widrigkeiten, aber auch seinen schönen und guten Aspekten anzunehmen und aktiv zu gestalten. Ich bin überzeugt, das kann nur gelingen über eine Bewegung zum Vertrauen in sich selbst und in andere Menschen. In der Selbsthilfe gilt es, Vertrauen ins Leben zu fassen, seine Stärken zu erleben und zu entfalten, die eigenen Grenzen zu akzeptieren, die Grenzen in Beziehungen zu wahren, Niederlagen nüchtern zu verkraften, Erfolge zu feiern.

Dies alles funktioniert nur mit Hilfe menschlicher Bindungen – die Isolierung im Schwebestadium der Sucht muss überwunden werden, ersetzt werden mit der sinnlichen Lust und der Freude am irdischen Leben jenseits von Rausch und Selbstbetäubung.

Wenn das Versprechen des Lebens unter „Schwerkraftbedingungen“, unter Nüchternheit, nur Tristesse und Einsamkeit beinhaltet, wird keiner Lust haben auf die Überwindung der „Schwerkraft“, wird keiner Lust haben, auf Rausch und Betäubung zu verzichten. Der Treibstoff bleibt eine Versuchung.

Selbsthilfe heißt, unter „Schwerkraftbedingungen“ und in Nüchternheit Erfolge zu erleben, Entwicklung zu erfahren, Horizonte zu erweitern, Lust am sinnlichen Leben zu bekommen und das Arbeiten als wichtigen Ausdruck der Selbstwirksamkeit zu erfahren. All dies zusammen führt zur Autonomie, zur Unabhängigkeit und letztlich zu einem sinnstiftenden Lebensvollzug.

Wenn das gelungen ist – erst wenn das gelungen ist – hat der „Treibstoff“ seine Anziehungskraft verloren.

Thomas Greitzke

Authentisch in der Begegnung und offen für den Anderen

Die MEDIAN Klinik Münchwies im Saarland führt im Rahmen der medizinischen Rehabilitation seit über 40 Jahren stationäre Entwöhnungsbehandlungen durch. Wir wissen deshalb um die Bedeutung der Sucht-Selbsthilfe, vor allem im Rahmen der Therapievorbereitung, Nachsorge und Einbindung von Angehörigen. Vertreter/innen der Freundeskreise im Saarland sind regelmäßig zu Gast bei uns und informieren über ihre Gruppenangebote. Aus den langjährigen Kontakten ist längst eine enge Verbindung erwachsen. Dabei erleben wir immer wieder Menschen, die authentisch sind in der Begegnung, die offen sind für den Anderen und für das Neue, die sich ehrenamtlich engagieren und mit denen die Zusammenarbeit ganz einfach Freude macht.

Das ist ansteckend – auch und besonders für Menschen, die Hilfe suchen bei der Aufrechterhaltung der Abstinenz. Wir brauchen auch in der Zukunft die niedrigschwellige Begegnungsangebote der Selbsthilfe, ihre Einladung zum persönlichen Kontakt und das schöne Angebot, Freundschaften zu schließen.

Als betriebliche Suchthelfer bei der Firma Butting in Kneisebeck arbeiten wir mit dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Wittingen zusammen. Unser Unternehmen verarbeitet Edelstahl und beschäftigt 1.400 Mitarbeiter, ein Großteil von ihnen ist in drei Schichten tätig.

Wir Suchtkrankenhelfer sind ein relativ junges Team. Als Motivation für unsere ehrenamtliche Tätigkeit über den Beruf hinaus eint uns das Ziel,



Wolfgang Bensel,
Therapeutischer
Mitarbeiter,
www.median-kliniken.de

Wie sehen andere die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?



Im Waldhotel Schäferberg nahe Kassel sind die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe oft Tagungsgäste

Angenehme und bescheidene Menschen

Den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe lernte ich durch die gebuchten Tagungen in unserem Hotel kennen. Die Teilnehmer dieser Tagungen fallen bei uns im Waldhotel Schäferberg als sehr angenehme und bescheidene Menschen positiv auf. Wir freuen uns jedes Mal, sie gastronomisch verwöhnen zu dürfen. Unser Küchenteam kreiert mit Begeisterung hierfür tolle Speisen ganz ohne Alkohol.

Die Kollegen im Service haben vollstes Verständnis für diese Situation und bieten alkoholische Getränke gar nicht erst an. Mittlerweile gibt es in unserem Haus viele Gäste (nicht nur der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe), die komplett auf Alkohol verzichten. Allerdings sind wir als gastronomischer Dienstleister /Hotel für einen entsprechenden Hinweis bereits bei der Tischreservierung sehr dankbar. Dies gilt auch für die ständig zunehmenden Allergien, wie zum Beispiel Gluten, Laktose usw. Es erleichtert uns den Ablauf im Arbeitsalltag „hinter den Kulissen“ und in der Küche. Wir freuen uns, jedem einzelnen Gast den Aufenthalt in unserem Hause so angenehm wie möglich zu gestalten zu können und nehmen die kleinen Besonderheiten gern als positive Herausforderung an.

*Alexandra Paul, Verkauf+Reservierung
Waldhotel Schäferberg GmbH&Co. KG, www.schaeferberg.de*

Gemeinsam Betroffene begleiten

Kollegen und Kolleginnen mit Rat zur Seite zu stehen, egal ob sie selbst von einem Suchtproblem betroffen sind oder ob es sich vielleicht um Kollegen handelt, um die man sich sorgt.

Betriebliche Suchthelfer/innen gibt es seit über 20 Jahre im Familienunternehmen

Butting. Der soziale Aspekt, Kollegen in dieser Situation nicht allein zu lassen, sondern sie auf dem Weg aus der Sucht zu unterstützen, wird hier gelebt. Seit 2001 gibt es eine Betriebsvereinbarung „Suchthilfe“ mit einem Stufenplan, der als Leitfaden dient. Dieser kommt bereits bei einer vermuteten Suchterkrankung zum Tragen. Gerade hier sind auch Kontakte außerhalb der Firma wichtig, wie zu den Gruppen der Freundeskreise. Betroffenen können sie als Ansprechpartner, sie und ihre Angehörigen unterstützen und begleiten.

Im ländlichen Umfeld des Betriebs gibt es mehrere Freundeskreise. Zu ihren Treffen wird regelmäßig in der regionalen Presse eingeladen. Das firmeneigene Intranet führt sie als Ansprechpartner auf. In vertraulichen Gesprächen weisen wir ebenfalls auf die Freundeskreise hin. Auch für uns betriebliche Suchthelfer/innen besteht die Möglichkeit, an den Treffen teilzunehmen. Wir sind froh, diese Kontakte zu haben, um uns auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

Ehemalige „trockene“ Mitarbeiter, wie Freundeskreisleiter Wilhelm März, haben durch ihre eigene Sucht Kontakt zu einem Freundeskreis aufgenommen. Teilweise sind sie jetzt noch aktiv dabei und leiten eine Gruppe. Die Freundeskreise sind Anlaufpunkte und sicherlich Wegbegleiter für „trockene“ Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, auch aus unserem Unternehmen.

*Andrea Tack,
Betriebliche Suchthelferin bei Butting,
www.butting.de*

„Unsere Entscheidungen zeigen, wer wir wirklich sind“

Ad-hoc-Seminar zum Jahresthema 2020 „Wir zeigen uns“

Das Jahresthema der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in 2020 ist die Weiterentwicklung des Jahresthemas aus 2019 „Freundschaft leben“ – und lautet nun „Wir zeigen uns“.

Wieder in der Evangelischen Tagungsstätte Hofgeismar trafen sich 24 Freundeskreismitglieder aus den Landesverbänden Bayern, Bremen, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen, Schleswig-Holstein und Thüringen sowie die Mitglieder des geschäftsführenden Vorstands des Bundesverbands zum diesjährigen Ad-hoc-Seminar, um sich mit dem Jahresthema bezogen auf das Selbstverständnis der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe auseinanderzusetzen.

Mit der Frage: „Wer ist WIR?“ – war der Einstieg schon gelungen. Denn in den Kleingruppen wurde deutlich, wie komplex sich das Thema gestaltet. Ersichtlich wurde in der Großgruppe: Ohne „ICH“ ist kein „WIR“ denkbar!

Die weiteren Erörterungen waren demgemäß an das ICH gebunden und trugen maßgeblich zur abwechslungsreichen und angeregten Kleingruppenarbeit sowie zum konstruktiven Meinungsaustausch im Plenum bei. Daraus entwickelten sich hilfreiche Fragestellungen für die Gruppenarbeit, um das Jahresthema weiterzuentwickeln.

Wo zeigen wir uns?

Wer soll uns kennenlernen?

Neben allen amtlichen oder formalen Auftritten (zum Beispiel bei Gruppenvorstellungen oder in Behörden) bin ich ebenso mit meiner persönlichen, inneren Haltung in meiner Familie, meinem Bekanntenkreis oder Ar-

beitsplatz erkennbar und werde an dem Versprechen, das wir mit unserem Leitbild übermitteln, gesehen und gemessen. Das, was also so selbstverständlich erscheint, nämlich offen mit der persönlichen Betroffenheit umzugehen, ist nicht nur wesentlicher Bestandteil unseres ehrenamtlichen Wirkens, sondern trägt in sich noch eine Qualität, der es sich bewusst zu machen lohnt und die gezeigt werden soll.

Wer soll uns kennenlernen?

Wozu zeigen wir uns?

Was bringt es uns?

Wie oft stellen wir uns solche Fragen? Natürlich ist es wertvoll, Gruppenteilnehmende und Mitglieder zu gewinnen. Sicher ist es notwendig, in der Gesellschaft sichtbar zu sein, bekannter und wahrgenommen zu werden und auf die Probleme aufmerksam zu machen, die sonst gern verdeckt bleiben. Doch was bringt es mir persönlich? Es war wichtig dabei festzustellen, dass das eigene Bedürfnis nach Gesehenwerden ein zentraler Bestandteil des Zeigens ist und auch sein darf.

Was sollen die anderen über uns erfahren?

Auch diese Frage beförderte ein weites Feld an Antworten zu Tage. Wer wir sind und was wir machen, wie zum Beispiel Informationen über Sucht vermitteln und Hilfsangebote vorzustellen, dafür stehen uns eine Menge an medialen Mitteln zur Verfügung. Doch spannend war: In unserer Selbsthilfegruppe oder im Verband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe erzählen wir unsere eigene Geschichte. Das ist es, was die Menschen berührt und bewegt.

Im günstigsten Fall bringt Berührung auch Bewegung in Gang. Es ist

also die persönliche Geschichte, die damit verbundenen Emotionen, wie Ängste, Ärger, Traurigkeit und Freuden, mit der wir uns zeigen und mit der wir das Gegenüber erreichen.

Wie zeigen wir uns?

Hier kamen wir zu den Ergebnissen: offener Umgang mit der Sucht, offen sein für die Belange und Vorstellungen des Gegenübers. Seine Erfahrungen tolerieren, akzeptieren und wertschätzen.

Der Sonntagvormittag hat jedem Einzelnen durchaus nochmal aufgezeigt, wie schwierig tatsächlich diese ehernen Ziele im Umgang mit meinem Gegenüber sind. Zwei emotionale Konfliktthemen wurden in die Runde geworfen und eine heftige Diskussion wurde losgetreten. Die Vorstellungen und Standpunkte des Anderen aushalten können und als das, was sie sind, stehen lassen können – das fällt uns auch schwer. Aber, auch mit einer anderen Meinung, einer anders getroffenen persönlichen Entscheidung dürfen wir uns zeigen. Wir sind eben alle Individuen mit einer ganz individuellen Geschichte.

Mein persönliches Seminarergebnis drückt Albus Dumbledore im Buch „Harry Potter und die Kammer des Schreckens“ von J. K. Rowling sehr treffend aus: „Viel mehr als unsere Fähigkeiten sind es unsere Entscheidungen, die zeigen, wer wir wirklich sind.“

*Uwe Rothämel
Landesverband Bayern*

Großer Erfolg: Ausbildung zur Gruppenbegleitung abgeschlossen

Gruppenbegleiterinnen und -begleiter in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe sind heute längst nicht mehr ausschließlich Ansprechpartner für Mitglieder und für Menschen, die neu in Sucht-Selbsthilfegruppen kommen. Sie moderieren darüber hinaus die Gruppentreffen, führen Einzelgespräche mit Hilfesuchenden, betreuen und begleiten diese und sind auch Ansprechpartner nach außen. Zudem arbeiten sie in den unterschiedlichsten Gremien mit – intern auf Landes- und Bundesebene sowie extern meist auf kommunaler Ebene. Die Landesverbände hatten daher den Wunsch, dass der Bundesverband die Ausbildung für die Gruppenbegleitung zentral und auf der Grundlage des Leitfadens für die Ausbildung zur Gruppenbegleitung durchführen solle.

Die erste Reihe mit fünf Seminaren im Bonifatiuskloster zu Hünfeld fand zu den Themen „Regeln und Phasen in einer Selbsthilfegruppe“, „Aufgaben der Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe“, „Grundsätze von Freundeskreisarbeit“, „Kommunikation in der Selbsthilfegruppe“ sowie „Konflikte und ihre Lösungsmöglichkeiten“ statt. Moderiert wurden die Wochenenden von Erziehungswissenschaftlerin Angelika Kaufmann sowie Elisabeth Stege und Andreas Bosch vom geschäftsführenden Vorstand. Das Seminar über „Grundsätze von Freundeskreisarbeit“ leiteten Vorstandskollege Erich Ernstberger und Uwe Rothämel vom Landesverband Bayern. Die Durchführung wurde unterstützt durch die Selbsthilfeförderung der DAK.



Collage: Sina Limpert

Die Ausbildung endete mit der Verleihung von Urkunden und Geschenken für die regelmäßige Teilnahme an allen Seminaren

So haben Teilnehmende die Ausbildungsseminare erlebt

„Die Ausbildung hat meinen Horizont erweitert“

Die Ausbildung umfasste fünf Wochenend-Seminare in Hünfeld in Abständen von zwei Monaten und startete am 26. Oktober 2018. Wir waren eine recht große Gruppe – 24 Teilnehmende, buntgemischt aus Bayern, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Thüringen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Baden. Keiner von uns wusste, wo uns diese Reise hinführen sollte. Ich war recht neugierig, was daraus wird.

Beim Thema „Ich und die Selbsthilfegruppe“ diskutierten wir über Fragen wie: Wer bin ich, welche Rolle habe ich, wo hört meine Verantwortung auf, die Akzeptanz des Andersseins und die Macht der Gedanken, Gruppenphasen? Dabei haben wir verinnerlicht, dass wir nicht für alles verantwortlich sind und man doch immer bei sich bleiben sollte – also: Sei du selbst! und : Das ICH erkennt sich nur im DU. Dann kann man das gut und positiv in die Gruppe transportieren.

Beim letzten Treffen wurden wir als Gruppenbegleiterinnen und -begleiter mit Urkunde und einem kleinen Präsent in Ehren entlassen. Dass wir eine ganz tolle Gruppe und Truppe geworden waren, merkte man schon daran, dass wir uns selbst für September 2020 einen „Refresher“ organisierten, weil uns ein Wiedersehen und der Austausch unserer Erfahrungen wichtig war. Eine WhatsApp-Gruppe hatten wir schon ziemlich am Anfang unserer Ausbildung gegründet.

Ich fand diese Ausbildung für die Gruppenbegleitung genial. Es hat meinen Horizont erweitert, und ich habe einmal wieder erfahren dürfen, wie besonders und wertvoll „Freundeskreis“ ist! Ich kann allen Interessierten nur empfehlen, diese Ausbildung zu durchlaufen. Vielen Dank, dass ich ein Teil dieser Gruppe sein konnte!

Gisela Berger
FSG Neumarkt e.V.

„Konflikte kann ich jetzt besser verstehen“

Die Ausbildung zur Gruppenbegleitung habe ich besonders für mich selbst gemacht, wie wir ja gelernt haben: Nur wenn es mir selbst gelingt, eine glückliche Abstinenz zu leben, kann ich auch den anderen Freundeskreis-Mitgliedern etwas davon geben.

In den Seminaren waren letztendlich alle Themen, die wir behandelt haben, für mich wichtig. Vielleicht kann ich aber die Themen „Konflikte und Kommunikation“ besonders hervorheben. Das Thema hat mich angesprochen wegen des großen Anteils, den Konflikte in unserem Leben einnehmen – in Familie, Partnerschaft, Beruf und auch in den verschiedenen Gruppen. Zu lernen, wie ich besser mit Konflikten umgehen kann, und auch den Mut zu bekommen, Dinge offen anzusprechen, war sehr interessant für mich. Denn ich finde, nur Themen oder Probleme, die angesprochen werden, können auch gelöst werden.

Insgesamt war es für mich eine rundum gelungene Veranstaltung, bei der es mir wichtig war, den Umgang und das Verhalten der Menschen untereinander in der Gruppe besser zu verstehen.

Thomas Reinwald
Freundeskreis Saarlouis



„War anstrengend, hat aber auch Spaß gemacht“

Da dem Gruppenbegleiter eine gewisse Verantwortung zukommt, war für mich die Teilnahme an der Freundeskreis-Seminarreihe „Ausbildung zur Gruppenbegleitung“ eine weitere gute Möglichkeit zur Weiterbildung, mich mit anderen Teilnehmenden der Seminare auszutauschen und neue Erfahrungen zu sammeln.

Die einzelnen Seminarblöcke mit interessanten Themen, wie: „Der Gruppenbegleiter im Freundeskreis“, „Ich und die Selbsthilfegruppe“, „Kommunikation“, „Konflikte“ und „Sucht und findet im Freundeskreis“ versprachen vielseitige Informationen. Ich erhoffte mir von dieser Ausbildung Inspiration, Sicherheit und neue Erkenntnisse für eine gute Gruppenarbeit zu erhalten.

Jeder Seminarblock wurde durch die Referentinnen und Referenten eindrucksvoll und nachhaltig vermittelt, wobei das Leitbild immer mit einbezogen wurde. Das Thema „Konflikte“ sprach mich hierbei besonders an. Hier lernte ich die verschiedenen Modelle einer Konfliktlösung kennen. In einer dazugehörigen Gruppenarbeit sollte das Modell „Konfliktanalyse“ angewendet werden. Als Beispiel wurde meine eigene Konfliktsituation analysiert mit dem Ergebnis, dass ich mein Problem nun mit anderen Augen sehe und als lösbar erkannt habe.

Die Ausbildung war anstrengend, hat aber auch Spaß gemacht, und ich konnte für mich viel Positives rausziehen. Darüberhinaus erhielt ich die Bestätigung, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Ralf Vietze,
Freundeskreis
Westerwald,
Gruppe
Hachenburg



Start der Kampagne „Freunde gesucht“ mit Kickoff-Veranstaltung in Kassel

Unter bundesweiter Beteiligung fand am 10. Oktober 2020 im Kasseler Kultkino Bali die Kickoff-Veranstaltung zur Eröffnung der Imagekampagne der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe statt. Der Veranstaltungsort war mit Bedacht gewählt worden, denn den Zuschauerinnen und Zuschauern sollten die Filme in einer authentischen Kino-Atmosphäre präsentiert werden.

Anwesend waren Vertreter/innen aus den Landesverbänden, aus Freundeskreisen, vom Gesamtverband für Suchthilfe sowie dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche und einige interessierte Gäste aus der breiten Öffentlichkeit. Insgesamt konnten wir uns über 42 Interessierte freuen, die Dank Selbsthilfeförderung nach den Filmvorführungen noch zu einem kleinen Imbiss eingeladen wurden.

Filme

Insgesamt sieben Filme wurden produziert, darunter fünf Werbespots in einer Länge von ca. 30 bis 60 Sekunden. Mitglieder aus den Freundeskreisen thematisieren hier, was „Freundschaft“ für sie heißt und welche Bedeutung die Teilnahme an einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe hat. Geeignet sind diese Filme für den bundesweiten Einsatz in der Kinowerbung, auf YouTube und in anderen Social-Media-Kanälen.

Gedreht wurde weiter ein sechsminütiger Imagefilm über Organisation, Arbeitsweise und Erfolge der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Dieser kann zum Beispiel auf den Internetseiten der Landesverbände und Freundeskreise zum Einsatz kommen.

Das kurzweilige Erklär-Video im Cartoonstil macht in einer Minute deutlich, wie die Selbsthilfe bei den Freundeskreisen funktioniert.



Bei der Präsentation in Kassel: Andreas Bosch, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege (v. l.)

Freundeskreise bekannter machen

Alle Filme können unter www.freundeskreise-sucht.de oder auf dem YouTube-Kanal der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe angesehen und verlinkt werden. Einige Landesverbände präsentieren die Filme auch bereits auf ihren Internetseiten.

Die temporäre Internetseite zur Kampagne www.freundegesucht.de ermöglicht Interessierten die Kontaktaufnahme zum Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und bündelt alle Maßnahmen. Von hier aus wird verlinkt auf weitere Freundeskreis-Angebote des Bundesverbands im Internet, wie zum Beispiel Homepage, Chat, Adressen im Internet.

Verteilmagazin

Das 16-seitige Verteilmagazin „Freunde gesucht“ wurde in einer Auflage von 100.000 Exemplaren gedruckt. Es enthält vertiefende Informationen zu den



Themen „Sucht“ und „Freundschaft“, die leicht lesbar und unterhaltsam präsentiert werden. Am 12. Oktober 2019 wurde das Verteilmagazin der Wochenendausgabe der Kasseler Tageszeitung HNA in einer Auflage von 50.000 Exemplaren beigelegt. Damit wurde nicht nur die Stadt Kassel, sondern auch ein Großteil der Region Nordhessen erreicht.

Diese Aktion ist als Pilotprojekt zu betrachten und soll nun auch in anderen Städten durchgeführt werden. Dafür – und auch für andere geplante Aktionen – stehen die übrigen 50.000 Exemplare Landesverbänden und Freundeskreisen zur Verfügung. Das Verteilmagazin kann über die Geschäftsstelle des Bundesverbands (Tel. 0561 780413 oder mail@freundeskreise-sucht.de) bestellt werden. Die Magazine werden dank Förderung durch die BARMER kostenlos abgegeben. Der Bundesverband bittet lediglich um Erstattung der Portokosten.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Aufkleber und Postkarten zum Projekt

Mittlerweile stehen auch Aufkleber (68 x 21 mm) und Postkarten zur Verfügung. Damit kann die Botschaft „Freunde gesucht“ auf einfache, aber effektive Art und Weise weitergeben werden. Die Aufkleber können auf jeden Brief, den ein Freundeskreis versendet, geklebt werden. Aber nicht nur das: Wir sahen die Aufkleber auch bereits auf Handys, Portemonnaies oder Autos – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit den Postkarten können nicht nur Grüße verschickt, sondern auch Interessierte in die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe eingeladen werden.

**Freunde
geSucht**
www.freundegesucht.de

WIR LADEN DICH EIN.
Uns im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe zu besuchen

NAME: _____ URS: _____
WOC: _____

WAS ICH DIR NOCH SAGEN WOLLTE ...

An _____

http://www.freibund.de/...
Ulrich Königshausen, 88, 34117 Kassel, www.freibund.de

Was bereits umgesetzt werden konnte: Gute Botschafter in eigener Sache



In unserem Freundeskreis „Can-AI“ in Wunstorf gab es im November während einer Gruppenstunde einen Kino-Abend. Dort führte ich die Kampagnen-Filme vor, und anschließend haben wir uns zum Thema „Freundschaft“ ausgetauscht. Spannend war dabei die Fragen: Hält unser Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe das, was in den Filmen versprochen wird? Wie ist der Verband der Freundeskreise überhaupt organisiert? Diese Fragen hatten wir noch nie thematisiert.

Weiter hatte ich mir aus der Kasseler Geschäftsstelle zwei Pakete des neuen Verteilmagazins „Freunde gesucht“ mitgenommen. Einige Exemplare legte ich im Sozialzentrum der Psychiatrie aus, wo wir auch unseren Gruppenraum haben. Einige Exemplare gab ich auch auf die Stationen.

Als Zielgruppe für unser Verteilmagazin hatten wir Arztpraxen, Kirchen, Behörden, aber auch Freunde und Arbeitskollegen festgelegt. Ich dachte mir: Warum nicht auch bei Versicherungen? So nahm ich ein Magazin mit, als ich mein neues Auto anmeldete. Ich kam darüber mit dem Versicherungsagenten ins Gespräch, und wird schauen uns auch gleich noch online das Erklär-Video an. „Find‘ ich gut!“, war die Reaktion.

Schließlich rief mich der Pressesprecher des Klinikums Region Hannover an. Eine Oberärztin der Psychiatrie Wunstorf ist im Imagefilm zu sehen, und diese Information sollte auf die Klinik-Webseite. Der Film wurde dann auch gleich noch ins Intranet gestellt. Die Zahl der Besucher*innen stieg an, nicht zuletzt deshalb, weil ich für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Werbung machte, hier dann mit dem Fokus „Sucht am Arbeitsplatz“.

Bemerkenswert ist auch, dass über den Pressesprecher eine Pressemitteilung an die Zeitungen in der Region ging. Veröffentlichungen gabe es im Wunstorfer Stadtanzeiger und in der Leine-Zeitung (Beilage zur Hannoverschen Allgemeinen Zeitung). So war unsere Freundeskreis-Selbsthilfegruppe auch dort präsent.

Elisabeth Stege, stellv. Vorsitzende

Raus aus den Mauselöchern!

„Freunde geSucht“ – unter diesem Motto fand die großartige Aktion des Bundesverbandes statt. Mit viel Arbeit und Hingabe wurden kleine Spots gedreht mit Statements von Abhängigen und Angehörigen. Wir vom Freundeskreis Kassel waren bei der Premiere im Bali-Kino im Kasseler Kulturbahnhof dabei.

Die Filme sind mit so viel Herzblut gemacht. Wir waren total begeistert, vor allem, weil wir uns darin wiederfanden. Darüber hinaus gab es noch eine Beilage in unserer Tageszeitung. Dadurch wurde die Selbsthilfe sehr weit bekannt gemacht.

Unsere Mitglieder, die durch das Verteilmagazin erst von diesem Schritt in die Öffentlichkeit erfahren hatten, reagierten sehr positiv. Alle, mit denen wir redeten, fanden die Gestaltung der Beilage super.

Wir sind der Meinung, dass es Zeit wird, aus unseren Mauselöchern herauszukommen. Eine Suchterkrankung hat nichts in der Schmuddel-Ecke zu suchen. Abhängige

und Angehörige haben jedes Recht, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen und auf ihre Selbsthilfe stolz zu sein. Ohne gegenseitige Unterstützung, eben ohne diese wunderbaren Freundschaften, geht es nicht! Genau das drücken die Filme und das Verteilmagazin aus.

Auf Grund dieser neuen Popularität bekamen wir sehr viele Anfragen nach unseren Gruppenangeboten. Viele hatten Fragen und wollten Informationen. Einige kamen auch, um sich die Gruppen anzusehen. Ob daraus mehr wird, wird die Zukunft weisen. Ein neues Mitglied haben wir schon, das wir auch an dieser Stelle herzlich willkommen heißen.

Wir alle hoffen, dass es in Zukunft noch viel mehr von diesen erfolgreichen Aktionen gibt, wir brauchen diese Öffnung nach außen mehr denn je.

An all die fleißigen und auch mutigen Freunde, die das möglich gemacht haben, die einen Traum realisiert haben, die für das eintreten, was Selbsthilfe bedeutet, ein riesen-großes und aus tiefstem Herzen kommendes Danke.

*Petra Laudenbach-Wöckel und Jessica Barthel
Freundeskreis Kassel*

Was läuft gut? Wo gibt es Optimierungsbedarf?

Klausurtagung des erweiterten Vorstands der Freundeskreise

Im Rahmen der zweiten erweiterten Vorstandssitzung im vergangenen Jahr fand am 11. und 12. Oktober eine Klausurtagung in Espenau-Schäferberg statt. Diese wurde von Monika Toppe, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Achim, angeleitet und durchgeführt.

Insbesondere ging es um die Zusammenarbeit von Landesverbänden und Bundesverband und um die Fragen: Was läuft gut? An welcher Stelle gibt Optimierungspotenzial? Was ist wichtig für eine gelingende Zusammenarbeit?

Es zeigte sich, dass alle Teilnehmenden den besseren Umgangston und die gelassene Atmosphäre während der Tagung und auch bei der sonstigen Zusammenarbeit bemerkten.

Im Rahmen einer Kleingruppenarbeit wurden für eine gelingende Zusammenarbeit unter anderem folgende Ergebnisse festgehalten:

- Hilfsbereitschaft,
- ein Gefühl der Verbundenheit,
- ein wertschätzender Umgang miteinander,
- die Möglichkeit, Probleme offen anzusprechen,
- Akzeptanz und Empathie untereinander,
- Humor,
- Vertrauen und Ehrlichkeit,
- kein Konkurrenzkampf untereinander.

Darüber hinaus wurde deutlich, dass jeder Verband stolz auf seine bereits

geleistete Arbeit sein kann. Dies sei allerdings keine Option, sich auf dem Erreichten auszuruhen. Es sei wichtig, dass jedes einzelne Mitglied motiviert sei, denn nur so können andere Menschen für die Mitarbeit auf Bundes- und Landesebene begeistert werden.

Außerdem sei es wichtig, dass die Verbände vorhandene Strukturen für die Arbeit nutzen und gleichzeitig offen für neue Ideen und Wege sind. Neben der Motivation jedes Mitarbeitenden sollte eine Bereitschaft zur Selbstreflexion vorhanden sein. Bei der Zusammenarbeit der Verbände sollte eine Atmosphäre herrschen, in der es möglich ist, auch Rückfälle in alte Verhaltensmuster zu erkennen und offen anzusprechen.

Sina Limpert

Die neuesten Trends vom Deutschen Suchtkongress in Mainz

Vom 16. bis 18. September 2019 fand an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz der 12. Deutsche Suchtkongress statt. Der Suchtkongress ist eine zentrale Plattform für einen wissenschaftlichen Austausch innerhalb der Suchtforschung und mit der Praxis. Während der drei Tage wurden sieben Plenarvorträge und 50 Symposien mit über 200 wissenschaftlichen Beiträgen angeboten. Darüber hinaus gab es die Möglichkeit, sich im Rahmen einer Poster-Session über verschiedene Themen zu informieren.

Die Schwerpunkte des Suchtkongresses lagen bei den modernen Konsumformen, den neuen Medien in Zusammenhang mit Abhängigkeit,

Sucht und Psychosomatik, der Suchtbehandlung von der Kindheit bis ins hohe Alter und Sucht im Hinblick auf eine sich verändernde Gesellschaft.

Ich habe mich in den drei Tagen der Veranstaltung besonders für die Symposien interessiert, in denen es um neue Suchtformen und Verhaltenssuchte ging. Deshalb habe ich hauptsächlich die Vorträge zum Thema Glücksspiel, online-gambling, online-gaming, Sexsucht und Essstörungen besucht. Ich bin so auf viele neue Studien aufmerksam geworden, die ich als wissenschaftliches Hintergrundwissen in meine Arbeit als Suchtreferentin der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe einbringen kann.

Sina Limpert



Digitale Suchthilfe

58. DHS Fachkonferenz SUCHT
#Suchthilfe #Digital



Wie verändert sich die Begleitung, Beratung und Behandlung von Suchtkranken durch den digitalen Wandel? Welche neuen Möglichkeiten der Ansprache von Menschen mit Suchtproblemen ergeben sich durch die Digitalisierung? Wie lassen sich sensible Daten schützen? Welche Digitalisierungsstrategien braucht es? - Diese und andere Fragen rund um den digitalen Wandel in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe standen im Mittelpunkt der 58. DHS Fachkonferenz SUCHT, die vom 9.-11. Oktober 2019 in Augsburg stattfand.

Unter dem Titel #Suchthilfe #Digital setzten sich über 300 Suchtexpertinnen und -experten aus Praxis und Wissenschaft, Ehrenamtliche und Hauptamtliche der Sucht-Selbsthilfe sowie Vertreterinnen und Vertreter von Verbänden und Leistungsträgern mit den Herausforderungen, Chancen und Folgen des digitalen Wandels in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe auseinander.

In den sieben Fachvorträgen, 16 Foren und der abschließenden Podiumsdiskussion wurde deutlich: Die Digitalisierung lässt sich nicht aufhalten oder „weghoffen“. Vielmehr gilt es, abgestimmte Strategien und qualitativ hochwertige Angebote zu entwickeln, um den Prozess des digitalen Wandels zu gestalten.

Digitale Medien sollten den persönlichen Kontakt auch künftig nicht ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen – etwa, um neue Zielgruppen mit Suchtproblemen zu erreichen. Dazu braucht es eine finanzielle Förderung der technischen Entwicklungen sowie eine finanzielle Absicherung der digitalen Leistungen und notwendiger Fortbildungen für Mitarbeitende.

Die Digitalisierung betrifft sowohl die Hilfesuchenden als auch die Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen. Organisationsstrukturen, Arbeits- und Kommunikationsprozesse in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe werden durch den Einbezug digitaler Medien beeinflusst. Von besonderer Bedeutung in der Organisationsentwicklung ist es daher, Mitarbeitende in die laufenden Prozesse einzubinden und niemanden digital abzuhängen.

Digitale Medien sollen den persönlichen Kontakt auch künftig nicht ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen.

Ob Apps in der Suchtberatung, Suchtprävention mit sozialen Medien oder Online-Nachsorge: Methoden, die vor wenigen Jahren noch wie ferne Zukunftsmusik klangen, gehören heute vielerorts zum Arbeitsalltag von Fachkräften der Suchtberatung, -medizin und -therapie. Die DHS Fachkonferenz SUCHT bot den Teilnehmenden einen weit gefächerten Überblick über digitale Angebote in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe.

Neue Modelle zur Mediennutzung in der Suchtberatung, wie beispielsweise das Blended Counseling, wurden vorgestellt und diskutiert. Beim Blended Counseling werden verschiedene ana-

loge und digitale Kommunikationskanäle in der Suchtberatung systematisch und passgenau kombiniert. Dabei geht es nicht um ein ‚Entweder-oder‘, sondern um ein ‚Sowohl als auch‘ von Face-to-Face und Online-Beratung.

Breiten Raum nahm auch das Thema Datenschutz ein. In mehreren Foren wurden Fragen des sicheren Umgangs mit Daten im Internet diskutiert und Möglichkeiten zur Handhabung sensibler Daten in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe vorgestellt.

Die Präsentationen der Hauptvorträge im Plenum sowie der Foren der 58. DHS Fachkonferenz SUCHT #Suchthilfe #Digital stehen auf der DHS Homepage unter folgendem Link zum Download bereit: <https://www.dhs.de/dhs-veranstaltungen/rueckschau/fachkonferenz.html>

*Petra von der Linde
und Regina Müller,
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen (DHS)*

Hamburg

Besuch aus Alabama: Amerikanische Autorin informierte sich bei Freundeskreisen

In der Zeit vom 27. bis 30. Dezember 2019 hatte der Landesverband Hamburg der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Besuch aus Andalusia, Alabama (USA). Nevriye A. Yesil (Foto) hatte über den Bundesverband angefragt, ob die Möglichkeit eines Gruppenbesuchs in Hamburg bestehe. Die 1976 in Hamburg geborene Psychologin ist vor über 20 Jahren in die USA ausgewandert und unterrichtet heute als Dozentin am Lurleen B. Wallace Community College Psychologie und Entwicklungspsychologie. Ehrenamtlich betreut sie in ihrem Heimatort Gefängnisinsassinnen mit dem Ziel, den Drogenkonsum und die Rückfallquote zu senken.

Wir konnten ihr zwei Gruppenbesuche in Hamburg vermitteln, einmal beim Freundeskreis IV. im Bethesda Krankenhaus Bergedorf sowie bei den Droebchikern. Ebenfalls wurde ein Besuch des Drob Inn – einer Kontakt- und Beratungsstelle mit integriertem Drogenkonsumraum – arrangiert.

Nevriye Yesil ließ uns folgendes Statement zukommen:

Die zwei Selbsthilfegruppen der Freundeskreise zu besuchen war eine tolle Entscheidung. Ich möchte mich bei allen Gruppenmitgliedern und Leitern herzlich bedanken, die es mir ermöglicht haben, in so eine Gruppe reinzuschnuppern. Ich hatte von Selbsthilfegruppen gehört, darüber geschrieben, aber noch nie an einer teilgenommen. Wichtig war für mich, zu sehen, wie eine Gruppe geleitet wird, welche Art von Fragen durch die Runde gehen und die Reaktion von Teilnehmenden anderen gegenüber. In meiner Gruppentherapie im Gefängnis habe ich schon das angewendet, was ich in den Gruppen beobachtet habe: Die Frage „Wie fühle ich mich heute?“ ging vor kurzem durch die Runde. Ich habe gemerkt, dass Menschen gerne über ihre Gefühle reden, und dafür werde ich mehr Gelegenheiten



bieten sowie mehr Zeit investieren. Gerne würde ich die Gruppen erneut besuchen und mich mit den Teilnehmenden erneut austauschen und gegenseitig einen ‚update‘ über unser Leben mitteilen.

Nevriye Amanda Yesil



Amanda Yesil auch als Buchautorin tätig ist. Sie wird von ihren Eindrücken aus unseren Selbsthilfegruppen in ihrem nächsten Werk, welches sich mit der Drogensucht befassen wird, berichten. Vor kurzem ist ihr erstes Werk „Knack Dein Gehirn für Deinen Erfolg“ im Springer Verlag erschienen.

Paul Peter Jakobi

Senat ehrt lang-jähriges Mitglied

Der Senat der Freien und Hansestadt Hamburg hat Ursel Möller (Foto unten) mit Urkunde in dankbarer Anerkennung ihrer Verdienste um das Gemeinwohl die „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes in Bronze“ verliehen. Sie war insgesamt fast 36 Jahre in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe in Hamburg aktiv tätig, davon viele Jahre für die Freundeskreise. Die Medaille wurde ihr am 8. Dezember 2019 in der Freien Evangelischen Gemeinde durch ein Mitglied des Landesvorstands während des Gottesdienstes übergeben.

Paul Peter Jakobi



Saarland

Seminar zur Unterstützung der Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen erfolgreich abgeschlossen

Die Gruppenbegleiter*innen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland trafen sich am Jahresende 2019 zu einem Workshop mit dem Thema „Wir in den Freundeskreisen – Teambuilding“. Dabei sollte es um Erfahrungsaustausch und um das Reflektieren der Rolle der Gruppenbegleitung gehen. 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen sich dazu im Haus Sonnenthal in Wallerfangen. Simone Theis hatte die Aufgabe übernommen, die Teambuilding und das „Wir“ in den Freundeskreisen näher zu beleuchten.

Das Haus Sonnenthal wurde kürzlich umgebaut. Flipcharts und Stellwände hielten Einzug – und natürlich ein Bamer. Da an die Gruppenbegleiterinnen und -begleiter innerhalb der Freundeskreise neue Herausforderungen gestellt werden, war diesmal bereits die Kennenlernrunde anders als sonst gestaltet. So begannen wir, unsere Nachbarn anhand eines Fragebogens auszufragen und sie oder ihn dann vorzustellen. Dies brachte die Anwesenden bereits näher zusammen. Man hatte schon einige Informationen gesammelt und wusste, wer da neben einem sitzt.

Auf diese Art und Weise wurden dann auch die Wünsche an die Grup-

penbegleitung in den Freundeskreisen, an die eigene Person und an die Gruppe offenbart. Daraus ergab sich die Themensammlung für den nächsten Morgen. Da ging es gleich zur Sache: In Kleingruppen wurden Themen und Wünsche an die Gruppenbegleitung bearbeitet und nach Ablauf einer vorher festgelegten Zeit im Plenum zusammengeführt.

Schnell war die Zeit verfliegen. Unser Seminar neigte sich dem Ende zu. Erneut teilten wir uns in Kleingruppen auf und versuchten, gemeinsam eine Bastelaufgabe zu erledigen. Jede Gruppe erhielt acht Pfeifenreiniger und sollte daraus eine Skulptur zu erstellen.

Die Ergebnisse waren unglaublich. Hatte die eine Gruppe das Logo der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe nachgebaut, so bastelten die Mitglieder der zweiten Gruppe eine Blume – wobei ich persönlich hätte schwören können, dass es sich um eine Libelle handelte, aber nicht zuletzt hatte unsere Gruppe ein sehr abstraktes, allerdings stehfähiges Pferd, die Rosinante, gebaut. Es gab viel Gelächter und Diskussionen, aber auch Beifall und Lob waren den Gruppenverantwortlichen gewiss.

Mit viel Engagement und Geduld leitete Simone Theis dieses Seminar

und führte uns sicher ans Ziel. Wir haben viel über Teambuilding und Rollen gehört, haben versucht, dies in unseren Kleingruppen umzusetzen und die Besonderheiten der einzelnen Rollen zu verdeutlichen.

In jeder Gruppe gibt es sehr unterschiedliche Menschen, die auf Grund ihres Lebenslaufs eine bestimmte Rolle innerhalb einer Gruppe einnehmen können – sei es die des Clowns oder aber auch die des Leitwolfs. Damit müssen wir in unserer Gruppenarbeit zurechtkommen.

Eine ereignisreiche Zeit neigte sich ihrem Ende entgegen, und es war Zeit für ein Resümee. Wir haben viel Neues erfahren und eingeübt. Wir haben auch viel Altbewährtes wieder ins Bewusstsein zurückgeholt, und wir gehen nun alle gestärkt und mit neuem Mut wieder an unsere Gruppenarbeit daheim. Vielen Dank an Simone Theis, die es wieder verstanden hat, ein sehr motivierendes Seminar zu gestalten. Vielen Dank an die IKK-Südwest, von der wir dafür eine Selbsthilfeförderung erhalten haben.

Manfred Kessler



Libelle oder Pferd? Erfolgreiches Ergebnis einer kreativen Gruppenarbeit

Schleswig-Holstein

Wiedersehen in Friedrichstadt: Seniorentreffen des Landesverbands Schleswig-Holstein

Klein Amsterdam in Freundeskreis-Hand? Vielleicht etwas übertrieben, aber es war die rekordverdächtige Zahl von 37 Freunden, die sich vor den „Holländischen Stuben“ trafen und in Erwartung eines schönen Tages die historische Gaststätte betraten, eine steile Treppe erklommen und von „Käpt'n“ Günter Hansen, Sprecher unseres Arbeitskreises Senioren, herzlich begrüßt wurden. Vorbei am Bovenzsaal mit dem Alkoven (in dem man früher in der Hocke zu schlafen pflegte), erreichten wir die Regentkammer, wo ein reichhaltiges Frühstück wartete.

Günter Hansen schwelgte in Erinnerungen über so manches Ereignis, das er in seinem langen Engagement für die Freundeskreise in Schleswig-Holstein erlebt hatte. Er las uns die „Desiderata“ vor, die auch als Lebensregel von



**Günter Hansen in Vorfreude auf das
Seniorentreffen**

Baltimore bezeichnet wird: „Geh deinen Weg gelassen im Lärm und in der Hektik dieser Zeit, und behalte im Sinn den Frieden, der in der Stille wohnt“ – das passte hervorragend zu unserem Treffen.

Danach schlug die Stunde von „Troubadix“ Gerd, der uns mit „One Way Wind“ und anderen stimmungsvollen Liedern aus der Region unterhielt.

Eine große Gruppe begab sich dann in Eigeninitiative auf eine Grachtenfahrt durch das „Venedig des Nordens“, und kleinere Grüppchen erkundeten das idyllische Holländerstädtchen mit seinen historischen Bauten und erfüllte sich beim Shoppen und Stöbern so manchen Wunsch. Auf der Hebammenbrücke waren die Spaziergänger oben, die Grachtenfahrer unten. Der in Friedrichstadt wohnende Udo zeigte uns sein Domizil mit Blick auf die Treene und erwies sich als informativer Stadtführer.

Kaffeedurst führte uns zurück in die „Holländischen Stuben“ und die Torte entsprach dem von „Troubadix“ Gerd im Udo Jürgens-Medley angekündigten „aber bitte mit Sahne“. Die musikalische Reise ging weiter über „Sieben Brücken“ bis in die Südsee mit „Aloha Heia He“.

Viel zu schnell nahte die Stunde des Abschieds. Nach letzten Infos von Günter berichteten Hartmut Burmester,



Troubadour Gerd im Einsatz

der Vorsitzende des Landesverbands Schleswig-Holstein, und sein Stellvertreter Peter Olsen von einer Vorstandssitzung mit anschließender Klausurtagung des Bundesverbandes. War 2019 das Jahresmotto „Freundschaft leben“, so möchten wir 2020 unter dem Motto „Wir zeigen uns“ mehr Präsenz in der Öffentlichkeit erreichen.

Doch irgendwann ist mal Schluss, und so waren wir dankbar für einen sehr schönen Tag, aber auch etwas traurig, dass er schon zu Ende war. Schließlich überwog dann die Freude auf ein Wiedersehen im Mai 2020. Den Veranstaltern nochmals herzlichen Dank!

*Peter vom Freundeskreis der Suchtkranken und ihrer Angehörigen e.V.
Flensburg*

Karlsruhe

Ein großes Fest für Freunde: 50 Jahre Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

Im Stephansaal Karlsruhe konnte der Freundeskreis Karlsruhe sein 50-jähriges Bestehen in einem festlichen und bunten Rahmen begehen. Nicht nur Freundeskreise und andere Selbsthilfegruppen aus der Region waren eingeladen, sondern auch zahlreiche Ehrengäste, die der 1. Vorsitzende des Freundeskreises, Dieter Engel, zu Beginn der Veranstaltung begrüßen durfte.

Ansprachen bzw. Fachbeiträge hielten Bettina Lisbach, Bürgermeisterin der Stadt Karlsruhe, Harald Röcker, Geschäftsführer der AOK Mittlerer Oberrhein, Prof. Dr. Michael Berner, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin im Städtischen Klinikum Karlsruhe. Alle drei schilderten zunächst ihr spezifisches Engagement in der Suchtkrankenhilfe, sprachen von der guten Vernetzung der einzelnen Institutionen untereinander und betonten die Wichtigkeit der Selbsthilfe innerhalb dieses Netzwerkes. Und natürlich zollten sie auch höchstes Lob dem Karlsruher Freundeskreis sowohl für sein vielseitiges ehrenamtliches En-

gagement als auch für die Mitwirkung in den Suchthilfenetzwerken der Stadt und des Landkreises Karlsruhe, beim Städtischen Klinikum, der Diakonischen Suchtberatung und verschiedenen Therapieeinrichtungen.

Harald Röcker hob die finanzielle Unterstützung der Sucht-Selbsthilfe, sowohl bei Pauschal- als auch der Projektförderung durch die AOK hervor und versprach, dass dies auch in Zukunft so bleiben würde. Prof. Berner legte einen Schwerpunkt seiner Rede auf die Wichtigkeit von fortdauernden Gesprächen, wie sie vor allem in der Selbsthilfe gegeben sind, bei der Überwindung von negativen Gefühlen, die einen großen Schatten auf von der Suchtkrankheit Betroffene werfen.

Letzter Redner war Lutz Stahl, der 1. Vorsitzende des Landesverbandes der Freundeskreise in Baden (und stellvertretender Vorsitzender des Freundeskreises Karlsruhe). Er sprach davon, dass der Freundeskreis Karlsruhe mit 160 Mitgliedern in acht Gruppen der größte Freundeskreis in Baden sei. Diese Größe sei von außen oft auch kritisch

kommentiert worden, da man alleine durch die Verwaltung einer so hohen Mitgliederzahl und eines eigenen „Etablissements“ einen zu hohen Verbrauch an Ressourcen vermute. Lutz Stahl konnte anhand einiger Beispiele das Gegenteil nachweisen. Ohne die große Zahl von Mitgliedern und Gruppenbesuchern, verbunden mit einer ebenfalls hohen Zahl an ausgebildeten Gruppenleitern wäre eine Öffnung für andere Suchtformen wie Medikamenten- und Drogenabhängigkeit, Spiel-, Medien-Internet- und Sexsucht sowie Essstörungen oder die Einrichtung einer Informationsgruppe in der ausgeprägten Form nicht möglich gewesen.

Im Anschluss an seine Rede wurde Lutz Stahl, für ihn selbst überraschend, durch die Suchtreferentin des Diakonischen Werkes Baden, Martina Thrän, mit dem Goldenen Ehrenkreuz der Diakonie und durch Ludwig Engels, stellvertretender Vorsitzender des Landesverbandes Baden der Freundeskreise im Auftrag des Bundesverbandes mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet.

Lutz Stahl (l.) wird durch Martina Thrän, Suchtreferentin DW Baden, mit dem Goldenen Kronenkreuz der Diakonie und durch Ludwig Engels, stellv. Vorsitzender des LV Baden, mit der Goldenen Ehrennadel der Freundeskreise ausgezeichnet

Der Freundeskreis Karlsruhe konnte sich bei der Jubiläumsfeier über zahlreiche Besucherinnen und Besucher freuen

Fotos: Klaus Eppel www.bildidee.net



Zum Ende des offiziellen Festaktes sprach Pfarrer Dirk Keller vom der Evangelischen Stadtkirche dem Freundeskreis Segenswünsche aus. Er berichtete davon, dass er oft Menschen begegne, die mit Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht in schier auswegloser Situation, wie einst David gegen Goliath, gegen große Schwierigkeiten kämpften. Und so fänden auch die Teilnehmer der Freundeskreisgruppen durch Unterstützung und Anteilnahme zurück zu Selbstvertrauen und fassten mit neugewonnener Zuversicht den Mut, gegen den Goliath ihrer Suchterkrankung anzugehen. Als sichtbares Zeichen überreichte Pfarrer Keller dem Freundeskreis eine limitierte Davidfigur aus der Majolika-Manufaktur als Geschenk.

Der bunte Teil der Festveranstaltung begann mit einem Programm, das die 50 Jahre des Bestehens des Freundeskreises symbolisieren sollte. Miriam, Schauspielerin, Mitglied des Clown-Duos Momo und Lelo und Angehörige eines Freundeskreis-Mitglieds, führte durchs Programm.

Den ersten Auftritt, der die 70er-Jahre repräsentierte, bestritten zwei Frauen und zwei Männer aus dem Freundeskreis Nova Vita und dem Landesverband, in Person des Sekretärs Siegbert Moos, mit einer köstlichen Playback-Nummer zu der Musik und in den Kostümen der Gruppe ABBA. Begeistert klatschte das Publikum im Rhythmus der Titel „Waterloo“, „Mamma Mia“ und „Super Trouper“ mit.

Für die 80er-Jahre führte eine gemischte Truppe aus Karlsruhe und Nova Vita einen Aerobic-Schautanz mit flottem Rhythmus auf. Choreographie und Präzision in der Synchronisation rissen das Publikum formlich mit. Jutta vom Freundeskreis Karlsruhe trug ein Gedicht über die 90er-Jahre vor. Erstaunlich, was ihr zu diesem bewegten Jahrzehnt so alles eingefallen war. Miriam steuerte einen weiteren Beitrag

zu den 90ern bei. Für ihren Partner im Clown-Duo und Lebensgefährten, der aus Chile stammt und erst seit fünf Jahren in Deutschland ist, übersetzte sie das Lied „99 Luftballons“ von Nena in eine clownesk-pantomimische Gebärdensprache. Das war schon keine Selbsthilfe mehr, das war professionell!

Ebenso professionell der Auftritt von Claudia, Schauspielerin, Puppenspielerin und Mitglied des Freundeskreises Karlsruhe. Im Amy Winehouse-Kostüm trug sie deren Song „Rehab“ sozusagen über die lebensgroße Puppe eines Krokodils vor. Sie sang live - und mit was für einer Röhre! Begleitet wurde sie auf der Gitarre von ihrem Lebenspartner Werner. Tobender Applaus war der Dank für diese außergewöhnliche Darbietung.

Die Jetztzeit repräsentierten Inge und Marvin vom Freundeskreis Karlsruhe mit einem Sketch, der in die heutige Zeit passte: Eine ältere Dame bringt ihre 30 Jahre alte Schreibmaschine in einen Computerladen zur Reparatur. Zwischen dem jungen Verkäufer, der noch nie so ein Teil gesehen hat, und der Dame, die von Computern nichts weiß und auch nichts wissen will, entspinnt sich ein skurriler Dialog mit vielen lustigen Gags und einer überraschenden Schlusspointe. Das bunte Festprogramm wurde musikalisch umrahmt vom Duo Harmony aus Germersheim, das natürlich auch zum Tanz aufspielte. Je länger der Abend andauerte, desto mehr steigerte sich die Band in ihrer Spielfreude und das Publikum dankte es mit Applaus nach jeder Nummer und einer immer stärker frequentierten Tanzfläche. Noch lange nach dem letzten Programmpunkt sorgten Band und Tänzer/innen für einen fröhlichen Ausklang dieses gelungenen Festes für Freunde.

Uwe Aisenpreis

Nürnberg

Seminar beim Freundes „Die Begegnung mit mir

Als ich erfuhr, dass Plätze freigeworden sind, habe ich mich sofort gemeldet und mich sehr über die Zusage gefreut. Ich habe am Rande mitbekommen, dass eine „Fee“ mit Namen Ingrid das Seminar beim Bundestreffen in Baunatal gewonnen hatte. Ich war gespannt und auch neugierig auf dieses Seminar. Meine momentane Situation war und ist für mich sehr angespannt und Kräfte raubend, bedingt durch eine Entgiftung und mehrere in kurzer Zeit erfolgter Rückfälle ... und das nach zwei Jahren Abstinenz.

Meine Stimmung am Freitagabend war aber trotzdem erwartungsvoll. Ich kannte den einen oder andern schon, aber auch viele neue Gesichter waren unter den eintreffenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Aber wie ich es schon aus anderen Seminaren kannte, einten uns verschiedenen Lebenserfahrungen mit dem Alkohol und die Gruppenerfahrungen. Schon in der Vorstellungsrunde spürte ich dieses Gefühl von: „Ja! Hier bin ich gut aufgehoben,



kreis Nürnberg: und mein Kontakt zu anderen Menschen“

das wird dir gut tun, das kann dir weiterhelfen.“

Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin beim Bundesverband, führte uns sicher, professionell und sehr menschlich durch diese Tage.

Als erstes erarbeiten wir unsere gemeinsamen Ziele, Richtlinien und Wünsche. Nach einigen weiteren Gesprächen und Übungen zum Kennenlernen, ging ich mit einem sehr guten Gefühl und mit Freude, auf den kommenden Tag nach Hause. Der nächste Seminartag begann für mich so, wie der erste Abend zu Ende gegangen war – mit Neugier und Freude. Schon vor Beginn des Seminars waren viele in Gespräche vertieft.

Diesen Seminartag in allen Einzelheiten zu erzählen, würde zu lang dauern. Aber aus den vielen Gesprächen über Selbstwerteinschätzung zur Frage „Wie verhalte ich mich bei negativen Antworten?“ habe ich für mich herausgefunden, dass es sehr wichtig ist, zu reden und zuzuhören.

Es scheint eine einfache Aufgabe zu sein. Zu jedem der Buchstaben in deinem Namen – ein Wort zu finden, um zu beschreiben, wie du bist. Also für mein D von Dieter habe ich schnell eines gefunden: d wie deprimiert. Aber etwas Positives zu finden, war dann doch schwerer als gedacht. Es war für mich eine spannende Reise zu mir selbst.

Ute leitete und führte uns wie eine Kapitänin durch all unsere Fragen und Antworten. Trotz der Teilnehmerzahl von 17 Personen, der etwas beengten Räumlichkeit und der wirklich sehr warmen Temperaturen, fühlte ich mich persönlich sehr wohl und gut aufgehoben.

Ein besonderer Dank geht natürlich auf diesem Weg an die Freundeskreismitglieder aus Nürnberg. Es waren immer genug kalte und warme Getränke vorhanden und das Mittagessen war sehr lecker und reichhaltig.

Eine weitere Aufgabe und für viele eine Herausforderung, war es, eine kleine Box zu bemalen. Ein eigenes Schatzkästchen sozusagen, das wir dann mit Wünschen, Hoffnungen, Anregungen für einen selber bestückten konnten. Diese kleinen beschriebenen Kärtchen legten wir in unsere bemalte Schachtel und danach konnten alle Teilnehmenden ihre persönlichen Karten für die anderen verfassen und den ganzen Tag über in die jeweilige Schachtel legen.

Mein Kopf war voll, der Körper erschöpft, aber die Seele voller Freude. Viele Gedanken schwirrten mir an diesem Abend durch den Kopf, aber trotzdem konnte ich gut schlafen.

Und schon ist Sonntagmorgen. Nach weiteren Gesprächen in angenehmer Runde und dem Reflektieren des Seminars durften wir unser Schatzkästchen öffnen. So manche Überraschung lag in ihnen, die der ein oder andere nicht erwartet hatte. Auch bei mir lagen kleine Kärtchen mit persönlichen Gedanken, Wünschen und Empfehlungen. Diese waren alle sehr positiv und manches doch auch überraschend für mich. Deshalb hat mir diese Aufgabe persönlich auch sehr viel Spaß, Freude und Anregung für meinen weiteren Weg gegeben.

Bei der Verabschiedung standen wir im Kreis, nach und nach durfte jeder in die Mitte und wurde von allen verabschiedet. Das war auch schon der Abschluss dieses Seminars. Gemeinsam richteten wir den Raum wieder her, räumten auf.

Als ich so nach Hause fuhr und meinen Gedanken nachhing, spürte ich das mein Körper, Seele und Geist zufrieden waren. Ich persönlich, möchte mich nochmals bei Ute als Seminarleiterin und bei allen anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihre Offenheit, Ehrlichkeit und für das wunderbare Miteinander bedanken! Für mich wird dieses Seminar lange in positiver Erinnerung bleiben.

Dieter J. Kessler



Mein „Schatzkästchen“ und die Karten der anderen Seminarteilnehmer

Diesmal geht es im Freundeskreis-Journal um das Thema „Freundeskreise zeigen sich“. Wie wir bei den Berichten zum Thema bereits gelesen haben, sind es immer ja auch die Menschen, die den Freundeskreisen ihr Gesicht verleihen und sie zu dem machen können, was wir in unserem Leitbild beschreiben.

Das Thema noch einmal von einer neuen Seite anzugehen, dazu hat Gertrud Kessler aus dem Landesverband Saarland den folgenden Text mit dem Titel „Glück ist möglich“ geschrieben. Wir finden, er ist ein hervorragender Impuls für ein möglicherweise interessantes Gespräch in der Selbsthilfegruppe.

Glück ist möglich

Irgendwie suchen wir doch fast alle unsere Herde. Zumeist erfüllt die Familie dieses Bedürfnis, doch leider läuft auch diese Herde manchmal in eine Richtung, der wir nicht folgen können. Entweder werden die Erwartungen zur Lebenslast oder beim Zusammentreffen drängt sich das Gefühl auf, auf verschiedenen Sternen zu wohnen, da Lebensziele und –wege so unterschiedlich sind, dass man sich fremd, ja manchmal sogar feind geworden ist.

Dieses Messen miteinander und das Konkurrieren, das uns als Kind dienlich war und oft weitergebracht hat, wird nicht selten als Erwachsener schmerzlich und scheuert an der Seele, manchmal bis zum Krankwerden. Dann bedarf es Abstand, um zu heilen und den eigenen Weg zu suchen und nicht mehr der Herde zu folgen, die vielleicht selbst auf dem falschen Weg läuft.

Es wird uns immer wieder passieren, dass man sich von einer Gemeinschaft entfernt, deren Zusammenhalt lange Geborgenheit und Stütze bedeutet hat, mögen es Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen oder Familien sein. Irgendwann stellt man fest, dass Muster und Form nicht mehr passen, dass man sich weiterentwickelt hat, nicht mehr abends mit Kolleginnen und Kollegen an der Theke steht, nicht mehr Partys mit den alten Freunden feiert und auch nicht mehr mit den Geschwistern konkurrieren will.

Die Kraft, die es kostet, sich zu lösen, davon könnten wir in den Freundeskreisen viel erzählen. Weit waren



Foto: Adobe Stock

manche Wege bis zu dieser Herde, in der auch schwarze Schafe willkommen sind, in der man keinem Muster folgen muss, in der wir formlos Geborgenheit finden. Weder die Marke des gefahrenen Wagens, noch die der Kleidung sind wichtig. Wir dürfen gönnen und uns mit anderen freuen, die sich etwas leisten können, das für uns unerreichbar bleibt. Denn sie haben einen ähnlich steinigen Weg genommen bis zu dieser Herde, wie man selbst.

Der Psychotherapeut Dr. Mathias Jung spricht mir in einem Artikel „Mut zum Nein“ (STERN, Ausgabe 2/2020) aus dem Herzen: „Wir müssen es aushalten können, anders als die Welt zu sein, anders, als andere es von uns erwarten“. Nicht mehr abhängig zu sein, auch nicht von der Meinung der Anderen, das macht frei und glücklich. Dazu passt auch noch das chinesische Sprichwort: „Wer sich darauf versteht, das Leben zu genießen, muss keine Reichtümer anhäufen.“

Gertrud Kessler

Fragen zu Text und Bild

- **Wie sieht meine Herde aus?**
- **Wer sind die Anführer meiner Herde?**
- **Welchen Platz habe ich in der Herde gefunden? Hatte ich diesen Platz schon immer oder hat sich etwas verändert?**
- **Was waren Auslöser für Veränderungen?**
- **Wie zufrieden bin ich heute mit mir?**
- **Welchen Kontakt habe ich zu anderen Herdenmitgliedern?**
- **Wie wichtig sind mir persönlich die Meinungen der anderen Herdenmitglieder?**

Wie sieht meine Herde aus?



Foto: pixabay



WAS MACHEN DIE ANDEREN?



Foto: pixabay

Fast vor jedem Haus in Dänemark weht das „Dannebrog“ (Dänisches Tuch)

Wie funktioniert die Suchthilfe in Dänemark?

Im Weltglücksbericht von 2018 sind die Dänen hinter den Finnen und Norwegern auf dem dritten Platz. Zuvor waren sie dreimal Sieger und damit die glücklichsten Menschen auf der Welt. Ende der 1960er-Jahre sangen die Dänin Vivi Bach und ihr österreichischer Ehemann Dietmar Schönherr den Schlager „Das Leben meint es gut mit Dänen und mit denen, denen Dänen nahestehen“.

Sehr viele Menschen in Deutschland verbinden positive Assoziationen mit Dänemark. Nicht zuletzt fahren sie gerne in Urlaub dorthin – vorzugsweise in ein Ferienhaus. Und sie lieben die dänische „Hygge“, the danish art of happiness, womit auch das Gefühl von enger Freundschaft, Heiterkeit und Zufriedenheit gemeint ist.

In-Gang-Setzer in der Selbsthilfe

Auch in der Selbsthilfe spielen die Dänen eine besondere Rolle. Denn aus Dänemark stammt der „In-Gang-Setzer-Ansatz“, der zwischenzeitlich auch in Deutschland an Bedeutung gewinnt.

So hat beispielsweise der Paritätische Wohlfahrtsverband, Landesverband NRW, das vielbeachtete „In-Gang-Setzer-Modellprojekt“ durchgeführt. Hier werden Motivatoren ausgebildet für den Einsatz in Selbsthilfegruppe. Gedacht ist insbesondere an Gruppen für Menschen mit psychischen Krankheiten, wozu ja auch die Suchtkrankheit gehört.

Das Projekt geht davon aus, dass Menschen, die eine Gruppe gründen möchten, meist ohne Selbsthilfeefahrung sind und anfangs nur wenig bis keine Vorstellung davon haben, wie ein Selbsthilfe-Treffen funktionieren kann.

Ann Gamst beschreibt die In-Gang-Setzer in Dänemark als „Stützen für neue Selbsthilfegruppen“, die „helfen bei praktischen Fragen beim Start einer Gruppe und die die Teilnehmer dazu bringen, miteinander zu reden und sich vertraut zu fühlen.“ (in: „Selbsthilfe-Arbeit bei SR.Bistand in Kopenhagen“, 1991).

Also, In-Gang-Setzer unterstützen Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase, gegebenenfalls auch in späteren

Phasen, wenn Anregungen und Impulse für die Gruppentreffen gewünscht werden. Sie mischen sich jedoch nicht in die Inhalte der Gruppengespräche ein, sondern sind Begleiter und Vertrauenspersonen für die Gruppen. Meist kommen sie selbst aus der Selbsthilfegruppe und bringen Erfahrungskompetenz mit, zumindest sind sie begeistert von der Selbsthilfe-Idee.

Cannabis ist die am meisten konsumierte Droge

Die nachfolgenden Informationen stammen von der Homepage der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) www.dhs.de. Unter „DHS international“ erfährt man, dass die DHS zusammen mit dem Institut für Therapieforchung in München und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln einen nationalen Knotenpunkt bilden für die Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht“ (EBDD) in Lissabon. Die EBDD veröffentlicht den Bericht des European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction.

In Dänemark ist der Drogenkonsum in der erwachsenen Allgemeinbevölkerung in den letzten Jahren insgesamt relativ stabil geblieben. Cannabis ist die am meisten konsumierte Droge – 63 Prozent der Abhängigen konsumieren diese. 16 Prozent konsumieren Kokain und zehn Prozent andere Drogen (MDMA / Ecstasy und Amphetamine). Die jüngsten Daten deuten aber auch darauf hin, dass die Prävalenz (= Rate der zu einem bestimmten Zeitpunkt/ Zeitabschnitt an einer Krankheit Erkrankten) des Cannabiskonsums in der dänischen Allgemeinbevölkerung im Zeitraum 2013 bis 2017 leicht zurückgegangen ist, während es einen leichten Anstieg des Konsums anderer illegaler Drogen gibt.

Drogenprävention und soziale Gerechtigkeit

In Dänemark sind verschiedene Akteure in der Drogenprävention tätig. Damit sollen Ungleichheiten zwischen verschiedenen sozialen Gruppen abgebaut werden. Ziel ist es, die psychische

Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden aller sozialen Gruppen zu verbessern. Das Gesundheitsministerium koordiniert mit der Unterstützung der dänischen Gesundheitsbehörde nationale Maßnahmen zur Drogenprävention. Die Gesundheitsbehörde erstellt Informationsmaterial und entwickelt Präventionsprojekte.

Die Gemeinden sind für Organisation und Durchführung von Präventionsmaßnahmen in enger Zusammenarbeit mit lokalen Interessengruppen verantwortlich. Es gibt eine breite Palette von Ansätzen, die auf ganze Bevölkerungsgruppen abzielen. Zum Beispiel findet jährlich die Präventionskampagne „Musik gegen Drogen“ bei Musikveranstaltungen und auf Festivals statt.

Es gibt aber auch Maßnahmen, die sich direkt an gefährdete Personen richten. Hier kann auf mehrere webbasierte Dienste zurückgegriffen werden für Menschen, die mit Drogen experimentieren.

Seit 1986 gibt es in Dänemark Nadel- und Spritzenprogramme. Spritzen

sind über in Apotheken erhältlich und werden kostenlos an Behandlungseinrichtungen, Drop-In-Zentren abgegeben, sind aber auch an Automaten zu haben. Einige Gemeinden geben Nadeln und Spritzen in Notunterkünften aus. Die Bereitstellung von sterilem Wasser und anderen Injektionsgeräten ist üblich. Seit 2010 ist an fünf Standorten in Dänemark eine heroininunterstützte Behandlung für schwer zu behandelnde Opioidkonsumenten verfügbar.

Präventionsmaßnahmen werden zunehmend auch in Schulen umgesetzt und in den Unterricht eingebaut, insbesondere in den Klassen 6 bis 9. Die Lehrkräfte werden hier durch die Alkohol- und Drogenberatung in den Gemeinden unterstützt.

Interessant ist auch, dass die Restaurant- und Gaststättenbesitzer in die Alkoholprävention einbezogen sind. Sie können an speziellen Kursen zur Prävention teilnehmen und werden zu Alkoholismus als Krankheit informiert.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Foto: pixabay

Die Dänen haben ihre eigene Lebensart – sie fahren lieber Rad statt Auto



Buchtipps

Spencer Johnson:
Die Mäuse-Strategie für Manager. Veränderungen erfolgreich begegnen.
Ariston, Kreuzlingen/
München 2000, 12 €
ISBN 978-37-20521222

DIESE LEKTÜRE wurde mir von einem Freund empfohlen, nachdem mir wieder mal der Boden unter den Füßen weggerissen wurde. Ich war zuerst skeptisch, vertraute aber auf die Meinung des Freundes und las es. Er hatte recht, es ist ein faszinierendes Buch, nicht nur für Manager, sondern auch zur Alltagsbewältigung geeignet. Es geht um das Thema „Veränderungen“.

Zwei Mäuse und zwei Zwerge gehen jeden Tag durch ein Labyrinth, um Käse zu suchen. Jede Gruppe handelt nach ihrem Wesen – die Mäuse instinktiv und klug, die Zwerge strategisch, jedoch mit der Zeit lasch und nach Baugefühl – planlos sozusagen. So vergehen Tage und Monate, bis zur Wende: beiden Gruppen wird ein Riesenstück Käse zur Verfügung gestellt! Was passiert? Die schlaunen Mäuse lassen sich wenig beeindrucken und sorgen weiterhin für den täglichen Nachschub. Die Zwerge wiegen sich in Sicherheit und werden träge.

Dann ereignet sich etwas Schreckliches: Über Nacht ist der gute Käse verschwunden! Kein Problem für die Mäuse, die die ganze Zeit emsig für Nachschub gesorgt hatten, obwohl sie satt versorgt waren. Für die Zwerge hingegen, beginnt eine neue unbekanntete Zeit.

Auf einmal müssen sie sich in andere Richtungen bewegen, neue Wege erforschen. Sie haben Angst, merken aber, dass sie sich frei fühlen, sobald sie diese Angst überwinden. Schließlich geht es ums Überleben! Sie merken auch, wie wichtig es gewesen wäre, am Käse immer mal zu riechen – riecht er alt, muss neuer her! All das haben sie in ihrer Trägheit verpasst. Die Erkenntnis: Lieber neue Wege aufsuchen als auf der Stelle zu treten.

Was ist die Moral der Geschichte, gibt es sie? Klar doch! Jeder Mensch entscheidet regelmäßig, was er zu seinem „Käse“ macht, zu seinem persönlichen Schatz. Das Leben ist ein lebendiger Fluss voller Veränderungen, die sich selten aufhalten lassen. Daher ist es so wichtig, immer im Blick zu haben, dass Veränderungen zum Leben gehören. Ein weiterer Schritt ist, sich auf diese Veränderungen innerlich vorzubereiten, sie eventuell sogar zu erwarten. Dann steht nichts mehr im Wege, sich dem Fluss der Zeit anzupassen und sich wahnsinnig darauf zu freuen, dass es Veränderung gibt!

Dieses Buch ist gespickt mit Witz und Charme und stellt eine echte Lebenshilfe dar. Viel Spaß beim Lesen!

Catherine Knorr



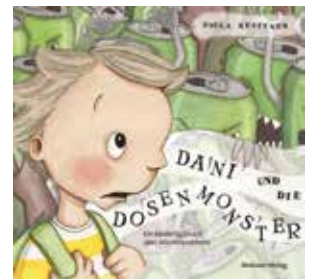
Norbert Franck: Praxiswissen Presse – und Öffentlichkeitsarbeit. Ein Leitfaden für Verbände, Vereine und Institutionen.
Springer Fachmedien,
Wiesbaden 2017, 39,99 €
ISBN 978-3-658-13252-1

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT ist für Vereine und Verbände ein zentrales Thema. „Tue Gutes und rede darüber“, lautet eine Maxime der Werbeprofis, die Vereinsvorsitzende im Kopf haben. Und trotzdem ist es oft so, dass Institutionen ihre Arbeit nicht ausreichend kommunizieren und enttäuscht sind, wenn niemand um ihr Engagement weiß.

Das Buch von Norbert Franck umreißt eine Fülle von Themen, die für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit von Bedeutung sein können: Pressemitteilungen, Pressekonferenzen, Interviews, Imagepflege, Selbstdarstellungen, Faltblätter – hierzu finden sich viele Beispiele und Hilfestellungen, Tipps und Anregungen.

Wer wenig Erfahrungen hat in dieser Thematik und sich einarbeiten will, für den ist das gesamte Buch eine Fortbildung. Diejenigen, die konkrete Fragen haben, können auch punktuell danach suchen und werden Anregungen für die Praxis bekommen. Der Autor war selbst als Journalist tätig, heute ist er Lehrbeauftragter der Universität Osnabrück.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Paula Kuitunen und Sören Kuitunen-Paul: Dani und die Dosenmonster. Ein Kinderfachbuch über Alkoholprobleme.
Mabuse-Verlag,
Frankfurt 2019, 16,95 €
ISBN 978-3-86321-441-8

FAMILIEN MIT SUCHTPROBLEMEN benötigen Unterstützung, Information und Verständnis – besonders die Kinder. Bücher aus dem Mabuse-Verlag helfen hier in vorbildlicher Weise weiter. Die Geschichte: Als Danis Papa arbeitslos wird, ziehen komische Gestalten in die Wohnung ein. Erst ist nur ein Dosenmonster da, aber bald sind sie überall. Der Vater trinkt. So sehr er sich bemüht – er schafft es nicht, die Dosenmonster zu vertreiben. Bald ist er nicht mehr in der Lage, sich um Dani zu kümmern. Glücklicherweise gibt es Tante Julia, der der kleine Junge sich anvertrauen kann und die weiß, was getan werden kann. Der Autor und Psychologe Sören Kuitunen-Paul macht in diesem Buch deutlich, wo Kinder in solchen oder ähnlichen Situationen Unterstützung bekommen können. Das sind nicht nur die Fachkräfte, sondern verlässliche Erwachsene in der nahen Umgebung, wie im Kindergarten, der Schule, Eltern von Freunden, die zu Ansprechpartnern werden können. Neben der Geschichte sind die Hintergrundinformationen die wichtigste Botschaft dieses Buches.

Ute Krasnitzky-Rohrbach