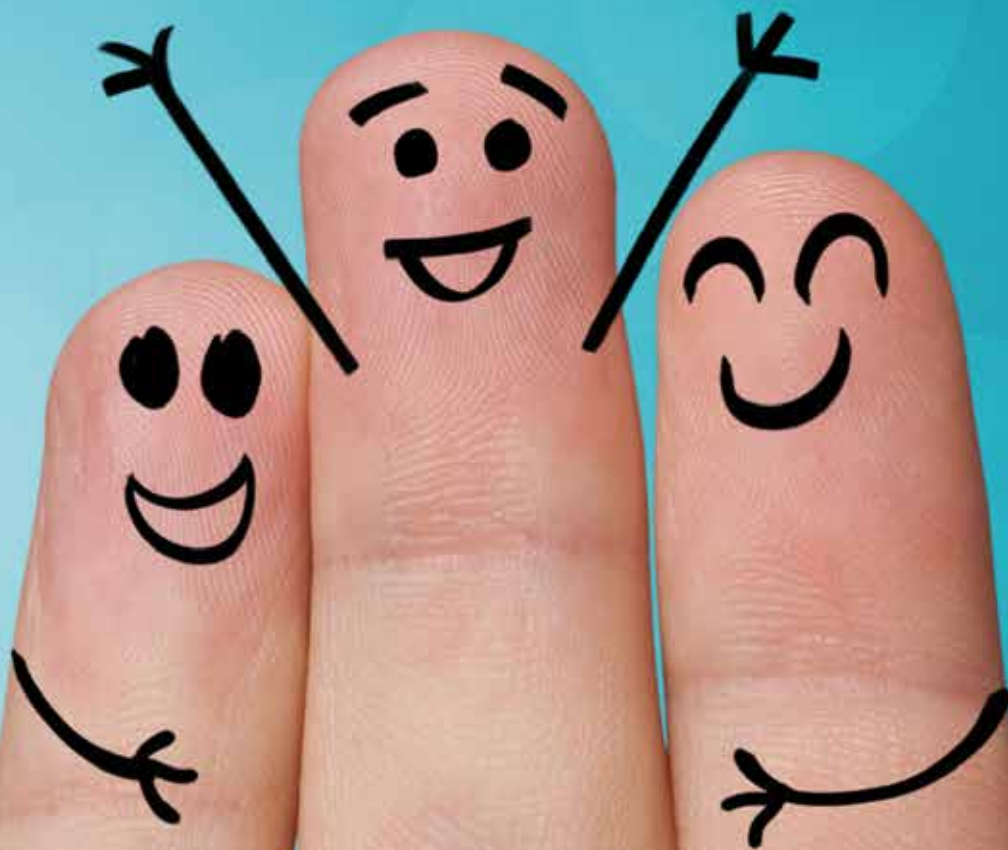


Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal



Freundschaft

... weil es ohne nicht funktioniert

I. Halbjahr
34. Jahrgang

1/2019

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Freundschaft



Leben in der Gruppe

FREUNDSCHAFT

Freundschaft leben 4

Wenn die Freundschaft echt ist ... 5

Über allem stehen gemeinsame Interessen 5

Freundschaft bedeutet Arbeit und Pflege 6

Wahre Freunde sehen auch im Regen, wenn du weinst 6

Sucht hat uns zusammengeführt, Sympathie hält uns zusammen 7

Gibt es einen Unterschied zwischen privaten Freunden und Freunden im Freundeskreis? 7

Freundschaft braucht Mut 8

Der beste Weg, gute Freunde zu haben, ist der, selbst einer zu sein! 8

Wahre Freunde erkennt man in der Not 9

Anspruch und Wirklichkeit in den Freundeskreisen 9

Freundschaft als großes Glück 10

Die Bedeutung von Freundschaft in der Suchtkrankenhilfe 12

Zitate zum Thema Freundschaft 13

AUS DEM BUNDESVERBAND

Statistik der fünf Verbände: Jeder fünfte Suchtkranke abstinent durch Selbsthilfegruppe 14

Jahresthema 2019: Freundschaft leben 15

Neues Freundeskreis-Buch 15

Eine Imagekampagne, um die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bekannter zu machen 16

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: Mit dem Rad durchs Knoblauchsland 18

Bremen: „Bufdi“ trifft auf Sucht 18

Hessen: In welchem Schuh steckst du? 19

Schleswig-Holstein: Von sich erzählen ... 20

30 Jahre Nordverbund 20

Württemberg: Du kannst! Raus aus der Sucht 21

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Sonneberg: Der Garten der Begegnung 22

Görlitz: Freundeskreisler treffen Bundespräsident 22

Karlsruhe: Kooperationsvertrag mit Klinikum 23

Ohrdruf: Erfolgsgeschichte in Thüringen 24

Wendelstein: Cocktailspaß und Filmgenuss 24

Saarlouis: Männerseminar 2018 25

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

Du hast das Recht, deine Freunde zu wählen 26

Ein ganzheitliches Verständnis von Sucht 27

Das Paket 29

Der Schatten der Sucht / WhatsApp 30

WAS MACHEN DIE ANDEREN?

Suchthilfe in Österreich 31

BUCHTIPPS 32

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freundinnen und Freunde,



„Freundschaft“ – ein sehr schönes Wort, das oft leichtfertig benutzt wird. Ich denke dabei an soziale Netzwerke, in denen manche ihren persönlichen Wert daran messen, wie viele „Freundinnen und Freunde“ sie haben, obwohl sie diese Leute in Wahrheit teilweise kaum kennen.

Ich gebe dem Begriff Freundschaft einen viel tieferen Sinn – vor allem auch in Bezug auf die „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“. Im Namen unseres Vereins steht das Wort „Freund“. Das war für mich der Grund, warum ich mich nach meiner sechsmonatigen Therapie „auf dem Höchsten“ entschied, zuerst einen Freundeskreis als Selbsthilfegruppe zu besuchen. Ich hoffte, dort Freunde zu finden, die mich dabei unterstützen, mich in meinem neuen trockenen Leben zurechtzufinden. Ich wurde nicht enttäuscht und bin nach 25 Jahren immer noch dabei.

Freundschaft ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Wer die Gruppenmitglieder als Freunde betrachtet, handelt wesentlich verbindlicher. Ein Freund zu sein, ist eine große Aufgabe, aber auch ein ständiges Geben und Nehmen. Ein Ausdruck von Vertrauen und Heimat. Freundschaften zu schließen, ist ein heilsamer Prozess. Das Herz öffnet sich, und es findet sich Platz für jemand Neues.

Natürlich sind Freundschaften nicht immer von der ursprünglich gewünschten Dauer. Freunde kommen und gehen in unserem Leben, sind Lebensbegleiter und -bereicherer auf Zeit. Das ist auch gut so. Wir ändern uns ständig, und es

ist für mich nicht verwunderlich, dass auch Freundschaften sich ändern. Der beste Freund oder die beste Freundin ist etwas besonderes im Leben. Wenn ich drei Wochen keinen Kontakt zu meiner besten Freundin habe, ist es kein Problem, beim nächsten Anruf in der Unterhaltung dort anzuknüpfen, wo wir vor drei Wochen aufgehört hatten. Hört sich vielleicht verwunderlich an, ist aber so. Wir sind irgendwie mit dem Herzen verbunden und spüren immer, wann es Zeit für die nächste Unterhaltung ist.

Dieses Phänomen erlebe ich teilweise auch bei meiner Arbeit in der Selbsthilfegruppe. Es existiert definitiv eine besondere Verbundenheit – anders als bei anderen Bekannten. Dies ermöglicht uns auch ein besseres Verständnis untereinander, ein besseres Miteinander. Freunde verletzt man nicht. Wir können anderer Meinung sein und dies auch deutlich zum Ausdruck bringen – aber immer mit Würde.

Freundschaften zu schließen, ist immer eine gute Wahl. Freunde sucht man sich aus, die Familie erbt man. Gerade für uns, die wir von Sucht betroffen sind und eventuell mit der Vergangenheit nicht immer Frieden schließen können, ist es heilsam, das Herz zu öffnen und neue Menschen hineinzu lassen.

Ich bedanke mich für das Engagement der vielen Autorinnen und Autoren, die dieses Heft geprägt haben und durch die wir ganz unterschiedliche Aspekte zum Thema beleuchten können. Wir hoffen, damit auch viele Impulse zum Weiterdenken und -arbeiten in unseren Freundeskreis-Selbsthilfegruppen zu geben. In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre unseres neuen Heftes!

Liebe Grüße

Catherine Knorr

Catherine Knorr
Mitarbeiterin im Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ im Bundesverband

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, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

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

Layout: medio GmbH

Herstellung: Druckerei Hesse GmbH, Fuldaabrück

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

Auflage: 7.800 Exemplare



Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



Vergessenen Kindern aus suchtbelasteten Familien eine Stimme geben: Theatergruppe GROSSE FREIHEIT tritt mit neuem Stück „#machtlos“ auf. Weitere Infos unter www.grosse-freiheit-gescher.de/ aktuelles und im nächsten Freundeskreis-Journal.



Freundschaft leben

Sind meine Vorstellungen und Gedanken über Freundschaft okay?

Hier habe ich ein paar Gedanken zum Thema „Freundschaft“ zusammengetragen, wobei nicht Freundschaften in sozialen Medien wie Facebook gemeint sind, sondern reale persönliche Kontakte. Für viele Menschen sind wahrscheinlich solche soziale Freundschaften ebenso wichtig und ernst gemeint wie reale. Dies hat vermutlich mit den eigenen und anerzogenen Werten zu tun und wird von jedem Menschen anders wahrgenommen. Für mich persönlich bedeutet „Freundschaft“:

- Ein Freund nimmt mich so wie ich bin – mit allen Ecken und Kanten und möchte mich nicht verändern.
- Freundschaft ist ein Geben und Nehmen.
- Ein Freund hört zu und interessiert sich für mich, für meine Lebensgeschichte (mein Leben).
- Ein Freund steht mir in schweren Stunden bei.
- Ein Freund lacht und weint mit mir.
- Ein Freund streichelt meine Seele.
- Ein Freund geht mit mir durch Dick und Dünn.
- Ein Freund ist für mich mein Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe mit sehr wertvollen, tollen Menschen.
- Freundschaft sollte man nicht als selbstverständlich sehen. Ich freue mich über Freundschaften und bin dankbar dafür.

Nun stellt sich mir zum Abschluss die Frage: Sind meine Vorstellungen und Gedanken zum Thema „Freundschaft“ okay? Habe ich zu hohe Erwartungen, die nicht erfüllt werden können? Nein, ich komme zu dem Schluss, dass dies okay ist nach dem Motto „Leben und leben lassen“. So wünsche ich allen gute und wertvolle Freundschaften! Schalom.

Peter Rippel
Freundeskreis Nürnberg

Wenn die Freundschaft echt ist, ist die Entfernung egal



Foto: Fotolia

Wahre Freundschaft ist eine erhabene Angelegenheit. Im Laufe des Lebens finden sich viele Freunde, doch nur wenige bleiben ganz lange bzw. ein Leben lang. Freundschaft muss gepflegt werden.

Im Laufe meiner jetzt 37-jährigen Arbeit im Suchtbereich – und insbesondere in der Selbsthilfearbeit bei den Freundeskreisen – hatte ich viele Begegnungen mit Menschen, die Freunde in der Sache und gute Weggefährten waren, denen ich gern begegnet bin und mit denen ich Positives für die Gemeinschaft im Sinne unseres Leitbildes bewegen konnte.

Wen ich nun als echte Freunde/Freundinnen bezeichnen kann, wurde mir erst nach dem Ausscheiden aus der aktiven Arbeit bewusster. Man muss natürlich auch loslassen können, denn nicht für alle bedeutet Freundschaft dasselbe.

Ein wahrer Freund kann dir die Augen öffnen, wenn du es zulässt. Er oder sie ist immer dann da, wenn ein falscher Freund nicht mehr da ist. Die Basis ist Vertrauen und Wertschätzung sowie gemeinsame Werte – Werte wie sie in unserem Leitbild stehen. Das könnte eine Basis sein, auf der wahre Freundschaft entstehen kann. Diese Werte müssen aber gelebt und vielleicht auch vorgelebt werden.

Nicht der tägliche Kontakt macht eine Freundschaft aus, sondern die Gewissheit, dass man sich aufeinander verlassen kann – egal wann und wie. Nicht die Entfernung spielt die große Rolle, schon gar nicht in der heutigen Zeit der technischen Vernetzung.

Trotzdem: In meiner aktiven Zeit bin ich auch hunderte von Kilometern gefahren, kreuz und quer durch die Bundesrepublik. Ich erinnere mich auch an so manche Fahrt in die damalige DDR – wahrlich nicht einfach! Doch ich habe das damals gerne auf mich genommen, weil ich das Gefühl hatte, dass wir für unsere Sache Unterstützung leisten und gemeinsam etwas bewegen konnten. Und gerade in dieser Zeit haben sich Freundschaften gebildet, die bis heute Bestand haben, weil uns gemeinsame Werte, viele positive Erlebnisse verbinden und wir nie die Zuversicht verloren haben.

Leider sind einige dieser Freunde nun schon verstorben, aber die Erinnerung bleibt. Die Erinnerung an gegenseitiges Vertrauen, an wirkliche Offenheit und vorbehaltlose Ehrlichkeit. Für mich sind dies die Voraussetzungen für eine Freundschaft.

Rolf Schmidt
Ehrenvorsitzender des
Bundesverbands der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Über allem stehen gemeinsame Interessen

Ich habe Freundinnen und Freunde, mit denen ich ins Theater, ins Kino, zu Lesungen, politischen Veranstaltungen und zu Konzerten gehe und mit denen ich mich über das Erlebte austauschen und auseinandersetzen kann. Das ist mir sehr wichtig.

Dann gibt es den Freundeskreis. Hier sind Menschen, die ganz wichtig für mich sind. Uns verbindet nicht nur das gemeinsame Problem Alkohol an der Oberfläche, sondern all die Macken und persönlichen Schwierigkeiten, die uns dazu gebracht haben, zu trinken.

Sich ernst und angenommen fühlen ohne Wenn und Aber, lernen, offen zu sein – all das habe ich dort erfahren. Durch das gute Miteinander entwickeln sich Freundschaften, wofür ich sehr dankbar bin.

Und dies ist etwas Besonderes: Im normalen Umgang mit anderen Menschen wären all diese Gespräche nicht möglich, es würde mich eh keiner verstehen. Dies bedeutet auch, dass keiner einem nach dem Mund redet, sondern sich intensiv auseinandersetzt, ob ich das hören will oder nicht.

Wichtig ist auch das Zuhören-Können. Und das hilft mir weiter. Dies ist nicht einseitig, sondern ein ständiges Geben und Nehmen. Ich finde es so gut, wie es ist. Kein Mensch könnte alles alleine abdecken.

Traudl
Freundeskreis Nürnberg

Foto: Fotolia

Freundschaft bedeutet Arbeit und Pflege

Freundschaft ist ein wichtiger Bestandteil in unserem Leben. Ohne Freunde und Familie ist das Leben nur die Hälfte wert. Aber um eine Freundschaft zu erhalten, muss ich auch etwas tun, nichts ergibt sich im Leerlauf. Für sehr wichtig halte ich gerade bei uns in der Selbsthilfe gute und wahre Freunde. Um Freundschaften zu leben, sehe ich meine Aufgabe darin, die Freundschaft zu pflegen. Das heißt für mich, ich nehme meinen Freund, so wie er ist – mit all seinen Ecken und Kanten. Ich bin für meine Freunde da, wann immer sie mich brauchen. Aber ich muss auch aufpassen, dass ein „Freund“ nicht nur Hilfe von mir annimmt und meine Gutmütigkeit ausnutzt und ich nichts zurück bekomme.

Freundschaft beruht auf Gegenseitigkeit. Geben und Nehmen sollte stets im Mittelpunkt stehen. Dann kann ich eine Freundschaft auf einer guten Basis aufbauen und pflegen. Das heißt für mich, ich bin immer dabei, auch an mir selbst zu arbeiten. Ich muss auch Fehler eines Freundes verzeihen können, keiner ist vollkommen, auch ich nicht. Deshalb muss auch ich meine Fehler einsehen und an meinen Ecken arbeiten.

Gerade in der Selbsthilfe sind mir Freunde sehr wichtig. Seit vielen Jahren halte ich Freundschaften in der Selbsthilfe aufrecht. Für mich heißt das, immer am Ball bleiben, Gespräche mit Abhängigen und Angehörigen zu suchen und über Probleme zu sprechen. Aber nicht nur Probleme, auch positive Erlebnisse tauschen wir aus, freuen uns

mit dem Gegenüber über Erreichtes, nicht nur die Abstinenz, obwohl das für uns immer das Wichtigste ist. Nein, auch ein Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess, eine überstandene Krankheit, oder ganz normale Dinge des Alltags sind wichtig.

Gemeinsam Freizeit zu verbringen, ist ein ganz wichtiger Punkt. Das heißt aber auch, dass die Familie einbezogen wird, auch die Kinder. All dies geht nur mit viel Engagement. Ich möchte hier nicht direkt von Arbeit sprechen, denn

was ich vom Herzen heraus gern tue, ist für mich eigentlich keine Arbeit, sondern etwas Positives, das mich glücklich macht.

Aber Freundschaften müssen gepflegt werden, und das ist nicht immer leicht. Ich gehe immer wieder auf die Leute zu, suche

Gespräche, biete meine Unterstützung an. Keiner darf hingengelassen und vergessen werden. Von meinen Freunden erwarte ich aber auch, dass sie für mich da sind, wenn ich sie brauche.

Gerade in den Freundeskreisen spüre ich immer wieder diese Herzlichkeit unter den Freunden. Und da spielt es keine Rolle, ob ich aus Ost oder West komme, ich spüre die Gleichheit zwischen uns, und das bedeutet für mich wahre Freundschaft. Damit es so bleibt, muss ich, müssen wir aber auch ständig an den Freundschaften arbeiten und dranbleiben. Freundschaft heißt für mich Pflege und Arbeit – immer und immer wieder. Danke, dass es Euch gibt!

Sigrid Wirth
Freundeskreis Niesky



Foto: Fotolia

Wahre Freunde sehen auch im Regen, wenn du weinst.



Nachdem mein Mann sich als Alkoholiker geoutet hatte, trennte sich die Spreu vom Weizen: Freunde, die einst versprochen, immer für mich und die Kinder da zu sein, meldeten sich nur noch selten. Andere, früher eher in die Sparte „Bekannte“ einsortiert, meldeten sich regelmäßig, fragten ob ich Unterstützung benötige, boten Hilfe an und hörten mir zu. Diese Freunde stehen noch heute zu uns und unterstützen auch die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Im letzten Jahr hatte mein Mann geplant, mit mir und einigen Freunden aus unserem Landesverband zu einer großen Veranstaltung der Freundeskreise zu fahren. Doch leider wurde mein Mann ganz plötzlich sehr krank und musste in eine Reha.

Ich wollte zu Hause bleiben. Doch im Freundeskreis versuchten alle, mich zum Mitfahren zu bewegen. Das tat ich dann schweren Herzens. Bei der Veranstaltung musste ich anfangs immer weinen, wenn ich angesprochen wurde. Aber ich spürte auch, dass ich nicht allein war. Immer war jemand da, den ich kannte und der mir das Gefühl gab: „Schön, dass du da bist!“ Als ich nachmittags mit einer Frau aus unserem Landesverband am Info-Stand saß, spürte ich, wie ich ruhig wurde. Ich war froh, dabei zu sein.

Silvia Kröhler
Freundeskreis Oppenheim

Sucht hat uns zusammengeführt, Sympathie hält uns zusammen

Vor meiner Langzeittherapie, die ich wegen Problemen mit Alkohol machen wollte, verlangte die Versicherung einen Gruppenbesuch von drei Monaten. Beim Abschied aus der Gruppe sagte ich damals: „Wenn ich mich so betrachte, stehe ich jetzt mit leeren Händen da.“ Zu meinem Erstaunen wurde ich freundlich angelacht und bekam zu hören: „Deine Hände hast du aber noch. Sieh zu, dass du sie voll bekommst.“ Von da an habe ich mir angewöhnt, kurze Sätze, die mich ansprachen, zu behalten.

Nach Abschluss der Therapie wurde ich in der Gruppe gefragt: „Schämst du dich?“ Ich sagte: „Ja!“ Die Antwort: „In Ordnung, aber tue es nicht zu lang!“ Ich hatte von meiner Beerdigung geträumt. Als ich in der Gruppe davon erzählte, wurde ich gefragt: „Warum willst du nicht weiterleben?“ Heute lebe ich gern.

Auf meine vorsichtige Klage, ob Gruppenbesuche so lange Zeit notwendig seien – man hört da ja viel und vergisst es wieder – entgegnete mir ein Freund: „Was du vor sieben Jahren an einem Donnerstag gegessen hast, weißt du heute nicht mehr. Genutzt hat es dir aber trotzdem!“ Ein anderer sagte: „Du weißt nicht, wer sich freut, wenn du da bist“. Seitdem jammere ich nicht mehr über die Gruppenbesuche.

32 Jahre
Gruppenbesuch
haben sich gelohnt!

Schlaue Sachen habe ich aufgeschnappt. Ein Gruppenfreund erzählt: „Ich hatte Durst und wollte ein Bier trinken. Da dachte ich aber noch rechtzeitig: Andere aus der Gruppe kriegen auch Durst und trinken nicht. Dann kannst du es jetzt auch nicht tun.“ „Wenn du Durst hast – sofort Wasser trinken! Dann vergeht der Durst.“ Der Rückfall würde mir viele Nachteile bringen. Wer will das schon?

Oft kam mir der Gedanke: „Was denken die Menschen von mir? Ich bekam zur Antwort: „Das weißt du erst, wenn du die Leute fragst.“ Ich habe es versucht und die Frage so gestellt: „Möchtest du mir sagen, wie du mich erlebst?“ Fast alle sagten erst einmal: „So eine Frage ist mir noch nie gestellt worden.“ Nach längerer Überlegung haben alle geantwortet, und ich habe viel über mich erfahren. Mein Fazit: 32 Jahre Gruppenbesuch – es hat sich gelohnt!

Karl Niewerde
Freundeskreis Wiedenbrück



Foto: Fotolia

Gibt es einen Unterschied zwischen privaten Freunden und Freunden im Freundeskreis?

Nach meinem Empfinden ist Freundschaft eine positive Beziehung von herausragender Bedeutung. Mit „Freunden“ in der Selbsthilfegruppe habe ich solche Empfindungen in Form von Vertrauen und Offenheit wahrgenommen und auch gelebt.

Trotzdem gibt es für mich deutliche Unterschiede zu privaten Freunden, die ich mir auf Gegenseitigkeit beruhender Sympathie und Zuneigung selber aussuchen kann, und mit denen ich ein besonderes Verhältnis pflege. Im Freundeskreis bin ich Teil einer meist festen Gemeinschaft von Menschen, die von Sucht betroffen sind, und in der wir mehr oder weniger intensiv versuchen, unsere durchaus besonderen Alltagsprobleme zu benennen und ggf. zu besprechen, wie wir damit umzugehen vermögen, wobei ich private Freunde damit nur begrenzt „beheiligen“ werde, weil die private Freundschaft damit naturgemäß überfordert werden könnte.

Mit privaten Freunden hingegen werde ich mich bis hin zu intimsten Angelegenheiten austauschen, wofür ich in der Gruppe wiederum eher selten geeignete Bedingungen und Voraussetzungen vorgefunden habe. Unbenommen bleibt natürlich die Möglichkeit, auch im Freundeskreis private Freunde zu finden. Ich persönlich habe damit jedoch keine Erfahrungen gemacht. Mein Motto: Bei Freunden in der Gruppe kann ich mich fallen lassen, bei privaten Freunden kann ich mich gehen lassen.

Wolfgang Gestmann
Landesverband Schleswig-Holstein



Freundschaft braucht Mut

Seit über zwölf Jahren bin ich bei den Freundeskreisen. Den Mut, eine Freundschaft einzugehen und zu leben, habe ich bei mir ganz unterschiedlich wahrgenommen. Anfangs war es für mich sehr schwer, den Mut aufzubringen, eine Freundschaft einzugehen – nicht mal eine lockere. Ich war ein Einzelgänger.

Nach etwa sechs Jahren in der Gruppe wurde ich von einem Mitglied angesprochen, ob ich mir vorstellen kann, mit ihm einmal pro Woche eine Gesprächsrunde in einer Fördereinrichtung für chronisch alkohol- und mehrfach abhängige Menschen anzubieten. Darauf habe ich mich endlich einlassen können und habe zugesagt. Diese Gruppe besteht bis zum heutigen Tage und die Bewohnerinnen und Bewohner dieser Einrichtung kommen gerne zu uns. Mit dem Mitglied, das mich damals motiviert hat, mich in die Freundeskreisarbeit einzubringen, bin ich heute befreundet. Diese Freundschaft geht auch über die Freundeskreisarbeit hinaus, und wir treffen uns auch privat.

Diese positive Erfahrung hat mich ermutigt, mich in der Gruppe weiter umzusehen nach Menschen, die mir sympathisch sind und mit denen ich mir vorstellen könnte, auch befreundet zu sein. Hierbei fiel mein Blick auf ein Paar, das sich im betreuten Wohnen kennengelernt hat und nun den Umzug in eine eigene Wohnung plante. Die Knüpfung des ersten Kontakts war einfach. Es entwickelte sich eine gegensei-

tige Wertschätzung und Unterstützung. So half ich zum Beispiel beim Umzug, und wir trafen uns zum gemeinsamen Kaffeetrinken.

So gingen die Monate ins Land, und wir verbrachten viel Zeit zusammen. Doch dann zog sich das Paar plötzlich zurück, mit einer Begründung, die ich nicht durch die beiden erfuhr, sondern die mir von anderen zugetragen wurde. Sie meinten, dass ich mich verändert habe. Das Paar besucht unsere Gruppen in Bremen nicht mehr und eine Kontaktaufnahme war auch nicht erfolgreich. Eine Erfahrung, die mich enttäuscht, aber nicht verzagen ließ. Als ein anderes Gruppenmitglied Unterstützung brauchte, habe ich diese wieder sofort angeboten. Hieraus hat sich im Anschluss eine Freundschaft entwickelt, die nun schon seit anderthalb Jahren anhält.

Zwei meiner Freundschaften schätze ich als sehr intensiv ein. Einige andere Freundschaften pflege ich auch noch. Diese würde ich zwar als lockere Freundschaften bewerten, aber diese Freunde möchte ich trotzdem nicht missen. Fazit für mich: Man muss immer



Mut aufbringen, eine Freundschaft einzugehen und diese dann auch zu leben.

*Jonny Jakubowski
Freundeskreis
Bremen*

Der beste Weg, gute Freunde zu haben, ist der, selbst einer zu sein!

Freundschaft bedeutet mir:

- Zueinanderstehen, auch wenn's grad mal nicht so gut läuft.
- füreinander da sein und einander helfen, ohne Erwartungen zu haben.
- Einander zuhören und zwar richtig, das heißt nicht, eine Stunde später wieder vergessen haben, was der andere gesagt hat.
- Den anderen mit all seinen Ecken, Kanten und Macken akzeptieren und mit Respekt behandeln.
- Ehrlich sein, sich die Wahrheit sagen können, auch wenn es manchmal weh tut.
- Auch mal streiten können, ohne sich gleich die Freundschaft aufzukündigen.
- Einander blind vertrauen können.
- Auch wenn man sich lange nicht gesehen oder gehört hat das Gefühl zu haben, als hätte man sich gestern erst getroffen.

Irgendein berühmter Mensch hat einmal gesagt: „Der beste Weg, gute Freunde zu haben ist der, selbst einer zu sein!“ Meines Erachtens kann man es kaum besser ausdrücken. Vor Jahren glaubte ich, eine Menge gute Freunde zu haben. Als es mir jedoch eine Zeitlang nicht so gut ging, trennten sich unsere Wege und es sind nur einige wenige übriggeblieben. Die allerdings sind bis heute gute Freunde geblieben. Und ich hatte das Glück, neue „richtige“ Freunde dazuzugewinnen, vielleicht eben deshalb, weil ich versuche, diesen Spruch in die Tat umzusetzen.

*Martina
Freundeskreis Nürnberg*

Wahre Freunde erkennt man in der Not

Freundschaften entwickeln sich meist, wenn du Leute triffst, die im Gleichklang mit dir ticken. Wenn ich 20 Jahre zurückschaue – damals konnte ich Freunde sammeln wie Pilze oder Briefmarken. Ich war beliebt. Im Fußball-, Feuerwehr und Gesangsverein, bei Nachbarn, an der Arbeit und im Stammlokal. Überall dort hatte ich Freunde. Freunde zum Spaß haben, Freunde, mit denen ich Tag und Nacht hätte lachen oder Unfug treiben können.

Doch das große „Freundessterben“ begann mit dem Tag, als ich mich entschloss, an meinem süchtigen Lebensstil etwas zu ändern. Innerhalb kürzester Zeit reichte eine meiner Hände aus um meine Freunde aufzuzählen. Ich hatte bis dahin die Definition für das Wort „Freund“ wohl sehr überstrapaziert.

Was also ist ein Freund oder Freundschaft? Ambrose Bierce, ein amerikanischer Schriftsteller schreibt: „Freundschaft: Ein Schiff, groß genug um bei gutem Wetter Zwei zu tragen, aber nur Einen bei schlechtem Wetter.“

Diesem Zitat kann ich zustimmen. Sicherlich definiert Jede/r „die Freundin oder den Freund“ für sich, hat seine eigenen Vorstellungen. Wer aber die wahren Freunde sind, erkennt man erst in der Not. Wobei ich hier nicht werten will, welcher wertvoller ist. Ein Freund, ein guter Freund, ein wahrer Freund. Ich bin schon öfter überrascht worden, wenn es eng wurde. Wichtig ist für mich zu wissen, dass ich Freunde habe. Jemand, mit dem ich durch dick und dünn gehen kann, der mir zuhört, mich versteht, der mir auch mal seine andere Meinung sagt, die mir nicht passt. Jemand der mich vielleicht auch mal zurechtstutzt, wenn es nötig ist.

So bemerkte schon Plutarch, seiner Zeit Schriftsteller im alten Griechenland: „Es ist schlimm, erst dann zu merken, dass man keine Freunde hat, wenn man Freunde nötig hat.“

„Es ist schlimm, erst dann zu merken, dass man keine Freunde hat, wenn man Freunde nötig hätte.“

Plutarch (45–125 n. Chr.)

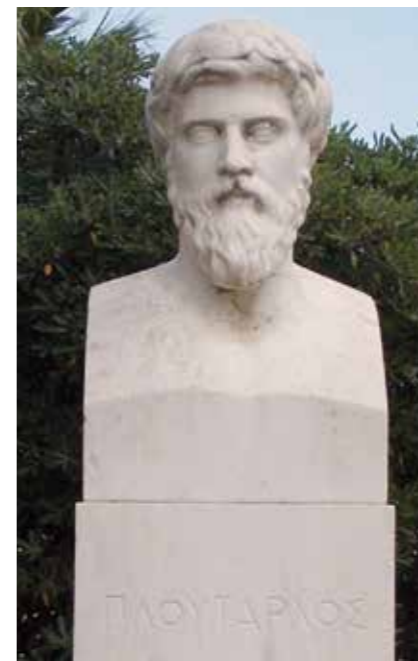


Foto: Wikipedia

Ich weiß, dass ich zumindest eine „wahre Freundin“ habe. Wir entschieden uns vor zehn Jahren, gemeinsam einen Freundeskreis zu gründen. Eine Entscheidung mit Folgen. Plötzlich hatten wir Freunde in allen Bundesländern, unter denen mit Sicherheit ein großes Potenzial an wahren Freunden ist. Wie viele es genau sind? Das zeigt sich in der Not.

*Bodo Schmidt
Freundeskreis Sonneberg*

Anspruch und Wirklichkeit in den Freundeskreisen

Wir nennen uns Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, deswegen sind aber nicht alle Gruppenteilnehmer in der Selbsthilfegruppe miteinander befreundet.

Die Grundlagen für eine Freundschaft sind durch das sich Kennenlernen in der Selbsthilfegruppe gegeben – ein Kennenlernen, das anders abläuft als außerhalb der Selbsthilfegruppe.

Die Offenheit in der Freundeskreis-Selbsthilfegruppe, die eigene Sucht betreffend, bietet eine gute Möglichkeit zu entscheiden, ob es bei einer persönlichen Beziehung bleibt oder eine echte Freundschaft entsteht. Freundschaft basiert auf der entstehenden Sympathie zueinander: auch Partnerschaften haben sich in den Gruppen schon entwickelt.

Damit eine Sucht-Selbsthilfegruppe ihrer Aufgabe gerecht wird, bedarf es der persönlichen Beziehung. Eine Gruppe innerhalb der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sollte aber auch die Entwicklung und Pflege echter Freundschaften über den begrenzten Zeitraum der Gruppe hinaus pflegen: Freundeskreisler/innen treffen sich, verbringen Zeit miteinander, schätzen und respektieren einander: Dann wird der Spirit der Freundeskreise erlebbar – Freude und Wärme!



*Andreas Bosch
Vorsitzender
Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe*



Freundschaft als großes Glück

„Freundschaft ist immer ein großes Glück. Menschen zu haben, mit denen die Chemie stimmt, mit denen wir gerne zusammen sind, schenkt soziale Verwurzelung und bedeutet ein Stück Heimat.“

Wer schnell viele Freunde will, ist in den sozialen Medien richtig. „Freundschaftsanfrage annehmen?“, fragt Facebook. Und dann genügt ein Klick und man ist mit dem neuen Interessenten „befreundet“. Hundert oder zweihundert Freunde bei Facebook zu haben, ist gar nichts Ungewöhnliches. Aber ist das überhaupt Freundschaft? Umfragen zeigen, dass wir höchstens drei „Herzensfreundschaften“ haben, also Menschen, mit denen wir eng verbunden sind, häufig etwas unternehmen und intensiven persönlichen Austausch haben. Echte Freundschaften sind die kleinen Inseln im Meer unserer Bekanntschaften. Immerhin sind auch Facebookfreundschaften nicht unheilvoll: „Wie entferne ich eine Freundin, ohne dass es ihr angezeigt wird?“, lautete eine oft gestellte Frage in den einschlägigen Foren.

Als der griechische Philosoph Aristoteles im vierten Jahrhundert vor Christus über Freundschaft nachdachte, gab es noch kein Facebook: „Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern“. So idealistisch würden wir es heute nicht formulieren. Aber eine Freundschaft ist immer ein großes Glück. Menschen zu haben, mit denen die Chemie stimmt, mit denen wir gerne zusammen sind, schenkt soziale Verwurzelung und bedeutet ein Stück Heimat. Das ist heute nötiger denn je, denn die Familien sind kleiner, weniger stabil, oft zerstreut, die Mobilität fordert ihren Tribut. Einsamkeit ist einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit, elf Prozent der Deutschen leiden unter Einsamkeitsgefühlen, 30 Prozent kennen Verlassenheitsgefühle. Nicht verlässlich eingebunden zu sein in Beziehungsnetze bedeutet Stress, macht uns körperlich und seelisch krank. Freundschaften sind die wichtigsten außerfamiliären Beziehungen, die uns psychisch tragen, noch vor Nachbarschaften, Vereinen und Arbeitskollegen. Wir brauchen einfach das Gefühl, in dieser Welt aufgehoben zu sein.

Der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger hat festgestellt, dass es mindestens zwei Jahre dauert, bis aus dem ersten Kontakt eine Herzensfreundschaft entsteht. Man begegnet sich zufällig auf dem Weg zur Arbeit, im Sportverein, in der Krabbelstube mit den Kleinen, man sagt: lass uns doch mal essen gehen oder etwas unternehmen. Man kommt sich näher und findet eine „freundschaftliche“ Ebene. Die Vertrautheit wächst, man baut einen kleinen Schatz gemeinsamer, verbindender Erlebnisse auf. Vielleicht hat die Freundschaft auch schon eine Prüfung bestanden, als es dem einen oder der anderen schlecht ging und der Freund dann zur Stelle war.

Was eine gute Freundschaft ausmacht, ist bei Frauen und Männern erfahrungsgemäß recht unterschiedlich. Frauen suchen in einer Freundschaft vor allem den intensiven emotionalen Austausch, sie können im Café stundenlang alle Nuancen ihres Beziehungslebens durchsprechen, sie suchen dabei Harmonie und Gleichklang mit der Freundin. Emotionsforscher sagen, Frauen leben in einer „Beziehungswelt“. Ihr Freundschaftsmodell ist „face to face“, also das Gegenüber.

Männer legen Wert auf ihre Unabhängigkeit, sie leben in einer „Statuswelt“, stehen „side to side“ mit ihren Freunden, also nebeneinander. Sie genießen es, gemeinsam auf etwas „Drittes“ ausgerichtet zu sein. Das kann die Motorradleidenschaft sein, das gemeinsame Schrauben am Oldtimer oder auch das Miteinander beim Sport. Sie sind lieber aktiv, zeigen ihre Verbindung beim Tun. Das heißt nicht, dass nicht auch Männer zu tiefem emotionalen Austausch in der Lage sind. Oft braucht es dazu aber einen Auslöser, eine Krise, eine Krankheit, um sich – jenseits des Status - bedürftig und offen zeigen zu können.

Klar ist, dass man für Freundschaften etwas tun muss, damit sie wachsen und gedeihen. Das kostbarste Investment ist Zeit. Ehepartner sollten einander unbedingt diese Freundschaftszeit gönnen, die erfahrene Lebendigkeit außerhalb der Familie zahlt am Ende auch wieder auf die Partnerschaft ein. In Freundschaften sollte man immer wieder Erlebnisse schaffen, nicht nur im Gestern, dem bereits Erlebten, in der Erinnerung leben. Gerade bei langjährigen Freunden ist es gut, zu überprüfen, was in der Routine der Gemeinsamkeit bewahrt werden soll und wo man vielleicht auch Neues entwickeln kann. Flexibilität ist dabei ganz wichtig, denn wenn der Single heiratet oder die Kinder kommen, muss eine Freundschaft neu justiert werden.

Freundschaften erweisen sich dann als langlebig, wenn man in Sachen Nähe und Distanz in etwa die gleichen Erwartungen und Wünsche hat. Wenn sie unbedingt jeden Tag anrufen will um ihre Probleme loszuwerden, muss die Freundin am andern Ende das auch wollen. Es gibt Freundschaften, die auch Monate Sendepause vertragen. Trotzdem ist das Treffen an dem dann geplanten Wochenende für beide so, als sei man gerade gestern erst auseinandergeschieden. Auch was die Interessen angeht, die Freunde teilen, gilt: Gleich und gleich gesellt sich gern.

Selbst in guten Freundschaften kann sich eines Tages das Gefühl einstellen, dass man sich langweilt und nichts mehr



„Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern.“ (Aristoteles, 384–322 v. Chr.)

zu sagen hat, dass die gemeinsame Zeit unfruchtbar ist. Dann ist es ehrlich, solche Freundschaften zu beenden. Wenn man darüber offen sprechen kann, ist es gut. Allerdings behutsam und nicht mit dem Satz: „Unser Zusammensein langweilt mich seit einiger Zeit“. Das wäre sicher eine große Kränkung. Vielleicht ist es manchmal auch besser, etwas auslaufen zu lassen, sich seltener zu melden, in der Hoffnung, dass auch der andere spürt: die Freundschaft hat ihre beste Zeit hinter sich.

Wie in jeder Beziehung lebt es sich viel entspannter, wenn wir uns gegenseitig so annehmen wie wir sind. Keiner ist perfekt. Dass wir uns entscheidend ändern in unseren Stärken und besonders den Schwächen, ist nicht zu erwarten. Solange also die kleinen Schwächen des Freundes, sein Zuspätkommen, sein Planungsfetischismus oder seine notorische Ungeduld nicht unüberwindliche Probleme darstellen, ist es besser sie mit Humor und einem Augenzwinkern zu nehmen.

Freundschaft ist eine Qualität, die auch die Beziehung zu mir selbst prägen sollte. Nachsichtig mit mir selbst sein, nicht so streng und ungeduldig, wohlwollend und freundlich, damit tun wir uns oft gar nicht so leicht. Und für religiöse Menschen bietet die Bibel auch die Gottesbeziehung als Freundschaft an. Beten soll man so, als spräche man „mit einem Freund“ (Exodus 33), der mich durch und durch kennt und dem ich alles sagen kann. Und Jesus von Nazareth sagt zu seinen Jüngern „Ihr seid meine Freunde“ (Johannes 15,14) und „niemand hat eine größere Liebe als, der sein Leben hingibt für seine Freunde“. Es ist nicht selbstverständlich, dass Judentum und Christentum die gläubigen Menschen als Freunde Gottes sehen und so quasi „auf Augenhöhe“ holen.

Freundschaften, die ich pflege, können übrigens ganz unterschiedlichen Charakter haben. Da ist der Freund, mit dem

ich Abenteuerliches unternehme, wir können uns wie Kinder begeistern beim Felsklettern und ausgelassen sein beim verlängerten Wochenende am Meer. Stille Spaziergänge und tiefe Gespräche sind mit einem Studienfreund möglich, im Haus des Freundes aus Kindertagen erlebe ich eine fast familiäre Geborgenheit. In jeder Freundschaft gibt es intensive Erlebnisse und dichte Momente der Begeisterung, der Ausgelassenheit und des Lachens, an die man sich gemeinsam lange erinnert. Auch ein gemeinsam durchgestandener Schicksalsschlag kann tief verbinden. Das sind dann die Perlen, die in das Beziehungsnetz einer Freundschaft eingewoben sind. Ein Netz aus Seelenverwandtschaft, Freude aneinander, aus Einsatz und Beständigkeit, das uns im Leben wirklich tragen kann.

Klaus Hofmeister



Klaus Hofmeister ist katholischer Diplom-Theologe und arbeitet als Redakteur für Kirche und Religion beim Hessischen Rundfunk in Frankfurt am Main

Die Bedeutung von Freundschaft in der Suchtkrankenhilfe

Eine Einschätzung aus Sicht der Fachklinik Schielberg



Grundlage der Betrachtung muss am Anfang sein, dass sich die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen weiter in ungünstiger Weise verändert haben. So gehören zum Beispiel Komatrinken bei Jugendlichen, Absenkung des Einstiegsalters in den Konsum, Verfügbarkeit neuer psychoaktiver Substanzen (Legal Highs) und eine zunehmende mangelnde soziale Kontrolle zu den häufigsten Faktoren. Weiterhin verstärkend wirkt die nahezu permanente konsumfördernde Reizüberflutung.

Man kommt in der Behandlung Suchtkranker nicht um die Erfahrung herum, dass kein Abhängiger, auch nach erfolgreicher Therapie, jederzeit so stabil sein kann, ständig die Aufforderungen seines sozialen Umfelds zum Mittrinken abzuwehren.

Genauso wie es sinnvoll ist, die Griffnähe zum Alkohol zu verringern, indem man beispielsweise keinen Alkohol zu Hause hat, ist es erforderlich und unerlässlich, ein abstinentes und

abstinenzförderndes soziales Umfeld zu schaffen.

Wenn die sozialen Kontakte, die mit gemeinsamem Konsum ausgefüllt waren, folgerichtig wegfallen, ist es erforderlich, diese Lücke sinnvoll zu schließen. Da der Mensch ein soziales Wesen ist, benötigt er regelmäßige soziale Kontakte, die ihm Zufriedenheit und Sicherheit verschaffen und in denen er das Gefühl haben kann, in seiner individuellen Besonderheit verstanden und gefördert zu werden.

Dies bedeutet in der Behandlung insbesondere:

1. Die Gefährlichkeit von alkohol- und drogenbasierten Kontakten muss zunächst kognitiv und emotional erfasst und nachvollzogen werden.
2. Alle Freundschaften müssen vor diesem Hintergrund auf den Prüfstand gestellt werden.
3. Alte abstinenzgefährdende Beziehungen müssen beendet werden.
4. Neue abstinenzfördernde Beziehungen müssen geknüpft werden.

Der Einstieg in neue Kontakte und Beziehungen wird dadurch sehr erleichtert, dass es diese Form der Beziehung bereits in den Selbsthilfegruppen gibt. So kann der Betroffene diese Freundschaften, ohne sich erklären zu müssen, zum Beispiel in den Freundeskreisen finden.

Was in besonderer Weise für die Jugend im Drogen- und Alkoholbereich gilt, ist, dass erfahrungsgemäß schon während der Behandlung massive Rückfälle auftreten, wenn die Betroffenen nicht bereit sind, kompromisslos ihre bestehenden Sozialkontakte, oft auch zur eigenen Familie, „Sandkastenfreunden“ oder zu konsumierenden Partnerinnen oder Partnern auf den Prüfstand zu stellen und ungesunde Beziehungen zu beenden.

Verfestigt werden muss die Erkenntnis: So dauerhaft ausgeglichen und entspannt kann kein Mensch sein, dass er in Krisensituationen gegen die Versuchungen und Aufforderungen einer uneinsichtigen oder gedankenlosen Umgebung gefeit ist.

In der Behandlung Suchtkranker spielt für uns daher der Anschluss an Freundeskreise oder andere geeignete Selbsthilfegruppen eine zentrale und unverzichtbare Rolle. Im Gegensatz zur professionellen Suchtkrankenhilfe besteht hier keine zeitliche Begrenzung.

Dies ist gut so, denn: „Freunde brauchen wir immer!“

*Dr. med. Hans-Manfred Kelting,
Arzt für Neurologie und Psychiatrie
– Psychotherapie – Ärztliche Leitung,
Hartmut Amos, Dipl. Sozialpädago-
ge, Sozialtherapeut, Therapeutische
Leitung an der Fachklinik Schielberg,
Stationäre Kurz- und Mittelzeittherapie
für Drogenabhängige, Waldstr. 32.
76359 Marxzell, schielberg@bw-lv.de*

Zitate zum Thema Freundschaft

Auf den **Wegen** der Freundschaft soll man kein Gras wachsen lassen.

Marie-Thérèse Geoffrin

Freundschaft ist eine Art bedingungsloser **Liebe**. Bei Freundschaft geht es nicht um Verlangen, sondern um **Geben**.

Hector Zamora

Freundschaft ist eine **Tür** zwischen zwei Menschen. Sie kann manchmal knarren, sie klemmt hin und wieder, aber sie ist nie verschlossen.

Jochen Mariss

Freundschaft zeigt sich **dreifach**: Man hilft einander, das Unheilsame zu überwinden, das Heilsame zu entfalten, und man verlässt einander nicht im Unglück.

Indische Weisheit

Der **Pessimist** beklagt sich über den Wind. Der **Optimist** rechnet damit, dass er sich dreht. Der **Realist** korrigiert einfach die Segel.

William A. Ward

Das größte Glück sind **Begegnungen**, die so viel Sonne in unser Herz tragen, dass alle Schatten weit hinter uns fallen.

Jochen Mariss

Man muss erst 1.000 Meilen in den **Mokassins** eines anderen gelaufen sein, um verstehen zu können, wie er sich fühlt.

Indianersprichwort

Ein Freund ist ein Mensch, der die **Melodie deines Herzens** kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast.

Albert Einstein

Statistik der fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände belegt:

Jeder fünfte Suchtkranke abstinent durch Selbsthilfegruppe

Im Jahr 2017 wurden in den 4.110 Gruppenangeboten der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände fast 70.000 Personen erreicht. Davon waren es rund 30.000 Frauen und 40.000 Männer, die die Gruppen besuchten. Die Zahl der Angehörigen, die eine Gruppe besuchten, ging in 20 Jahren von ca. 30 Prozent auf 19 Prozent zurück. Hier sehen die fünf Verbände Handlungsbedarf. Interessant ist der starke Anstieg der Abhängigen von illegalen Drogen auf knapp 3.200 Personen im Vergleich zu 2010 (ca. 830 Personen). Dies darf als Indiz für die erfolgreiche suchstoffübergreifende Arbeit der Verbände gewertet werden.



Der stellvertretende Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, Dr. Peter Raiser (Foto), stellt fest: „Die Erhebung der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände zeigt einmal mehr, dass die Sucht-Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Teil des Suchthilfesystems sind. Durch ihre Arbeit bleiben in Deutschland mehr als 50.000 Suchtkranke suchtfrei bzw. stabilisieren sich nach einem Rückfall.“

Altersstruktur und Rückfallquote

Fast die Hälfte der Gruppenteilnehmenden in den fünf Verbänden ist zwischen 41 und 60 Jahren alt. In dieser Altersgruppe finden die meisten neuen Gruppenteilnehmenden in die Selbsthilfe. Der hohe Anteil der über 60-Jährigen ist mit der außerordentlichen Haltequote und mit rückfallprophylaktischen Gründen verknüpft.

Aus der Erhebung ergab sich, dass gut jeder fünfte Suchtkranke durch die Selbsthilfegruppe abstinent geworden ist und kein Angebot der beruflichen Suchthilfe nutzen musste.

Insgesamt wurde deutlich, dass die Sucht-Selbsthilfe eine wertvolle Arbeit leistet und dazu beiträgt, dass Suchtkranke abstinent bleiben und nicht zuletzt Behandlungserfolge aus der beruflichen Suchthilfe gesichert werden. So blieben 87 Prozent der Suchtkranken ohne Rückfall. Nur 13 Prozent wurden rückfällig.

Ermutigend ist, dass mehr als drei Viertel der rückfällig gewordenen Personen wieder zu einem stabilen abstinenten Leben zurückfinden konnte.

Ausbildungen in der Sucht-Selbsthilfe

In den Sucht-Selbsthilfeverbänden haben sich mittlerweile rund 11.000 Menschen zu Gruppenleitenden, ehrenamtlich Mitarbeitenden in der Suchtkrankenhilfe (Grundausbildung) bzw. Mitarbeitenden in der betrieblichen Suchtkrankenhilfe ausbilden lassen, die sich nun in der Selbsthilfe engagieren. Die fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände:

- Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
- Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche - Bundesverband e.V.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Bundesverband e.V.
- Guttempler in Deutschland e.V.
- Kreuzbund e.V.

Die Statistik 2017 enthält wichtige Angaben zur Arbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen, deren Leistungen, zu Entwicklungen und neuen Tendenzen. Finanziell gefördert wurde die Erhebung von der Techniker Krankenkasse.

Wo gibt es die Statistik-Broschüre 2017?

Als kostenlose Broschüre kann sie in der Kasseler Geschäftsstelle der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe angefordert werden: Tel. 0561 780413 oder mail@freundeskreise-sucht.de Zum Download steht sie außerdem als PDF-Dokument im Internet bereit: www.freundeskreise-sucht.de



Seminar zum Jahresthema 2019:

Freundschaft leben

Wie kann man das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe nach innen leben und nach außen tragen?

Freundschaft leben – dieses Jahresthema für 2019 nahmen 30 Freundeskreiser aus verschiedenen Landesverbänden zum Anlass, um sich in der Evangelischen Tagungsstätte Hofgeismar bei Kassel zu treffen.

Was ist für mich ein guter Freund? Die Frage regte rasch Diskussionen an. Schnell wurde klar, dass Vertrauen für den einen die Grundvoraussetzung ist, für andere eine Entwicklungsstufe oder Erwartungshaltung. Vergleiche wie „11 Freunde wollen wir sein, dann können wir was erreichen“ oder „Den Freund erkennt man erst, wenn er in der Not da ist“ zeigten, dass es unterschiedliche Blickwinkel gibt. Der Einstieg für den Samstag lautete also: Freund – das ist Definitionssache.

Wer bist du? Allein sein, um sich selbst zu begegnen? Warum brauche ich Freunde, wenn ich selbst mein bester Freund bin? Fragen wie diese beschäftigten uns in der Großgruppe. Der persönliche Blickwinkel war gefordert: Was suche, was gebe und was bekomme ich emotional von einem Freund? Gefühlsverletzungen und Gefühlszuwendungen bekamen eine neue Definition und viele Facetten. Schlagwörter wie Ehrlichkeit, Selbstliebe, Zuwendung, Zeit, Gespür, Geborgenheit, Gleichheit kamen in der Kleingruppenarbeit dran: Was finde ich in meinem Freundeskreis? Wie lebe ich in meiner Gruppe? Und habe ich wahre Freunde gefunden?

Wir waren uns einig, dass wir unsere Wahrnehmungen zulassen müssen, dass es ohne Feedback der Gruppe nicht geht, wenn Neid, Hass, Wut, Enttäuschung oder auch Harmonie gefühlt und empfunden werden sollen. Eine große Herausforderung bestand darin, zu analysieren, ob Freundschaft wirk-

lich die Basis für die Sucht-Selbsthilfegruppe bildet. Was sich zu Anfang als vermeintlich dumme Fragen darstellte, entpuppte sich zu guter Letzt als Freundeskreis-Spirit.

Erlebnisse, die spürbar sind!

Für den Sonntag blieb die anspruchsvolle Aufgabe, das Erarbeitete in die Tat umzusetzen. Dabei ging es um das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Eine Frage stand im Zentrum: Wie schaffen wir es, die Freundeskreis-Freundschaft mehr in den Vordergrund zu stellen? Antworten aus den Kleingruppen: Empfangskultur – weniger Kopf/mehr Bauch – Scheuklappen-Prinzip – Innehalten – kein Lügengerüst – in der Öffentlichkeit Präsenz zeigen ... Aber wie können wir unsere Freundschaft weitertransportieren und nach außen tragen? Die Erkenntnis war bei allen gleich: Das geht nur mit Erlebnissen, die wirklich spürbar sind!

Oft reden wir nur vom „Freundeskreis“, was bei Menschen, die die Suchthilfeszene nicht kennen, zu Missverständnissen führt. Besser ist es doch, „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“ zu sagen, denn das erleben wir alle und können es vorleben ... mit Freu(n)den!

Dieses Ad-Hoc-Seminar war eine ganz tolle Auseinandersetzung mit dem Thema „Freundschaft“. Lasst es uns über die Landesverbände in die Gruppen und somit zu euch allen tragen, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt ... Ideen wie ein separates Seminar, Input auf den Delegiertenversammlungen und/oder auf den Klausurtagungen bildeten den Abschluss eines Seminars der ganz anderen Art.

Susanne Schmidt-Wesemann

Freundeskreis-Buch

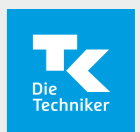
„Begegnungen und Entdeckungen im Land der Freundeskreise“

Der längerfristige Anschluss an eine Sucht-Selbsthilfegruppe bewirkt in der Regel, dass suchtkranke Menschen und ihre Familien Freude, Zuversicht und Zufriedenheit (wieder) neu bei sich wahrnehmen. Die Entscheidung zur Abstinenz ermöglicht einen neuen Kontakt zu sich selbst und zu anderen.

Das neue Freundeskreis-Buch „Begegnungen und Entdeckungen im Land der Freundeskreise“ ist davon ein Ausdruck. Menschen zeigen hier, mit was sie sich jetzt befassen: Schreiben, Malen, Kochen und sportlichen Aktivitäten. Auf über 170 Seiten findet man Geschichten, Bilder, Fotos, aber auch jede Menge Informationen über die Landesverbände sowie deren kulturelle Highlights und Naturschönheiten.



Das Buch kann dank der Förderung durch die Techniker Krankenkasse kostenlos abgegeben werden, Porto- und Verpackungskosten werden berechnet. Bestellung: Tel. 0561 780413 oder mail@freundeskreise-sucht.de



Eine Imagekampagne, um die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bekannter zu machen

Die Gründe sind vielfältig, aber die Analyse ist eindeutig: Der Bekanntheitsgrad der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in der breiten Öffentlichkeit ist gering. Andere Organisationen im Bereich der Sucht-Selbsthilfe sind bekannter. Den Freundeskreisen fehlt der Markencharakter.

Der eigentlich sympathische und zeitgemäße Sucht-Überwindungsansatz „Freundschaft“ ist allerdings öffentlich nur schwer vermittelbar. Als Kommunikationsziel für eine Imagekampagne, die Ende 2019 bundesweit anlaufen soll, formulierte der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit eine simple Formel: „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – offen für dich. Herzlich willkommen!“ In dem Projekt soll es also darum gehen, den Namen „Freundeskreise“ mit Leben zu füllen – plausibel für Menschen innerhalb und außerhalb der Freundeskreise.

Was ist das Ziel?

- Kurz gefasst lauten die Ziele des von der **BARMER** geförderten Projekts:
- Den Selbsthilfe-Ansatz im Gesundheitswesen bekannter machen.
 - Mit zeitgemäßen Medien für die Sucht-Selbsthilfe-Angebote der Freundeskreise werben und dazu einladen.
 - Den Bekanntheitsgrad der Organisation steigern.
 - Ein internes Bewusstsein für effektive Öffentlichkeitsarbeit aufbauen.

Welche Botschaft soll vermittelt werden?

Unter dem Slogan „Freunde gesucht“ – dazu wurde ein Aktionslogo entwickelt (s. Seite 17) – werden über verschiedene Medien Menschen mit dem sympathischen Thema „Freundschaft“ konfrontiert.

Dass hinter diesem Angebot die Organisation der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe steht, wird erst auf den zweiten Blick erkennbar. Letztlich sollen über diesen Weg Suchtgefährdete, Abhängige und Angehörige in die Selbsthilfe-Gruppen eingeladen werden – offensiver als bisher. Als primäre Zielgruppe für die Werbemittel der Freundeskreis-Kampagne wurde die Generation der „Best Ager“ ins Visier genommen – Menschen über 50.

Die Werbemittel

Mehrere Filme werden von einem Profi-Team für verschiedene Einsatzmöglichkeiten produziert:

- ein **Werbespot** in verschiedenen Varianten, der in weniger als einer Minute für das Thema Sucht und Freundschaft sensibilisiert (bundesweiter Einsatz für Kinowerbung, Youtube, Social Media).
- b) ein **Imagefilm** (ca. fünf Minuten) über die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (zum bundesweiten Einsatz auf FK-Internetseiten).
- c) ein **Erklärvideo** (ca. drei Minuten) „So funktioniert die Selbsthilfe bei den Freundeskreisen“ (ebenfalls für FK-Internetseiten).

Es entsteht eine **Landingpage** (also eine Internetseite für die Kampagne), deren Adresse **www.freundegesucht.de** am Ende des Werbespots eingeblendet wird zur niedrigschwelligen Kontaktaufnahme für Interessierte mit dem Angebot der Freundeskreise. Von hier aus wird weitergeleitet auf weitere Freundeskreis-Angebote im Internet.

Es soll ein 16-seitiges **Verteilmagazin** produziert werden – ebenfalls mit dem Titel „Freunde gesucht“. Dieses enthält vertiefende Informationen zu den Themen „Sucht“ und „Freund-



Foto: Fotolia

schaft“. Das Magazin wird den Landesverbänden zur eigenen Verteilung zur Verfügung gestellt. In der Modellregion Kassel soll das Magazin Mitte Oktober 2019 der Tageszeitung HNA beigelegt werden. Die Erfahrungen mit diesem Medieneinsatz werden ausgewertet.

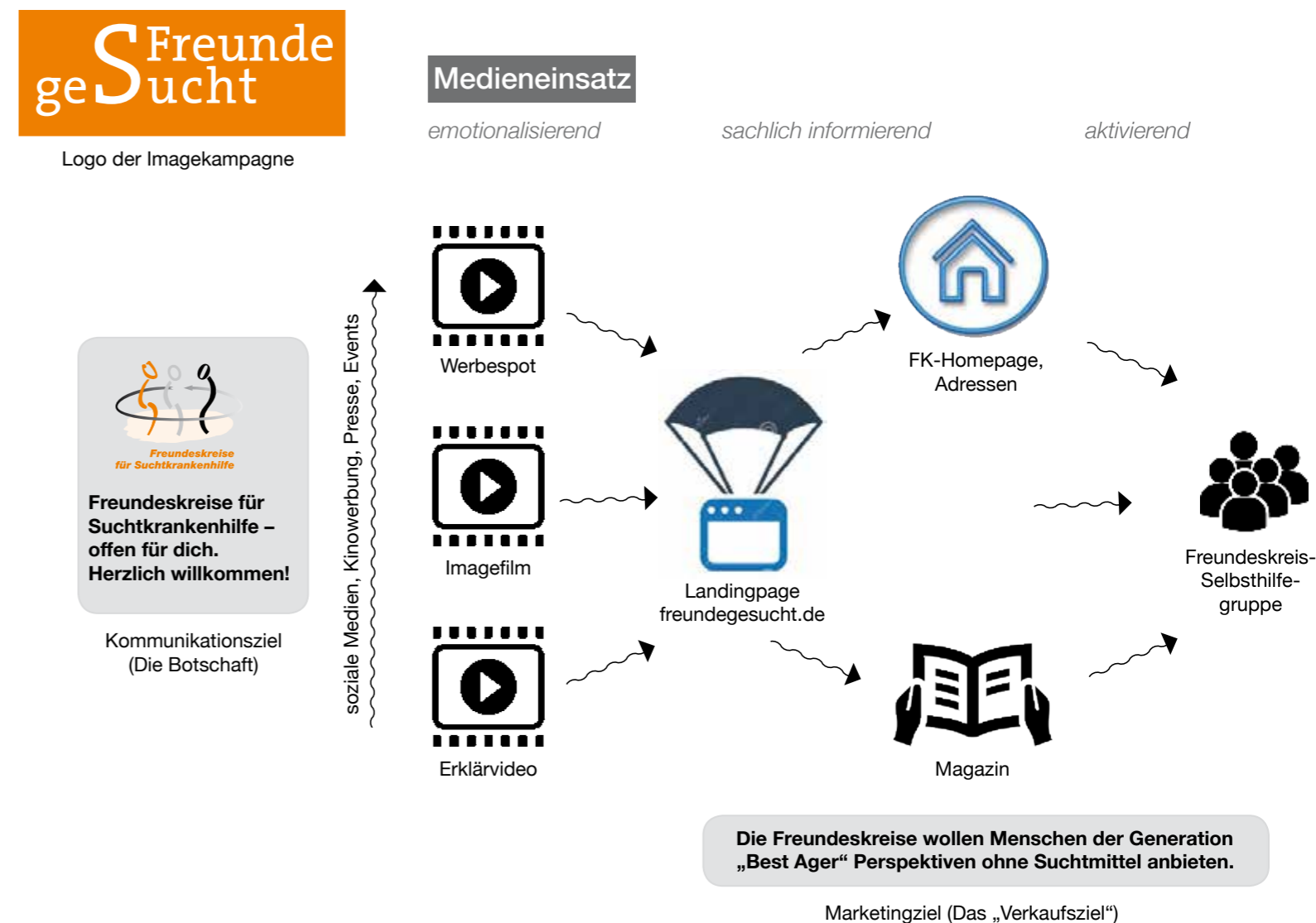
Eine **Handreichung**, wird als PDF-Dokument den Landesverbänden zur Verfügung gestellt. Sie enthält Umsetzungsvorschläge für Freundeskreis-Aktionen mit dem Werbematerial. Sie klärt Fragen wie zum Beispiel: Wie buche ich Kinowerbung? Wo kann ich das Magazin verteilen? Welche Veranstaltungen kann ich im Rahmen der Kampagne in der Gruppe anbieten?

Eine **Kick-Off-Veranstaltung in Kassel** macht Mitte Oktober 2019 den bundesweiten Start der Kampagne öffentlich. Dazu gibt es eine Pressekonferenz mit dem Freundeskreis-Bundesvorstand, eine Kinoveranstaltung, die Tageszeitungsbeilage u.v. m. Die Beteiligung der Bundesdrogenbeauftragten wird angestrebt.

Lothar Simmank,
Projektleiter

geSucht Freunde

So soll die bundesweite Imagekampagne der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wirken: Filme, Landingpage und Verteilmagazin sprechen Menschen auf verschiedenen Ebenen an:



Bayern

Mit dem Rad durchs
Nürnberger Knoblauchsland

Die achte Radltour der Landesverbands Bayern unter dem Motto „Mit dem Rad durchs Nürnberger Knoblauchsland und über die Kalchreuther Höhe“ richteten die Freundeskreise Fürth und Nürnberg gemeinsam aus. Zwanzig Radler aus den Freundeskreisen Schwabach, Hilpoltstein, Kempten, Neumarkt, sowie aus Fürth und Nürnberg trafen sich Anfang September bei herrlichem Herbstwetter in Nürnberg-Neunhof, um gemeinsam zu radeln.

Luft in den Schläuchen, Öl auf den Ketten? Nach dem Check ging es um 9:30 Uhr in morgendlicher Frische los. Durchs Knoblauchsland, an der alten Wehrkirche von Kraftshof vorbei, war schon der Nürnberger Flughafen zu sehen. Am dortigen U-Bahnhof stießen die restlichen Teilnehmer, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gekommen waren, zur Gruppe dazu und wurden herzlich begrüßt. Wir radelten weiter durch den Grüngürtel von Ziegelstein zur Buchenbühler Anhöhe. Die erste Pause wurde genutzt, um die Urlauber-Jets beim Starten über unsere Köpfe hinweg zu bestaunen.

Weiter ging es zu einem Parkplatz im Sebalder Reichswald. Dort warteten schon Herbert und Heinz mit dem Ver-

sorgungsfahrzeug, um uns mit Getränken und Obst zu versorgen.

Jetzt begann die anstrengendste Etappe dieses Tages, denn der Kalchreuther Berg lag vor uns! Auf diesem Abschnitt hatten die E-Biker einen klaren Vorteil. Doch auch die Wenigfahrer schafften ihn trotzdem, und gemeinsam erreichten wir den Rastplatz für die Mittagspause, mitten in einem Kirchengarten.

Gestärkt radelten wir weiter über die Höhe entlang nach Tauchertsreuth. Herrliche Ausblicke nach Norden mit Ausläufern der Fränkischen Schweiz und nach Süden auf das Stadtgebiet von Nürnberg begleiteten unsere Strecke. Schwungvoll ging es ab jetzt wieder bergab, durch ein ausgedehntes Waldgebiet nach Heroldsberg und ohne größere Kraftanstrengung rollten wir unseren Ausgangspunkt entgegen. Eine Blaskapelle (Kirchweih) begleitete unsere Einfahrt in Neunhof.

Bei bester Stimmung haben wir alle gemeinsam, wenn auch zum Teil erschöpft, unser Ziel nach 45 Kilometern Strecke unfallfrei und ohne Pannen erreicht.

Angeregte Gespräche rundeten diesen schönen Tag ab.

Klaus Wölfel



Bereits zum achten Mal veranstaltete der Landesverband Bayern eine Radtour

Bremen

„Bufdi“
trifft auf Sucht

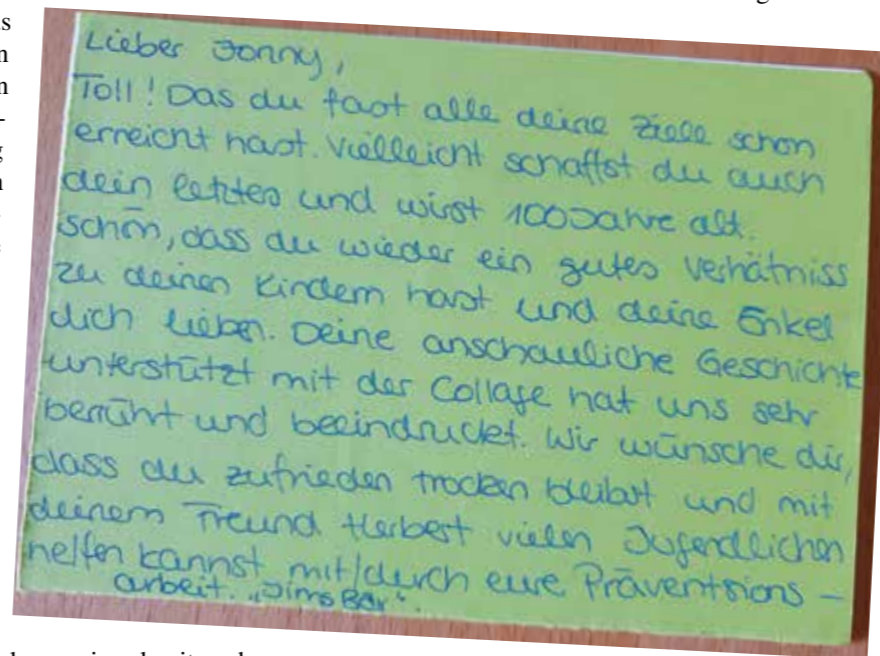
Das Haus Noah in Bremen ist eine Förderereinrichtung für chronisch mehrfachbeeinträchtigte Menschen, die von Alkohol abhängig sind. Ziele sind u. a. eine kontinuierliche Alkoholabstinenz, die Vermittlung von Krankheitseinsicht und das Training von gesunder Lebensweise, damit auch der Umzug in eine Wohnform mit geringerem Betreuungsumfang möglich werden kann. Das Haus gehört zum Sozialwerk der Freien Christengemeinde. Im Haus biete ich mit einem Freundeskreis-Mitglied einmal in der Woche eine Gesprächsrunde für die Bewohnerinnen und Bewohner an.

Seit einigen Jahren führt das Haus zudem in Zusammenarbeit mit der Freien Evangelischen Bekenntnisschule, eine Veranstaltung zum Themenbereich „Sucht“ für „Bufdis“ durch. „Bufdis“ sind Frauen und Männer im Bundesfreiwilligendienst. In der Bekenntnisschule leisten sie ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ).

Bei dieser Veranstaltung wird den „Bufdis“ zunächst das Haus Noah gezeigt und das Behandlungskonzept vorgestellt. Einige Bewohnerinnen und Bewohner erzählen von ihren Aufgaben, die sie für die Hausgemeinschaft haben. Zum Abschluss gibt es dann ein Rundgespräch, in dem die „Bufdis“ Fragen stellen können.

Seit 2017 gab es hier eine inhaltliche Erweiterung. Ich wurde gebeten, meine Suchtgeschichte zu erzählen, um eben

nicht nur theoretisch fachzusimpeln. Beim gemeinsamen Mittagessen kamen wir danach richtig ins Gespräch. „Ihr seid ja ganz normal, so hab ich mir Alkoholiker nicht vorgestellt“ oder „Mit euch kann man sich ja richtig gut unterhalten“ und „Ich glaube, ich werde keinen Alkohol mehr trinken“ waren nicht seltene Rückmeldungen.



Dankeskarte von einem „Bufdi“, also einem jungen Menschen der den Bundesfreiwilligendienst leistet, an Jonny Jakubowski

Im vergangenen Jahr haben wir nun auch versucht, die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Lebensgeschichten einzubeziehen. Dieses Mal erzählte ein Bewohner von sich. Im Anschluss war ich wieder dran. Diesmal setzte ich meine „Collage“ ein, die ich, einzeln pro Text auf Karten gedruckt, vorstellte. Damit waren die einzelnen Stationen besser zu verfolgen.

Das abschließende Rundgespräch war wieder sehr interessant und effektiv. Die „Bufdis“ erhielten in der Schule schließlich die Aufgabe, eine Karte an uns Vortragende zu schreiben. Ich war sehr berührt davon, was mir geschrieben wurde und wieviel die jungen Menschen doch aus so einer Veranstaltung auch mitnehmen. Bei der Veranstaltung in diesem Jahr wäre ich wieder gerne dabei. Ich sehe darin auch eine sehr gute Öffentlichkeitsarbeit für die Freundeskreise.

Jonny Jakubowski

Hessen

Frauenseminar:
In welchem Schuh steckst du?

Wie bin ich unterwegs? Ziehe ich jeden Schuh an, der mir hingestellt wird – auch wenn er nicht unbedingt passt? Gina Kirchof, psychologische Beraterin und Referentin dieses Wochenendseminars für Frauen, hatte sich gut vorbereitet, war allerdings überrascht von der Anzahl der Teilnehmerinnen. Den Organisatorinnen vom Landesverband Hessen ging es nicht anders: 25 Frauen waren eingeplant, 35 meldeten sich an, teilgenommen haben letztendlich 31.

Schon die Einführung am Freitagabend zeigte, dass es schwierig wurde, auf jede Frau einzeln einzugehen. Trotzdem machten wir das Beste daraus und arbeiten gemeinsam an den Fragen: Was prägt mich? In welchem Schuh stecke ich? Im Mutter- oder Tochtterschuh oder in beiden? Wie passt mir dieser Schuh? Würde ich lieber einen anderen Schuh tragen? Würde ich vielleicht gerne endlich die eng geschnürten Schuhe gegen die bequemen Filzpantoffel tauschen?

In der Kleingruppenarbeit am Samstag erstellten wir ein Familien-Genogramm – das ist die grafische Darstellung von Beziehungen und Strukturen einer Familie. Dabei mussten auch Fragen beantwortet werden, wie: Wem bin ich ähnlich? Von wem habe ich welche Eigenschaften? Wie unterscheide ich mich von jenen, denen ich ähnlich bin? Ähnelt mein Partner irgendwelchen Mitgliedern aus der Familie? Welche Eigenschaften sind für meinen Vater / meine Mutter charakteristisch? Welche Eigenschaften habe ich übernommen? Die Antworten auf diese Fragen brachte manche Frau an ihre Grenzen.

Mit einer Entspannungsübung entführte uns Gina Kirchof danach an einen schönen Ort, der nur jeder Frau alleine gehört, wo sie sich wohlfühlt, wo sie sich die Schuhe aussuchen kann, die sie gerne tragen möchte.

Kein Kirchof-Seminar ohne Malen! So begann der Sonntagmorgen da-

mit, dass jede Frau ein leeres Blatt und Stifte in verschiedenen Farben bekam. Die Aufgabe: Male ein Bild, solange die Musik läuft. Setzt die Musik aus, rücke einen Platz weiter und male an dem Bild deiner Nachbarin weiter.

Das ging so lange, bis jede Frau wieder bei ihrem Bild angekommen war. Wie hat sich mein Bild verändert? Gefällt es mir noch? Wie hat mich die Musik beeinflusst? Wie schwer ist es mir gefallen, in einem fremden Bild herumzumalen? Und was hat das Ganze nun eigentlich mit dem Thema zu tun?



Foto: Fotolia

Was kann ich in meinem Leben verändern, damit ich irgendwann die Schuhe an habe, in denen ich mich wohlfühle?

Das Bild symbolisiert: Immer wieder kommen Menschen in mein Leben. Sie verändern es, hinterlassen Spuren, positive sowie auch negative. Wie gehe ich damit um? Was sollte ich einfach akzeptieren – etwa wenn ich meiner Mutter / meinem Vater sehr ähnlich bin und genau die Eigenschaften geerbt habe, die ich an meiner Mutter nicht mochte? Was aber kann ich verändern, damit ich irgendwann die Schuhe an habe, in denen ich mich wohlfühle? Eine lebenslange Aufgabe für jede einzelne und in einer Beziehung!

Jede Gruppe, jedes Seminar ist so gut, wie sich jede einzelne einbringt. Wichtig sind bei solchen Seminaren aber auch immer die Gespräche außerhalb der Seminarräume, der Austausch untereinander und der Blick über den eigenen Tellerrand.

Ellen Weyer

Schleswig-Holstein

40 Jahre Landesverband: Von sich erzählen und sich verändern wollen

Am 13. Oktober 2018 konnte der Landesverband Schleswig-Holstein e.V. sein 40-jähriges Bestehen würdig feiern. Fleißige Hände hatten den Saal im Hohen Arsenal in Rendsburg festlich geschmückt.

Wolfgang Gestmann konnte als Vorsitzender ca. 140 Mitglieder und Gäste begrüßen. Viele Grußworte wurden gesprochen – von Inge Bartholdt, stellvertretende Stadtpräsidentin von Rendsburg, Heiko Naß, Landespastor des Diakonischen Werks, Karin Beitz von der Rentenversicherung und von Vertreterinnen und Vertretern der

und sich verändern wollen“. Das Festprogramm wurde von Wolfgang Gestmann moderiert. Hier stellten sich auch die zahlreich erschienenen Gruppen aus dem Land vor und wünschten ein gutes Gelingen.

Monika Vogt erzählte eine ergreifende Geschichte über Kinder in einer Suchtfamilie, untermalt vom Freundeskreissänger Gerd Christiansen.

Nach dem Mittagessen verführte Zauberer „Thies“ die Besucher in die Welt der Magie.

Eine Talkrunde brachte die Erinnerungen an 40 Jahre Freundeskreise



Feierten 40 Jahre Landesverband Schleswig-Holstein: Wolfgang Gestmann, Reinhard Latuske, Günter Hansen, Corinna Segis und Klaus-Dieter Peteres (v.l.n.r.)

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V., vom Landesverband der Freundeskreise Hamburg, von den Guttemplern aus Kiel, vom Blauen Kreuz Schleswig-Holstein sowie dem Ehrenvorsitzenden des Landesverbands Reinhard Latuske. Ein Dank ging an die zahlreichen Helfer, die die Durchführung des Festes ermöglichten.

Dr. Clemens Veltrup, leitender Therapeut der Fachklinik Freudenhof, führte in seiner Laudatio zur Entwicklung der Selbsthilfe aus, dass sich mit der Gründung der Freundeskreise der Gedanke von der Kameradschaft zur Freundschaft hin entwickelte. Freundschaft nämlich im Sinne: „sich in den Arm nehmen lassen, von sich erzählen

in Schleswig-Holstein zusammen. Sie war besetzt mit Reinhard Latuske, der der allererste Vorsitzende des Landesverbandes war, Günter Hansen, der heutige Ehrenvorsitzende des Landesverbandes, dem langjährigen Mitglied und Gruppenverantwortlichen Klaus Peters und Corinna Segis, langjährige Sprecherin der Frauen im Landesverband. Corinna Segis wurde für ihre 13-jährige Gestaltung der Frauentreffen mit der goldenen Ehrennadel und einem Blumenstrauß geehrt.

Mit einem abschließenden Kaffeetrinken und Kuchengenuss endete die gelungene Festveranstaltung.

Anne Christiansen

30 Jahre gelebte Freundschaft im Nordverbund der Freundeskreise

Gelegentlich haben wir Norddeutschen es hier und da schon mal anklagen lassen: Es ist die ganz besondere Freundschaft im Nordverbund der Landesverbände Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen, die sich seit nunmehr 30 Jahren einmal jährlich treffen.

Paul Peter Jakobi (Hamburg) hatte das kurze knackige Protokoll vom ersten Treffen in seinem Archiv aufgestöbert: Am 12. November 1988 begrüßte Werner Schweichler sieben Vertreterinnen und Vertreter der damaligen Landesarbeitsgemeinschaften Bremen, Hamburg und Schleswig-Holstein. Nach der Abarbeitung der Themen AK „Aus- und Weiterbildung / Seminare 1989“ (mit Lothar Leupold) und weiterem Info-Austausch einigten sich die Teilnehmenden darauf, dass der Nordverbund weiter ausgebaut werden sollte – mit kleinen Schritten hin zur Entwicklung einer ständigen Einrichtung. Später kamen Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen hinzu. Das bisher letzte Treffen, bei dem alle Verbände vertreten waren, fand im vergangenen Sommer in Lensahn statt, das nächste ist angekündigt für den Juni bei Wencke Jedwilyaties in Schwerin.

Wolfgang Gestmann



Vertreter aus den Landesverbänden Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein beim Treffen in Lensahn

Baden und Württemberg

Du kannst! Raus aus der Sucht!

Über die neue Landingpage www.freundeskreis-finden.de und einen QR-Code für das Smartphone wenden sich die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg und der Landesverband Baden besonders an junge Suchtkranke.

„Du kannst“ lautet das Motto einer Aktion, die sich über Postkarten, Plakate und übers Internet an junge Menschen richtet. Auf der Landingpage sprechen junge Betroffene aus den Freundeskreisen, die gerade noch einmal die Kurve gekriegt haben, über ihre Sucht. Das Internetangebot ist ein Mutmacher zu einem Weg zurück zu sich selbst und zu neuer Entfaltung, denn „trocken“ und „clean“ können noch immer große Ziele erreicht und ein Leben mit Perspektive geführt werden. Die Landingpage nimmt den Besucher mit in das Thema „Sucht“ und zeigt Möglichkeiten der Begleitung auf.

Mutmacher zu einem Weg zurück zu sich selbst

Sie eignet sich auch dazu, Freunde und Familienangehörige von Suchtkranken anzusprechen – so wie bei Tom: Der trank am Anfang nur, um vom Stress an der Uni abzuschalten. An den Wochenenden war Party angesagt und mit seinem Job in der Bar verdiente er Geld fürs Studium. Eigene Getränke musste er nicht zahlen und konnte es sich zu Dienstende deswegen ordentlich geben. Jetzt ist Tom 29, ohne Ausbildung, trockener Alkoholiker und clean, denn auch bei Konzerten wirft er sich keine Pillen mehr ein.

„Junge Menschen sind oft von mehreren Substanzen abhängig“, weiß Rainer Breuninger, Geschäftsführer der Freundeskreise in Württemberg. „Alkohol, Drogen, Nikotin und bunte Pillen – es wird konsumiert, was der Markt



Die neue Landingpage der Landesverbände Württemberg und Baden wendet sich besonders an junge Suchtkranke: www.freundeskreis-finden.de

hergibt.“ Und der Markt ist vielfältig und preisgünstig bestückt.

Wer spürt, dass seine Sucht real ist und sich etwas ändern muss, kann ein neues Leben beginnen. In den Freundeskreisen weiß jeder, der „irgendwie da raus“ wollte, wovon Tom spricht. Natürlich wird nicht jeder, der auf ein Bier zum Feiern geht, alkoholkrank. Aber junge Männer wie Tom gibt es einige – sie fallen nur nicht auf. Tom hatte seinen Alkoholkonsum und die gelegentlichen Joints unterschätzt, denn sein Weg in die Sucht verlief schleichend. „Ich brauche keinen Alkohol und mit dem bisschen Gras kann ich jederzeit aufhören“, dachte auch er.

Doch auch „das bisschen Gras“ (Cannabis) verändert mit der Zeit die Hirnstruktur und Persönlichkeit und wird von vielen Nutzern völlig verharmlost. Die Produktion bestimmter Stoffwechsel-Proteine wird gebremst und die Nerven können die für den Körper notwendigen Aktionspotenziale immer schlechter bis irgendwann gar nicht mehr aufbauen. Alles wird schnuppe, chillen ist angesagt, Wichtiges wird vernachlässigt und jegliche Aktivität lästig. Ein bisschen Gras in den Tabak gemischt, oder pur konsumiert als Blunt, und schon fühlt man sich viel gelassener. Die Sinneswahrnehmung verändert sich bei Farben

und Geräuschen, das Raum-Zeit-Gefühl verlangsamt sich. Die Konzentration lässt nach, Leistungsfähigkeit und Kurzzeitgedächtnis sind eingeschränkt, die Antriebslust vermindert.



Du spürst, dass deine Sucht real ist und sich etwas ändern muss? Oder du bist schon auf der Zielgeraden einer erfolgreichen Therapie? Wo auch immer du gerade stehst: DU KANNST dein neues Leben jetzt beginnen. Lass uns die nächsten Schritte gemeinsam gehen. Finde uns jetzt ganz in deiner Nähe: www.freundeskreis-finden.de Wir wissen, wovon wir reden. Freundeskreise Suchtselbsthilfe

Rainer Breuninger

Sonneberg

Balance zwischen Natur und Mensch:
Der Garten der Begegnung

Der Freundeskreis im thüringischen Sonneberg will einen historischen Kleingarten restaurieren und pflegen und seine Geschichte wiederaufleben lassen. Die Idee dieses Projekts: Es soll eine Begegnungsstätte werden. Kinder und Erwachsene sollen sich in diesem romantischen Garten behütet fühlen. In der geschützten und romantischen Atmosphäre des Kleingartens soll man sich unbeobachtet fühlen.

Das Projekt berührt aktuelle Schwerpunktthemen des Bundesverbands: „Sucht und Familie“, „Kindern von Suchtkranken Halt geben“, „Freundeskreise bekannter machen“ und „Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“. Deshalb haben sich unser Freundeskreis und die Kinderakademie der Weltspielzeugstadt Sonneberg e.V. zusammengeschlossen und nach langer Vorarbeit das gemeinsame Projekt in „Sack und Tüten“ gebracht.

Den Kleingartenverein „Obere Stadt“ gewannen wir als weiteren Partner, denn er stellte uns den benötigten Garten zur Verfügung. Es ist ein kleiner Garten, der seit einiger Zeit einen Dornröschenschlaf hält. Im März / April, wenn die Gartensaison beginnt, erfolgt die Übergabe und somit der Startschuss für unser gemeinsames Vorhaben in der freien Natur. Es wird aber auch ein Nutzgarten, der die individuel-

le Ernährung durch frische Zutaten bereichert. Die zum Gärtnern benötigten Techniken werden gleich mit vermittelt. Menschen, die bisher nie etwas mit Gartenarbeit zu tun hatten, lernen neue Inhalte kennen und können dadurch ihr Selbstbewusstsein steigern. Es sollen Freundschaften und eine Gemeinschaft entstehen, die letztendlich jedem nutzen kann. So wollen wir uns auch im Alltag unterstützen und zum Beispiel offene Arbeitsstellen bekannt geben oder zur sinnvollen Freizeitgestaltung motivieren, auch unter sozialpädagogischer Mitwirkung.

Ziel ist es, Kinder wie Erwachsene, Kranke wie Gesunde ohne Schubladen-Denken einander näher zu bringen. Die verschiedenen Gruppen sollen sich mit Respekt und Anerkennung begegnen und Menschen nicht nach ihrem sozialen Status bewerten. Der Garten soll ein Anlaufpunkt sein für soziale Kontakte, wo Menschen aufeinander zugehen, miteinander reden, voneinander lernen und gemeinsam lachen können und auch vielleicht wieder lernen, einander zu vertrauen. Unser Garten der Begegnung soll ein Flecken Erde sein, der dem Menschen etwas gibt und dem die Menschen etwas geben – eine Balance zwischen Natur und Mensch. Dann profitieren alle davon.

Regina Trutzl und Bodo Schmidt



Noch im Dornröschenschlaf: Freundeskreis-Garten im thüringischen Sonneberg

Görlitz

Freundeskreisler
treffen
Bundespräsident
Steinmeier

Foto: privat

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mit Freundeskreis-Mitglied Sigrid Wirth

Bei einem Besuch im Landkreis Görlitz kam Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mit Freundeskreislern ins Gespräch. Wir nutzten die Gelegenheit bei einem Empfang mit Ehrenamtlichen und berichteten dem deutschen Staatsoberhaupt über unsere Freundeskreisarbeit. Dabei ging es im Besonderen um die Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen.

Sigrid Wirth und Peter Weißling

Karlsruhe

Kooperationsvertrag
mit Klinikum

Es geht um das Wohl der Patienten in der Akut- bzw. Entgiftungsstation für Suchterkrankungen und der Suchtmedizinischen Tagesklinik des Städtischen Klinikums Karlsruhe: Die jahrelange konstruktive und partnerschaftliche Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Karlsruhe hat mit der Vereinbarung eines Kooperationsvertrages eine neue und verbindliche Qualität erreicht.

Helga Ullrich von der Bereichsleitung Psychiatrie betonte, dass der Hinweis auf die Selbsthilfe einen großen Stellenwert einnimmt und sowohl vom Pflegepersonal, dem Sozialdienst und auch von den zuständigen Ärzten mit Nachdruck empfohlen und angeraten wird. Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe wird weiterhin 14-tägig in der Entgiftungsstation präsent sein und im Rhythmus von sechs Wochen auch mit den Patienten der Tagesklinik eine Vorstellungs- und Gesprächsrunde führen

Wozu ein
Kooperationsvertrag?

Das Städtische Klinikum ist Mitglied im Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ Ziel dieses Netzwerks ist die Zertifizierung zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“. Hierzu wurde im letzten Jahr ein Qualitätszirkel gegründet, um die Umsetzung und danach die Einhaltung der acht Qualitätskriterien in die Wege zu leiten. Ich sehe als Anerkennung für die gute und verlässliche Arbeit des Freundeskreises an, dass ich in den Qualitätszirkel berufen wurde.

Schnell stellte man bei den Gesprächsrunden fest, dass es sehr große Unterschiede bei der Einbindung der Selbsthilfe in den Klinikalltag und die Unterstützung bei den einzelnen Bereichen und Abteilungen des Klinikums



Kooperationsvertrag zwischen dem Freundeskreis Karlsruhe und dem Städtischen Klinikum unterzeichnet: Maria-Eva Henschl vom Patientenbegleitservice, Helga Ullrich von der Bereichsleitung Psychiatrie sowie Dieter Engel, 1. Vorsitzender des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V. (v.r.n.l.)

gibt. Patientenorientiertes und gutes Zusammenwirken gibt es zum Beispiel bei der Frauenselbsthilfe nach Krebs, der SHG SchmerzLos e.V. und eben im Bereich Sucht mit uns als Freundeskreislern.

In weiten Bereichen gibt es also noch viel Nachholbedarf. Da wir, wie bereits ausgeführt, seit Jahren vertrauensvoll mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die über die Sucht-Selbsthilfe informiert sind, zusammenarbeiten, uns zweimal im Jahr mit einer Mitarbeiterin des Sozialdienstes zum Austausch treffen und auch die Infrastruktur, wie Flyerstände etc vorhanden ist, stand dem Abschluss eines richtungsweisen Kooperationsvertrages nichts im Wege.

Aber Qualitätsmanagement kann man nicht nur von einer Seite (Klinikum) erwarten, sondern dies hat sich auch der Freundeskreis Karlsruhe auf die Fahnen geschrieben. Deshalb fand von unserer Seite aus im November letzten Jahres ein Fort- und Weiterbil-

dungsseminar unter Leitung von zwei Therapeuten der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden unter dem Titel „Vorstellung der Freundeskreise bei unterschiedlichem Publikum“ statt. Ziel war unter anderem, eine bessere und nachhaltigere Ansprache gerade für Patienten mit unterschiedlichster Motivations- und Lebenslage, die sich in der Entgiftungsphase bzw. in der Tagesklinik befinden, zu erreichen.

Der Weg in ein suchtmittelfreies Leben ist kein leichter, aber das Städtische Klinikum Karlsruhe und der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe stellen „Gehhilfen“ bereit, um über Stolpersteine hinwegzukommen und mit professioneller Hilfe und der Hilfe zur Selbsthilfe aus dem Teufelskreis einen für jeden gangbaren Weg zu finden.

Dieter Engel

Ohrdruf

Freundeskreis-Erfolgsgeschichte im Freistaat Thüringen

Im Herbst 1993 fand im Erfurter Kaisersaal ein Suchtfachtag statt. Im Foyer eine lange Tafel, an der sich die Suchtkrankenhilfe präsentierte. Hier kam es auch zu meinem ersten Kontakt zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Es war das kleine Heft „Ausbildung zum Gruppenleiter“, das mich ganz besonders interessierte. Ich nahm Kontakt zur Geschäftsstelle in Kassel auf und erkundigte mich, ob ich teilnehmen kann.

Ein halbes Jahr später war ich beim ersten von vier Wochenendseminaren in Woltersdorf bei Berlin dabei. Meine Frau Petra nahm 1996/1997 an der nächsten Ausbildungsreihe teil, die für die



Frank Wahl (r.) bei seiner Abschiedsrede aus der aktiven Freundeskreis-Arbeit

neuen Bundesländer durchgeführt wurde. In dieser Zeit besuchen wir noch die Selbsthilfegruppe „Trockene

Oase“ in Arnstadt. Im Mai 1998 nahmen wir die Einladung zum Bundeskongress in Neumarkt/Oberpfalz an. Zu „Selbsthilfe im Wandel“ kamen etwa 1.000 Freundeskreisler aus ganz Deutschland, um sich auszutauschen und um Freundschaften zu vertiefen. Wir waren einfach überwältigt. Unsere Zuversicht und unser Mut wuchsen. Wir konnten uns vorstellen, eine Freundeskreisgruppe in Thüringen ins Leben zu rufen.

Die Suchtberatungsstelle in Ohrdruf unterstützte uns bei diesem Vorhaben, und ab August 1998 trafen wir uns an jedem Donnerstag um 17 Uhr im Rathaus. Regelmäßig kamen sechs bis acht Personen. Der Raum reichte nicht mehr aus, die Stunde war zu kurz für die Gespräche. Dann erhielten wir das An-

gebot der Landeskirchlichen Gemeinschaft, uns in ihren Räumen zu treffen.

Unser Antrag auf Aufnahme in den Bundesverband wurde in der Delegiertenversammlung im Mai 2000 in Kempfen angenommen. Da es noch keinen Landesverband in Thüringen gab, hatte unsere Gruppe dieselben Rechte und Pflichten, wie die anderen Landesverbände auch. Bei den Zusammenkünften lernten wir Freunde in Eisenhüttenstadt, Glückstadt und Marbach kennen. Wir beteiligten uns an vielen Veranstaltungen und führten eigene im Haus der Selbsthilfe in Ernstthal durch. Nach acht Jahren hatte unser Freundeskreis 30 beitragszahlende Mitglieder.



Bei der Schulung des Lotsennetzwerks Thüringen brachten wir die Arbeit der Freundeskreise ein. Lotsen sind von der Sucht

betroffen und bieten Abhängigen ein Hilfeangebot auf dem Weg in die Abstinenz. Weitere Freundeskreisgruppen entstanden in Sonneberg und Eisfeld-Hildburghausen. Schließlich wurde 2009 der Landesverband Thüringen mit Sitz in Ohrdruf gegründet.

In den zurückliegenden zwanzig Jahren haben wir mit vielen Personen Einzelgespräche geführt und sie in die Suchtberatung bzw. Fachkliniken vermitteln können. Wir bedanken uns bei der Landeskirchlichen Gemeinschaft Ohrdruf für die Gastfreundschaft, bei der Stadt Ohrdruf für die kontinuierliche Unterstützung und bei den Krankenkassen für die Förderung unserer Aktivitäten.

Weitere Infos: www.freundeskreise-sucht-thueringen.de Frank Wahl

Wendelstein

Cocktailspaß und Filmgenuss

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe aus dem mittelfränkischen Wendelstein lädt seit sieben Jahren im Rahmen des Sommerferienprogramms der Gemeinde unter dem Motto „Cocktailspaß und Filmgenuss“ Kinder und Jugendliche ein, alkoholfreie Partygetränke selbst zu mixen. Damit will der Freundeskreis den Menschen zeigen, dass Partys auch ohne Alkohol Spaß machen können.

In diesem Jahr kreierten sie Bowle aus Sommerfrüchten, wie zum Beispiel Orangen, Birnen, Zitronen und Limetten. Die Früchte galt es zuerst zu waschen und klein zu schneiden. Sie wurden anschließend mit Traubisoda, einem alkoholfreien österreichischen Traubensaftmischgetränk, angesetzt. Dann ließen sie sich die alkoholfreie Bowle schmecken.

Währenddessen sahen die jungen Teilnehmer gemeinsam mit zwei Betreuern aus dem Jugendbüro Wendelstein und den Organisatoren vom Freundeskreis die Komödie „Fack ju Göhte 3“.

Andreas Hahn



Vor dem Genuss der alkoholfreien Bowle steht die Arbeit der Zubereitung

Saarlouis

Die schönen Dinge des Lebens in den Koffer packen
Beim Männerseminar 2018 hieß es: Balance finden und halten!

Dieses Jahr wagte ich es, zum ersten Mal dabei zu sein – beim mittlerweile legendären Männerseminar des Freundeskreises Saarlouis. Das Seminar findet jährlich statt, unter Leitung einer erfahrenen Dipl. Psychologin und der Organisation von Harald Augustin vom Freundeskreis Saarlouis. Das diesjährige Thema: „Balance finden und halten – Anspannung und Entspannung sollen in sich die Waage halten“.

Unsere Seminarleiterin begann mit einer geführten Ruhe-Meditation – Sorgen und Probleme, die man in seinem Köfferchen mit sich herumträgt, sollten ausgepackt und liegengelassen werden. Harald gab einen kurzen Überblick auf das, was uns in den nächsten Tagen erwartete und machte uns neugierig auf einen Überraschungs-Programmpunkt.

Dann packte die Seminarleiterin Karten aus mit verschiedenen Engel-Botschaften, wie zum Beispiel: „Der Engel des Abenteurers: „Das Leben ist ein Abenteuer, das dir immer wieder neue Chancen bietet – man muss sie nur sehen. Ergreife sie und schlage Wege ein, die dir schöne Erfahrungen bereiten werden. Erforsche alles für dich Neue mit Mut und Begeisterung.“

Am nächsten Tag gingen wir auf die Engelkarten näher ein. Wichtig war mir dabei, dass es hilfreich sein kann, Begriffe zu ändern, wenn es darum geht Geduld mit sich selbst zu lernen. „Daran möchte ich arbeiten“, motiviert mich ganz anders als: „Daran muss ich noch arbeiten!“

Es kam die Frage auf, warum es so schwerfällt, im normalen Leben einfach mal aus der Reihe zu tanzen. Draußen probierten wir das praktisch aus. Ein dickes rotes Seil wurde auf den Boden gelegt. Dieses Seil symbolisierte den roten Faden unseres Lebens. Beim Entlangschreiten sollten wir uns wichtige Meilensteine von der Kindheit bis heute in Erinnerung rufen. Nicht wenige gingen mehrere Runden und hielten



Teilnehmer des Männerseminars 2018, organisiert vom Freundeskreis Saarlouis

an einigen Stellen eine Zeitlang inne. Mir wurde dabei bewusst: Ich bin ein ganz anderer Mensch geworden, nehme mich nicht mehr so ernst. Bei der nächsten Übung stellten wir uns zu zweit gegenüber und beschimpften uns. Der Beschimpfte sollte dabei nichts erwidern, sondern gelassen bleiben und seine Gefühle beobachten. Auch Schwertkämpfe wurden ausgeführt.

Am Nachmittag gab es dann die versprochene Überraschung. Im Hof erwarteten uns vier wunderschöne Oldtimer und deren Fahrer. Wir ließen uns nicht lange bitten und starteten zu einer Fahrt ins Blaue. Die Begeisterung war riesengroß! Die Fahrt ging nach Frankreich, durch kleine Örtchen, vorbei an vielen Burgen. Dabei wurden wir von unseren Chauffeuren bestens unterhalten, die die Gegend, aber auch ihre Wagen und deren Geschichten hervor-

ragend kannten. Unsere „Balance-Waage“ wurde reichlich gefüllt. Ein sehr gutes Beispiel dafür, schöne Momente im Leben, die sich plötzlich ergeben, mal ohne Wenn und Aber zu genießen, dabei zu entspannen und Kraft für den Alltag zu tanken.

In der Abschlussrunde packten wir die schönen, entspannenden Dinge des Lebens in unseren Koffer.

Bei einer Meditation am nächsten Morgen stellten wir uns eine Ballonfahrt vor: Kummer warfen wir in Form von Ballast ab, damit wir überhaupt aufsteigen konnten. Das Thema der folgenden Gesprächsrunde war: Das Genießen im Hier und Jetzt. Wir gingen nach draußen im Nieselregen und wurden sportlich aktiv. Anschließend gab es noch ein paar Rätsel und Denkspiele. Es ist erstaunlich, wie viel Spaß das machen kann! Tobias Hermann



Start zu einer Fahrt ins Blaue nach Frankreich in die Heimat der „Göttin“

Du hast das Recht, deine Freunde zu wählen

von Ulrich Schaffer

Du hast das Recht, deine Freunde zu wählen.
Vor Jahren wurdest du
in eine gewisse Situation hineingeboren,
du konntest dir deine Familie nicht wählen,
und du lebstest zunächst im Rahmen deiner Eltern.
Du warst unselbständig
und an so manche Gegebenheiten gebunden.
Deine Freunde waren die Nachbarskinder,
deine Schul- und Spielkameraden.

Aber als du älter wurdest,
beganntest du zu wählen.
Du hast Bedürfnisse, Neigungen,
Fragen und Antworten entdeckt.
Du hast deine Ängste, Nöte,
Freuden und Vorlieben wahrgenommen
und den Wunsch in dir gespürt,
sie mit den Menschen zu teilen,
die sie verstehen und nachempfinden konnten.
Da hast du begonnen, deine Freunde zu wählen
und dir eine Heimat mit Menschen zu schaffen.

Als du dich weiterentwickelt hast,
gab es schmerzhaft Trennungen.
Das schlechte Gewissen, die Unsicherheit,
das Empfinden, lieb gewordene Menschen
im Stich zu lassen.

Und doch hattet ihr euch
wenig oder nichts mehr zu sagen,
aber es war schwer, dies zuzugeben.
Es fühlte sich wie ein Verrat
an den guten alten Zeiten an.

Du hast auch das Recht,
dich von deinen Freunden wegzuentwickeln.
Nur weil du sie einmal gewählt hast,
musst du sie nicht bis an dein Lebensende behalten.
Wege führen auseinander,
Entwicklungen trennen,
manche Sehnsüchte sind nicht zu teilen.
Erwachsen zu werden, heißt auch,
Altes hinter sich zu lassen
und frei zu werden für Neues,
das vorne liegt.

Es ist nicht ein Zeichen von Treue,
etwas festzuhalten, was innerlich nicht mehr existiert.
Das Gewesene war wertvoll, zerstöre es nicht rückblickend
und lass es dir nicht von anderen zerstören,
aber lass dich nicht festhalten.

Nicht nur du wirst freier,
sondern auch die Menschen,
die dir einmal Freunde waren,
wenn ihr euch öffnet für das, was jetzt ist.
Du kennst ihren Weg nicht,
und sie kennen deinen nicht.
Vielleicht findet ihr einander ganz neu,
wenn ihr es schafft, einander loszulassen.



Ulrich Schaffer: Du hast das Recht, deine Freunde zu wählen. In: Ders., Grundrechte
© 2009 Kreuz Verlag in der Verlag Herder
GmbH, Freiburg i.Br., S. 68f.

Fragen für die Gruppenarbeit

Vielleicht haben Sie / habt ihr Lust, dem Thema „Freundschaft“ einen Gruppenabend zu widmen. Hier einige Fragen, die gestellt werden könnten:

- Wie war es bei dir? Welches waren deine ersten Freunde?
- Wie hat sich damals die Freundschaft entwickelt? Was war das Besondere daran?
- An welche Trennungen von Freunden erinnerst du dich? Was waren Gründe für diese Trennungen? Welches Gefühl hattest du dabei? Ist es heute noch von Bedeutung?
- Wie sehen deine Freundschaften heute aus? Was ist dir wichtig dabei?
- Was bedeutet dir Freiheit im Zusammenhang mit einer Freundschaft?

Ein ganzheitliches Verständnis von Sucht



Symposium & Fachkongress der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zum Thema „Sucht: bio-psycho-SOZIAL“

Wie entsteht Sucht? Und wie lässt sie sich überwinden? – Diese Fragen beschäftigen sowohl Wissenschaftler als auch Praktiker in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Erklärungsansätze bietet das bio-psycho-soziale Modell. Es gilt seit Jahrzehnten als das bedeutendste Konzept, um Gesundheit und Krankheit ganzheitlich zu verstehen. Für Suchterkrankungen heißt das: Es gibt nicht nur eine Ursache, auf die sich die Entstehung von Sucht zurückführen lässt. Vielmehr greifen biologische, psychologische und soziale Gesichtspunkte ineinander. So spielen beispielsweise körperliche und medizinische Voraussetzungen (bio-), Persönlichkeit, Verhaltensweisen und individueller Lebensstil (psycho-) sowie Beziehungen zu Familie und Freunden, der Arbeitsplatz und die finanzielle Situation (sozial) bei der Suchtentstehung und -überwindung eine Rolle.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) stellt das Thema „Sucht: bio-psycho-SOZIAL“ in diesem Jahr in den Mittelpunkt. Beim 21. Symposium des Wissenschaftlichen Kuratoriums der DHS im Juni 2018 tauschten sich Wissenschaftler aus den Bereichen Suchtmedizin, Suchtpsychologie und Soziale Arbeit mit Praktikern aus der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe über zentrale Fragen des bio-psycho-sozialen Modells aus. Welchen Stellenwert haben die einzelnen Faktoren – insbesondere das groß geschriebene Soziale in der Theorie und in der Versorgung Suchtkranker? Welche Entwicklungen waren in den vergangenen Jahrzehnten zu beobachten? Wie profitieren rat- und hilfeschuchende Klienten und Patienten davon? Insgesamt 14 Vorträge ausgewiesener Experten zu unterschiedlichen

Aspekten des bio-psycho-sozialen Modells bildeten die Grundlage für angeregte Diskussionen unter den Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis.

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, heißt es in der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1946. Die berühmte Definition wurde während des Symposiums mehrfach zitiert, weil sie grundlegend für ein modernes Verständnis von Krankheit und Gesundheit ist.

Im Nachkriegsdeutschland war der niedergelassene Arzt die Leitfigur der Gesundheitssicherung, führte Dr. Uwe Prümel-Philippson, langjähriger Geschäftsführer der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheit (BVPG), in seinem Vortrag aus. Erst nach mehreren gescheiterten Anläufen trat im Juli 2015 das „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ in Kraft. Es stelle zwar einen Fortschritt dar, bleibe jedoch sozialversicherungsfixiert und entspreche damit nicht den Anforderungen an Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Der Begriff „bio-psycho-sozial“ dürfe die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen nicht ausklammern, so Prümel-Philippson. Warum Minderjährige sich mit Alkohol vergiften, erläuterte Dr. Heidi Kuttler, Expertin für Prävention und Gesundheitskommunikation. Einerseits spielen umweltbezogene Faktoren eine Rolle. Alkohol ist in Deutschland leicht verfügbar und billig, zudem gilt Rauschtrinken hierzulande als „normal“. Andererseits greifen Jugendliche aus persönlichen Gründen zur Flasche – beispielsweise, weil es leicht als un-

cool gilt, keinen Alkohol zu trinken. Welchen Einfluss die Lobby- und Marketingstrategien der Alkoholindustrie haben, beleuchtete Christian Bölcow, Suchtreferent der Guttempler in Deutschland. Er wies in seinem Vortrag darauf hin, dass jede zweite Flasche Alkohol in Deutschland von einer Person gekauft wird, die Probleme im Umgang mit Alkohol hat. Er riet dazu, an der „Alkoholnorm“ zu rütteln und ein Nein zu Alkohol sofort zu akzeptieren, keine Rechtfertigung zu erfragen und immer auch alkoholfreie Getränke anzubieten.

Die große Bedeutung der sozialen Dimension von Gesundheit in Bezug auf Suchtfragen betonten Prof. Dr. Katrin Liel von der Hochschule Landshut, Prof. Dr. Peter Sommerfeld von der Hochschule für Soziale Arbeit in Olten/Schweiz und Prof. Dr. Ulrich John von der Universität Greifswald in ihren Vorträgen.

In den Diskussionen während des Symposiums wurde mehrfach hervorgehoben, dass Sucht als medizinisches und soziales Problem zu betrachten ist. In der Suchthilfe und Suchtprävention sollten Medizin und Soziale Arbeit daher als gleichberechtigte Partner gesehen werden, die mit unterschiedlichen Mitteln und Möglichkeiten (Heilen/Therapie bzw. Hilfen zur Lebensbewältigung, Integration und Lebensführung) dasselbe Ziel ansteuern. In der gesundheitlichen Versorgung Suchtkranker ist auch die Sucht-Selbsthilfe als „gelebte soziale Gesundheit“ ein wichtiger Baustein.

Mit dem gemeinsamen Fachkongress von DHS und fdr+ rückt die DHS das Thema „Sucht: bio-psycho-SOZIAL“ erneut in den Fokus. Fachleute aus Suchtprävention, Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe greifen vom 8.-10. Oktober 2018 weitere zentrale Fragen rund um das bio-psycho-soziale Modell auf.

weiter →

Das bio-psycho-soziale Modell

Das bio-psycho-soziale Modell erklärt sowohl Krankheit als auch Gesundheit. Es dient in der Suchthilfe als ein Ursachenmodell für die Suchterkrankung. Mit dem Verständnis von Suchtentstehung nach dem bio-psycho-sozialen Modell wird über die biologischen Faktoren (den medizinischen Bereich) und die psychischen Faktoren (psychologischer Bereich) hinausgegangen. Der soziale Lebensbereich des Menschen ist einbezogen.

Das bio-psycho-soziale Modell besagt, dass es eine Beziehung zwischen dem körperlichen und dem psychischen Zustand sowie dem sozialen Leben des Menschen gibt. Es ist ein ganzheitliches Modell, das Körper, Geist und soziales Lebensumfeld miteinander in Beziehung setzt.

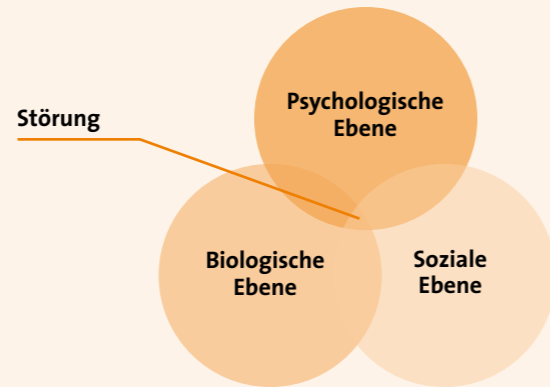
Krankheit und Gesundheit sind nach dieser wissenschaftlich begründeten Theorie kein Zustand, sondern ein bewegliches Geschehen. Dabei kann jeder Krankheitsprozess durch biologische,

psychische und öko-soziale Faktoren beeinflusst werden. Sowohl für die Diagnose als auch für die Behandlung / Therapie sollten alle drei Ebenen berücksichtigt werden.

Daher muss es eine Zusammenschau der Bereiche Medizin, Psychologie und Sozialarbeit geben, um die Entstehung der Suchterkrankung ganzheitlich zu verstehen und sie folgerichtig zu behandeln. Ebenso ist die Beratung und Begleitung von Suchtkranken auf alle Bereiche auszurichten.

Die drei Ebenen des bio-psycho-sozialen Modells:

- **biologische Ebene** des Menschen = der Körper (incl. den Genen)
- **psychische Ebene** des Menschen = Fühlen und Denken; Eigenheiten des Erlebens und Verhaltens
- **(öko-)soziale Ebene** des Menschen = Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt



Fragestellungen für Selbsthilfegruppen

Das bio-psycho-soziale Modell spiegelt eine ganzheitliche Sicht auf den Suchtkranken wider. Die Stärke der Selbsthilfe ist ihre Betroffenenperspektive, durch die es eine Vielfalt an Erfahrungen und damit Betrachtungsweisen auf den Betroffenen und sein Umfeld gibt. Die folgenden Fragestellungen rund um das bio-psycho-soziale Modell können in Selbsthilfegruppen bearbeitet und diskutiert werden.

Themenkomplex 1

Blicken wir in unserer Selbsthilfegruppe bei den einzelnen Gruppenmitgliedern sowohl auf die medizinischen als auch auf die psychischen und sozialen Aspekte der Suchtbewältigung?

Mit welchen Betrachtungsweisen haben wir im Rahmen unserer Sucht-Selbsthilfearbeit Schwierigkeiten?

- mit den medizinischen (Abhängigkeitserkrankung und weitere körperliche Beschwerden)?
- mit den psychischen (Fühlen und Denken; Eigenheiten des Erlebens und Verhaltens)?
- mit den sozialen (den Beziehungen des Einzelnen zu seiner Umwelt)?

Wieso sind diese Themen schwierig?

Themenkomplex 2

Wie erleben wir den Austausch über die Bewältigung unserer Suchterkrankung in der Gruppe? Welche Themenbereiche (medizinisch, psychisch, sozial) haben wir bislang ausgeklammert, weil wir dachten, sie hätten nichts mit Suchtbewältigung zu tun? Zu welchen Aspekten des bio-psycho-sozialen Modells wünschen wir mehr Informationen und wie bekommen wir sie?

Petra von der Linde und Regina Müller

Das Paket

Würden Sie so freundlich sein, und dies für mich aufbewahren?“ Ich musste wohl eingeknickt sein. Die Stimme, die mir diese Bitte vortrug, holte mich aus weiter Ferne zurück. Ich öffnete die Augen und fand mich auf der Parkbank wieder, auf die ich mich gesetzt hatte, um mich – nur einen Moment – auszuruhen. Wann war das gewesen? Vor ein paar Minuten? Einer halben Stunde? Wie lange hatte ich hier gesessen und geschlafen. Ich hatte keine Ahnung.

„Es ist nicht Verbotenes“, sagte die Stimme. „Sie würden mir einen Gefallen tun.“

Ich drehte den Kopf nach links und sah eine Frau, trotz des warmen Wetters in einen Mantel aus dickem Stoff gehüllt und einen Hut von unbestimmter Farbe auf dem Kopf. Sie lächelte mich freundlich an und streckte mir ein kleines Päckchen entgegen. Bindfaden war unordentlich kreuz und quer um das zerknitterte Packpapier geschnürt. Auf den Inhalt des Pakets gab es keinen Hinweis. Das Papier trug auch keinen Absender oder eine Anschrift, an die das Päckchen hätte verschickt werden sollen.

Ich sagte: „Ich kenne Sie doch gar nicht.“ Die Frau nickte ernsthaft.

„Das stimmt, aber das lässt sich ja leicht ändern.“

Unaufgefordert nahm sie neben mir auf der Bank Platz und knöpfte mit zittrigen Findern die noch drei an ihrem Mantel verbliebenen Knöpfe auf. Ein süßsaurer Körperduft kam aus ihrer Kleidung. Ich drehte meinen Kopf zur Seite. Die jugendlich freundliche Stimme hielt nicht das, was sie mir im ersten Moment nach meinem Tiefschlaf auf der Parkbank in meiner Fantasie signalisiert hatte. Sie gehörte eher einer überreifen Frau, die mir wie ein Überbleibsel einer durchzechten Nacht vorkam. Weißgrau spitzten wenige Haare unter ihrem vergilbten Hut

hervor. Aus ihrem blassen Gesicht mit den eingravierten Altersfalten, war ihr vom Schicksal gezeichneter Lebenslauf unschwer abzulesen. Zwei Zähne fehlten in ihrem Oberkiefer und gaben ihr etwas Hexenhaftes.

Während ich sie so musterte, hielt sie mir mit ausgestreckten Armen das Päckchen entgegen.

„Hier, nehmen Sie es bitte und bewahren Sie es für mich“, bat sie mich noch einmal nachdrücklich.

Ich sah ihr lange in ihre trüben Augen und fragte dann: „Wie heißen Sie eigentlich?“

„Sagen Sie Anne zu mir.“

Eine Zeitlang schwiegen wir beide. Ich brauchte Zeit zum Überlegen. „Sind sie vielleicht krank?“, fragte sie dann. „Sie tragen mitten im Sommer so einen schweren Militärmantel!“

„Ich hab nur diesen einen“, sagte sie leise, ohne mich anzusehen.

Jetzt wurde ich neugierig. „Und wo wohnen Sie?“

„Im Sommer im Stadtpark, im Winter im Obdachlosenheim.“ Ungewollt rückte ich ein Stück von ihr ab.

„Bitte nehmen sie es“, versuchte sie erneut das Päckchen los zu werden.

„Vom wem haben Sie eigentlich das Paket erhalten und wann?“, versuchte ich heraus zu bekommen.

„Seit meiner Geburt, meine Mutter hatte es für mich aufbewahrt bis ich aus dem Haus gegangen war. Jetzt musst du dein Päckchen selber tragen“, hatte sie gesagt. „pass gut drauf auf.“ Seitdem schlepe ich es mit mir herum, ohne zu wissen, was da drin ist. Ich habe Angst, das Paket zu öffnen. Aber es wird von Tag zu Tag schwerer, immer mühseliger, immer lästiger. Ich muss es zumindest vorübergehend loswerden. Bitte, mein Herr, nehmen Sie es mir doch ab, ich weiß sonst nicht wohin damit.“

Die Frau machte Anstalten, mir das Päckchen in den Schoß zu legen. Ich schob es mit beiden Händen zurück.

„Langsam, langsam. Ich kann es nicht nehmen, liebe Frau Anne. Das Paket gehört zu Ihnen. Jeder Mensch hat sein Päckchen mit sich herum zu tragen – bis ans Ende aller Tage. Der eine erwischt ein leichtes, der andere ein schweres Päckchen. Sie können mir glauben, würde ein jeder sein Päckchen hier im Park ablegen und könnte sich entscheiden, das Paket eines anderen

oder sein eigenes zu nehmen, er würde sich in den meisten Fällen wieder für sein eigenes entscheiden.“

Anne sah mich mit feuchten Augen ungläubig an.

„Ja, ja, das ist so, und irgendwann wird jemand auf Sie zukommen und Sie nach ihrem Päckchen fragen. Dann müssen Sie es bei sich haben und bereithalten. Der Jemand wird ihr Päckchen öffnen. Was glauben Sie, was da drin ist?“

Sie drehte sehr langsam ihren Kopf zu mir, sah mich fragen an und zuckte wiederholt mit den Schultern.

„Ihr Lebensschicksal, eine abgelaufene Uhr und“, ich stockte ein wenig, „ein geliehener Löffel, den Sie wieder abgeben müssen. Haben Sie den Löffel nicht dabei, erwartet Sie die Höchststrafe für einen Menschen.“

„Die Höchststrafe?“ fragte sie. „Was ist das, die Todesstrafe.“

„Nein, nicht die Todesstrafe“, antwortete ich ihr, „noch viel, viel schlimmer – die Unsterblichkeit: das ewige Leben.“

Nachdenklich sah sie auf ihr Päckchen und wog es in ihren Händen.

„Sehen Sie, Frau Anne, darum kann ich ihr Päckchen nicht aufbewahren. Ich kann Ihnen höchstens beim Tragen behilflich sein.“

Nach einer Weile des Schweigens sagte ich zu ihr: „Kommen Sie mit mir. Ich wohne unweit von hier alleine in einem Haus. Da hat es auch Platz für zwei.“

Das Päckchen zwischen uns baumelnd verließen wir im Gleichschritt und schweigend den Stadtpark.

Wilfried Kalitzki

Text entnommen aus:
LeseZeichen – Erlebtes & Erdachtes –
Schreibwerkstatt VHS Merchweiler 2017

Fragen für die Gruppenarbeit:

- Was haben die Erfahrungen von Anne und dem Erzähler mit dem Thema „Freundschaft“ zu tun?
- Bedenkt ihre Erfahrungen im Hinblick auf eure persönlichen Freundschaften und auf die Arbeit im Freundeskreis.

Der Schatten der Sucht

Seit Jahren kämpfst du schon gegen die Pein, doch der Schatten der Sucht lässt dich wohl niemals allein? Du drehst dich, willst fliehen, kein Ausweg fällt dir ein, es scheint so, als will der Schatten stets bei dir sein. Da sind Zeiten, du fühlst dich glücklich, bist zum Leben bereit, siehst die Menschen die dich lieben, hast für schöne Dinge die Zeit. Du siehst die Blumen, die Natur, genießt den Sonnenschein, bist im Herzen so glücklich, ach könnt's nur immer so sein. Alles tun, jeden möchtest du glücklich machen, denn dein Herz ist zu gut, manchmal nichts tun, einfach NEIN sagen, dazu fehlt dir der Mut. Das kostet viel Kraft, du fragst nie ob es sich lohnt, und merkst dabei nicht, wie der Schatten der Sucht in deiner Seele wohnt. Da sind dann die Zweifel, die Tränen, es schwindet der Lebensmut, der Versuch ist dann groß, weil die Sucht immer noch in dir ruht. Das Glas ist so nah, Hilfe und so fern deine Lieben, fragst dich dann leider nicht, wo ist mein guter Vorsatz geblieben? Plötzlich bekommst du Panik, Angst, und du schwitzt, weil du merkst, dass der Schatten der Sucht wieder tief in dir sitzt. Der Schatten ist groß, es scheint als stehe die Sonne sehr tief, dir kommt es so vor, als ob der Schatten schon lang in dir schlief. Dann diese Finsternis, sie bricht plötzlich rein, du kommst dir so hilflos vor, ohne Kraft ganz allein. Hast ganz vergessen wie wertvoll als Mensch du doch bist, glaubst du wirklich, dass einer von uns das vergisst? Wach auf, der Albtraum geht jetzt zu Ende, im Leben, trotz Schicksal gibt es immer ne Wende. Denk dran was immer auch kommt: Du bist nie allein, deine Familie und meine Liebe werden immer bei dir sein. So lang die Sonne scheint, so lang wird es Schatten geben, die stets bestimmen unser Leben. Die Schatten werden mit uns gehen, wir halten zusammen und bleiben stehen, und lassen den Schatten der Sucht an uns vorüber gehen. Gott gib uns die Kraft, dass es wieder so ist, dass du stärker und größer als der Schatten bist.

Adolf Magnus

„Das Gedicht habe ich für einen lieben Menschen geschrieben, der in Tönisstein zur Behandlung war. In Gedanken habe ich damals diese Situation miterlebt. Seit über vier Jahren bin ich Mitglied im Freundeskreis Landsberg. Ich bin hier mit Menschen zusammengekommen, denen ich in meinem bisherigen Leben nie begegnet wäre. Jeder Mensch ist es wert, dass man sich seiner in irgendeiner Form annimmt. Ich habe in dieser Gruppe sehr viel über diese Suchtkrankheit erfahren und wie man damit umgeht. Mich freut sehr, dass ich mich in meinem Alter von 80 Jahren noch in die Gruppe einbringen kann und andere an meiner Lebenserfahrung interessiert sind.“

Foto: Magnus

Whats App

Kürzlich schickte mir jemand so eine Nachricht. Mit leiser Musik, klugen Sprüchen, düdelütt, ein Bild dazu, düdelütt und dann erklang eine etwas gequetschte Stimme: „Ich wünsch dia n geiles Leebn, usw. usw. blabla.“

„Hä? Ein geiles Leben? Geil?“ Ich war entsetzt. Geil? Nun muss man wissen, dass dieses Wort bei uns zu Hause überhaupt nicht existierte, genauso wie das Wort welches mit „Sch“ anfängt („Scheibenkleister“ natürlich) und noch einige andere.

Noch heute tue ich mir schwer mit solchen „Unwörtern“, so ab Taille abwärts. Da sieht man mal wieder, was Erziehung ausmacht und wie lange einem das nachhängt. Da fällt mir eine geradezu witzige Umschreibung für den Toilettengang wieder ein: Klödern (für Kinder).

Ja, ja die Bedeutung des Worts „geil“ hat sich mittlerweile geändert. Soll jetzt „gut“, „toll“, „wunderbar“ usw. bedeuten.

Zu jeder Zeit gab und gibt es ja solche Schlagwörter, um „schön“ zu umschreiben. „Bongfortionös“ war in der Schule eine Zeitlang der Renner oder „Waaahnsinn“ (das wird, glaub ich, immer noch gebraucht), und und und ... sagt, was ihr wollt.

Aber geil? Nein, verschont mich bitte damit! Ich wünsch mia n schönes Leben düdelütt, Sonnenuntergang, düdelütt.

Ingrid Jepsen

Serie
2. Folge

WAS MACHEN
DIE ANDEREN?

Foto: Fotolia

In Österreich werden pro Kopf und Jahr 109 Liter Bier und 29 Liter Wein konsumiert

Wie funktioniert die Suchthilfe im Nachbarland Österreich?

Zu Österreich habe ich eine besondere Beziehung, denn unsere Tochter lebt dort. Das Thema Suchthilfe habe ich im Internet recherchiert: Unser Nachbarland hat 8,81 Millionen Einwohner. Davon gelten 350.000 Menschen als alkoholkrank, 735.000 Menschen konsumieren regelmäßig Alkohol in gesundheitsschädlichem Ausmaß, wobei die Dunkelziffer erheblich höher vermutet wird (Quelle: www.alkoholohneschatten.at).

Damit steht Österreich an dritter Stelle im OECD-Vergleich, knapp hinter Frankreich und Portugal. Interessant ist, dass ähnlich wie in Deutschland statistisch die Zahl der alkoholkranken Frauen gegenüber den Männern zunimmt. Die Bestimmungen bzw. Ahndungen bei Fahren unter Alkohol ähneln denen in Deutschland. Hier wird ab einem Alkoholgehalt im Blut von 0,5 Promille bei einer Verkehrskontrolle eine Geldstrafe zwischen 300 und 3.700 Euro und eine Vormerkung fällig, ab 0,8 Promille bzw. bei Wiederholung alkoholisierte Fahrt erfolgt der Entzug der Verkehrserlaubnis.

Bei meiner Internet-Recherche fand ich heraus, dass sich in Österreich vor allem die Selbsthilfeorganisationen Al-Anon (Anonyme Alkoholiker) und Blaues Kreuz mit dem Thema Alkohol, Sucht und Co-Abhängigkeit beschäftigen. Al-Anon-Selbsthilfegruppen gibt

es fast flächendeckend in Österreich, wobei Alateen als Untergruppierung speziell Hilfe für Angehörige anbietet. Sehr gut finde ich hier die Übersichtstabelle, wo und wann Gruppenabende veranstaltet werden (www.al-anon.at) mit Hinweisen auf rollstuhlgerechtes Erreichen des Gruppenraumes bzw. die Möglichkeit, wo man sich auch als Fremdsprachler hinwenden kann.

Speziell in Wien gibt es den Verein HFA Wien (Verein für Alkoholranke) als Selbsthilfegruppe, der ein breites Angebot für Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, Angehörigenbetreuung, usw. anbietet (hilfe-fur-alkoholranke.net). Lediglich auf der Homepage des Blauen Kreuzes (www.blaueskreuz.at) habe ich Hinweise auf Suchtberater-Ausbildungen und Seminare gefunden.

Unter dem Suchtkriterium „Suchtberatung Tirol“ bieten vor allem hauptberufliche Suchtberater (Psychiater, Psychotherapeuten, Sozialarbeiter/innen, akademische Suchtberater/innen) ihre Hilfe an (office@verein-suchtberatung.at). Unter „selbsthilfe.at“ wird Beratung, der Besuch von Selbsthilfegruppen, Seminaren und Fortbildungen bei verschiedensten Erkrankungen angeboten, Suchtprobleme speziell werden jedoch nicht genannt. Hier wird vor allem ehrenamtlich agiert. Im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Ge-



undheit und Konsumentenschutz Österreichs wurde „ÖKUSS“ als Kompetenz- und Servicestelle für die Selbsthilfe gegründet. Sie unterstützt die Arbeit der Selbsthilfegruppen durch Weiterbildungen und Schulungen sowie durch Bereitstellung finanzieller Förderung. (Kontakt: gudrun.braunegger@goeg.at)

Im Forum „Alkohol ohne Schatten“ (www.alkoholohneschatten.at) werden Kliniken genannt, die Entgiftung bzw. Suchttherapie in Österreich anbieten. Eine interessantes Internetforum fand ich unter https://www.alkuell.de/selbsthilfe/internetforen-und-chats/, „Meine Sammlung zum Thema Alkohol“. Hier werden viele Fragen beantwortet und man kann sich mit Betroffenen austauschen. Wird der Link „Alkohol-Hilfe“ angeklickt, landet man auf der Seite von „RUM und CO“, einem Spirituosenfachhandel, der allerdings ausführlich über Alkoholsucht informiert, nicht zuletzt ist unter dem Oberbegriff „Links zur Selbsthilfe“ auch der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V. genannt und die Homepage des Bundesverbandes verlinkt.

Gertrud Kessler

Buchtipps



Hoffnung

Angelika Waldis:
Ich komme mit.
Wunderraum-Verlag,
München 2018. 20 Euro
ISBN 978-3-336-54797-5

Welch ein schlichter, aber verführerischer Titel für einen Roman über eine ungewöhnliche Freundschaft! Aber ein Buch wie dieses von Angelika Waldis braucht keinen reißerischen Einband und keinen provokanten Titel. Von der ersten Seite an konnte ich den Titel bestätigen, allzu gerne kam ich mit in das Leben eines jungen Mannes, zunächst noch schwer verliebt in Elsie, und in das Leben einer alten Frau, die ihre Träume noch nicht verloren hatte.

Angelika Waldis beschreibt ihre Protagonisten so, als wären wir ihnen schon tausendmal begegnet. Vor allem in uns selbst. Berührend und tabulos nimmt sie uns mit auf die Reise zu den Sehnsüchten und Träumen, zu den Widrigkeiten und Unwegsamkeiten des Lebens von zwei Menschen, die schon rein äußerlich nicht zusammen passen, sich annähern und lieben lernen, die zeigen, das auch Wasser so dick sein kann wie Blut. Dabei ist das Buch bei aller Tragik der Geschehnisse in keiner Phase traurig, eher humorvoll, lebensnah und voller Hoffnung.

Gertrud Kessler



Unterwegssein

Wolfgang Herrndorf:
Tschick.
Rohwolt-Verlag, Reinbek
bei Hamburg 2012. 9,99 Euro
ISBN 978-3499256356

Zwei Freunde, ein geknackter Lada. Mutter in der Entzugsklinik, Vater mit der Assistentin auf Geschäftsreise. Maik Klingenberg wird die großen Ferien allein am Pool der elterlichen Villa verbringen. Doch dann kreuzt Tschick auf. Tschick, eigentlich Andrej Tschichatschow, kommt aus einem der Asi-Hochhäuser in Hellersdorf, hat es von der Förderschule irgendwie bis aufs Gymnasium geschafft und wirkt doch nicht gerade wie das Musterbeispiel der Integration. Außerdem hat er einen geklauten Wagen zur Hand. Und damit beginnt eine unvergessliche Reise ohne Karte und Kompass durch die sommerglühende deutsche Provinz.

Der 2013 verstorbene Autor Wolfgang Herrndorf wurde für diesen Jugendroman vielfach ausgezeichnet.

„Man lacht viel, wenn man ‚Tschick‘ liest, aber ebenso oft ist man gerührt, gelegentlich zu Tränen. ‚Tschick‘ ist ein Buch, das einen Erwachsenen rundum glücklich macht und das man den Altersgenossen seiner Helden jederzeit schenken kann.“ (Gustav Seibt, Süddeutsche Zeitung).



Generationen

Burkhard Kastenbutt:
Sucht und Abstinenz im Spiegel von Geschlecht, Generation und Gesundheit. Arbeitsmaterialien für Sucht-Selbsthilfegruppen.
Hrsg. Freundeskreise für Sucht-krankenhilfe, Landesverband Niedersachsen e.V. 2018. 21,49 Euro
ISBN 978-3-7528-0631-1

Die Texte für dieses Buch entstanden in einer langjährigen Praxisphase der Erwachsenenbildung in und mit Selbsthilfegruppen alkoholabhängiger und suchtgefährdeter Menschen innerhalb des Fachbereichs Gesundheit und Selbsthilfe der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. Sie wurden noch einmal komplett überarbeitet, um sie zu aktualisieren und damit auf den neusten Stand zu bringen.

Der Themenbogen der Arbeitsmaterialien spannt sich von Frau und Sucht – Mann und Sucht über Sucht und Abhängigkeit im Spiegel der Generationen bis hin zum Zusammenhang von Abstinenz, Sinn und Gesundheit. Fragestellungen, Übungen und Methoden runden dieses Buch ab und sollen dabei helfen, einen lebendigen Dialog im Gruppenprozess zu gestalten. Autor Dr. Burkhard Kastenbutt gehört zu den Herausgebern des Jahrbuchs Suchtforschung.