



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis *Journal*

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe | 2. Halbjahr 38. Jahrgang | Ausgabe 2/2023

***Welche Rolle spielen Tiere
in der Suchtkrankenhilfe?***

In diesem Journal

THEMA SUCHT UND HAUSTIERE

- 4** Wir wollen einen Hund!
Von der Anschaffung eines Haustiers
- 5** Wir haben unsere Hündin verloren!
Verlust des vierbeinigen Familienmitglieds
- 6** Tiere am Arbeitsplatz?
Der Verband Bürohundee fördert den Kontakt
- 7** „Mensch und Tier müssen zusammenpassen“
Interview mit Tierheim-Leiter Plücker
- 8** Lebensmomente: Vier Geschichten zum Thema
- 10** Therapie mit Tieren steigert Erfolg
der Sucht-Reha um 33 Prozent
- 12** Kiffende Delfine und stinkbesoffene Igel
- 13** Material für die Gruppenarbeit:
Was mir gut tut

AUS DEM BUNDESVERBAND

- 14** Bundestreffen 2023 in Baunatal
- 17** Freundeskreis-Stand auf dem
Nürnberger Kirchentag
- 18** Austausch der Chat-Operatoren
- 18** Neues aus den Kompetenz-Gruppen
- 19** Neue Videoclips
- 19** Ausbildung zur Gruppenbegleitung

KURZ & BÜNDIG

- 20** Kein Smartphone unter 14!
- 20** Hilfe für Geflüchtete mit Suchtproblemen
- 20** Mehr alkoholfreies Bier
- 20** Cannabis für alle?
- 21** Argumente: Tiere in der Gruppenstunde?

PORTRÄT

- 22** Petra Laudenbach-Wöckel: „’s Petra kann das!“

MEDIEN

- 23** Bücher und Filme

RÄTSEL

- 24** Römische Stifte & Brückenrätsel



Eigentlich müsste ich sagen: Ich mag Hunde. Aber Hunde sind so verschieden wie wir Menschen. Deshalb sage ich: Ich mag den Otto oder eben das Otto-Tier, weil es so freundlich und knuffig ist.
Frank Schabert,
Freundeskreis Oppenheim



Wir mögen Hunde am liebsten. Man sagt ja, der Hund sei der beste Freund des Menschen. Deswegen haben wir uns zwei Freunde der Rasse Bolonka Zwetna angeschafft. Mein Mann Kai hat den Percy und ich den Buddy. Die beiden Wirbelwinde sind etwas über ein Jahr alt und bescheren uns täglich viel Abwechslung und große Freude.
Ute und Kai Schaube,
Freundeskreis Eutin

Tier

mag ich?



Fotos: privat

Ich mag Tiere, insbesondere Katzen. Unser Kater Jimmy ist ein angenehmer Zeitgenosse. Er hat eine beruhigende Wirkung, ist pflegeleicht und fordert einen zugleich heraus.

**Ralf Wöckel,
Freundeskreis
Kassel**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



in dieser Ausgabe des Freundeskreis Journals widmen wir uns dem Thema Haustiere. Für viele Menschen haben ihre Haustiere eine besondere Bedeutung, egal ob Katze, Hund, Goldfisch oder Eidechse.

Für ältere oder suchtkranke Menschen sind Haustiere manchmal die einzigen Begleiter, die in ihren Leben noch vorhanden sind. Sie hören zu, spenden durch ihre Nähe Trost, wenn die Einsamkeit wieder einmal unerträglich wird und sie bewerten ihre menschlichen Freunde nicht nach deren gesellschaftlichen Status, sondern erwidern die Zuneigung, je nachdem wie sie von den Menschen behandelt werden.

Tiere erfüllen aber ebenso wichtige Aufgaben in den unterschiedlichsten Therapieformen. Über die Haltung von Haustieren lernen suchtkranke Menschen wieder Verantwortung für ein anderes Lebewesen zu übernehmen und ihren Alltag zu strukturieren. Über ihre Haustiere lernen sie, Gefühle und emotionale Nähe erneut zuzulassen – Dinge, die ihnen im Umgang mit Mitmenschen schwerfallen.

Haustiere bringen viel Freude in unser Leben, umso schwerer fällt dann der Abschied von den liebgewonnenen Wesen. Auch damit möchten wir uns auseinandersetzen.

Natürlich berichten wir auch über unser Bundestreffen 2023 in der Stadthalle Baunatal, das unter dem Motto stand „Willkommen im Leben“. Das Bundestreffen war unsere erste Großveranstaltung nach der Corona-Pandemie und hat wieder einmal aufgezeigt, wie wichtig solche Veranstaltungen für den Verband sind. Ebenso ist ein Bericht von unserer Teilnahme am Deutschen Evangelischen Kirchentag in Nürnberg dabei, auf dem wir mit einem Infostand vertreten waren.

Zum Abschluss wünsche ich viel Freude beim Lesen des neuen Freundeskreis Journals.

*Andreas Bosch
Vorsitzender des Bundesverbands der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe*

IMPRESSUM



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis?



Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V., Selbsthilfeorganisation, Luisenplatz 3, 34119 Kassel, Tel. 0561 780413, Fax 711282, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

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

Redaktion: Rosa Subbotina, Elisabeth Stege, Lothar Simmank
Verantwortlich i.S.d.P.: Andreas Bosch, Vorsitzender

Layout: Redbüro Kassel, www.redbuero.de

Fotos: Freundeskreise, privat (wenn nicht anders angegeben)

Herstellung und Vertrieb:

Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

Auflage: 7.000 Exemplare



Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos.
Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spendenkonto bei der Evangelischen Bank eG, IBAN DE75 5206 0410 0000 0019 53, BIC GENODEF1EK1

Wir möchten mit dieser Zeitschrift gleichermaßen alle Geschlechter (w, m, d) ansprechen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text jedoch mitunter die männliche Form verwendet.



Bis jetzt noch ohne Hund:
Axel Malcharek aus Fulda

Wir wollen einen Hund!

Axel und Ute bereiten sich auf das Leben als Hundebesitzer vor. Das Ehepaar aus Fulda geht dabei sehr umsichtig vor, sammelt Informationen, wägt Fragen ab und ist sich der Verantwortung bewusst. Bald wird das vierbeinige Familienmitglied erwartet.

gang mit einem Hund als etwas Schönes zu erleben. Seither hatte Axel keinen eigenen Hund mehr. Seine Frau hatte zunächst Katzen als Haustiere bevorzugt.

Für beide steht fest: Ein Haustier ist kein Gegenstand, den man sich mal eben so anschafft. Es bedeutet, für mehrere Jahre Verantwortung für ein Leben zu übernehmen, auch wenn es krank wird. Diese Verantwortung sollte nicht unterschätzt werden, finden beide.

Zwei wichtige Faktoren für die Entscheidung für oder gegen einen Hund waren die Fragen: Haben wir genügend Zeit? Und haben wir genügend Platz? Da Axel und seine Frau bereits in Rente sind und sie in einem Eigenheim mit Garten wohnen, konnten diese Fragen mit einem klaren Ja beantwortet werden. Eine weitere wichtige Frage: Was für ein Hund soll es sein? Groß oder klein, jung oder schon älter, langes oder kurzes Fell? Bezüglich der Rasse sind Axel und seine Frau nicht festgelegt. Wichtig ist ihnen, dass es ein Welpe ist und er nicht zu groß wird.

Tierheim oder Züchter?

Viele Informationen haben sie durch den Austausch mit ihren Freunden erhalten. Beispielsweise, dass die Erziehung eines Welpen leichter sein kann als die eines älteren Hundes. Ob sie sich für einen Hund aus dem Tierheim entscheiden oder einen Hund vom Züchter erwerben, ist noch offen. Auch für diese Entscheidung möchten sie sich ausreichend Zeit nehmen. Tierheime bieten in der Regel die Möglichkeit, den Hund kennenzulernen, mit ihm Gassi zu gehen und gegebenenfalls das Zusammenle-

ben einige Tage auszuprobieren. Von anderen Freunden haben sie eine Empfehlung für einen Züchter erhalten, den sie kontaktieren wollen. Für Axel und Ute ist es am wichtigsten, dass es mit der Sympathie vom Hund zu ihnen und umgekehrt von Anfang an stimmt. Genauso unverzichtbar: Auch der Hund soll sich direkt in der neuen Umgebung wohlfühlen – eine gute Grundlage, um eine Bindung zu dem neuen Familienmitglied aufzubauen und einen Freund fürs Leben zu bekommen.

Sina Limpert, im Videointerview mit Axel Malcharek



Checkliste

- Bevor dein neuer Hund zu dir nach Hause kommt, solltest du dich nach einem guten Tierarzt erkundigen. Eine Haustierversicherung sollte abgeschlossen werden.
- Du brauchst zwei Näpfe für Futter und Wasser – am besten aus Keramik oder Edelstahl sowie Leine und Halsband aus Nylon oder Leder.
- Das Bett oder Körbchen an einem warmen und ruhigen Ort aufstellen, an dem es nicht zieht.
- Hundeböden (oder große Kartons) können helfen, dass Hunde schneller stubenrein werden.
- Am Anfang eine Zeitlang das Futter weiterfüttern, das der Hund beim Züchter oder im Tierheim bekommen hat. Dann kann man umstellen.

Quelle: www.purina.de

Wir haben unsere Hündin verloren!

„Dina hat die Familie zusammengeschweißt und sie war eine sehr gute Freundin“, sagt Katrin aus dem Freundeskreis Breitung über ihre Beziehung als Jugendliche zu ihrer English Setter-Hündin Dina. Aufgrund nachbarschaftlicher Konflikte mit dem bellenden Hund wurde Dina eingeschläfert und Katrin musste schmerzlich den Verlust des geliebten Haustiers erfahren.

Katrin Schmidt (Foto) wuchs gemeinsam mit drei älteren Schwestern bei ihren Eltern in der ehemaligen DDR auf. Ihr Vater hatte sich schon immer einen Hund gewünscht und als Katrin eine Teenagerin war, zog die sieben Monate alte Dina bei ihrer Familie ein. Die Hündin wurde schnell ein wichtiger Teil der Familie. Mit ihrer tollpatschigen und einfühlsamen Art eroberte sie die Herzen aller Familienmitglieder. Sogar das von Katrins Mutter, obwohl die sich zunächst gegen einen eigenen Hund aussprach.

Der Hund wurde zum Familienmitglied

Dina war überall dabei und gemeinsame Spaziergänge wurden zu einem schönen Ritual. Als sich Dina einmal bei einem Waldspaziergang an der Pfote verletzte, trug Katrin sie drei Kilometer aus dem Wald hinaus bis nach Hause.

Die Familie lebte in einem Dreifamilienhaus mit zwei weiteren Parteien. Im Garten hatte Dina ihr Nachtquartier zwischen zwei Komposthaufen. Darin tummelten sich Ratten, die dafür sorgten, dass Dina zeitweise nachts zu bellen begann. Der Vater ging dann direkt zum Fenster und rief Dina zu, leise zu sein. Ein Nachbar fühlte sich dennoch stark durch das nächtliche Bellen gestört und es kam zu Streitereien.

Katrin berichtet, dass sie selbst nicht viel davon mitbekam. Sie hatte eine Lehre als Gärtnerin für industriemäßige Produktion von Pflanzen begonnen, wohnte in ihrem zweiten Lehrjahr in einem Internat und besuchte ihre Familie nur an den Wochenenden. Immer

freute sie sich sehr auf die gemeinsame Zeit mit der Hündin. Besonders, dass Dina so einfühlsam war, schätzte Katrin an ihr.

Trotz mehrerer Gespräche konnte sich die Familie nicht mit dem Nachbarn einigen, so dass dieser sich an das Rathaus wandte und das nächtliche Bellen Thema bei einer Ortsversammlung wurde, bei dem die Anwohner sich dazu äußern konnten. Katrins Familie durfte nicht an der Versammlung teilnehmen und wurde nur über das Ergebnis informiert.

Am Freitag wurde entschieden, dass Dina noch bis zum folgenden Montag im Garten schlafen darf. Katrins Eltern gelang es nicht, in so kurzer Zeit ein neues Zuhause für Dina zu finden. Schweren Herzens entschieden sie sich, Dina einzuschläfern.

Lange kämpfte die Familie mit ihrer Trauer

Katrin erfuhr erst an dem darauffolgenden Freitag davon. Sie stieg zu ihrem Vater ins Auto, der sie nach Hause abholte und freute sich schon sehr auf den Spaziergang mit Dina. Noch im Auto sagte ihr Vater, dass Dina tot sei und wie es dazu gekommen war. Katrin war wütend auf ihre Eltern, die selbst stark unter den Ereignissen litten, ebenso wie auf die Nachbarn. Besonders ihren Vater nahm Dinas Tod mit, er begrub das tote Tier an einer Stelle im Garten, die nur er kannte und kämpfte lange mit seiner Trauer. Der Verlust und die damit verbundene Wut und Trauer bewegen Katrin heute noch. Erst viele Jahre später hat sie wieder mit den Nachbarn gesprochen.



Trotz dieser Erfahrung ist es Katrin stets wichtig gewesen, dass ihre eigenen Kinder gemeinsam mit Tieren aufwachsen und ihre Liebe zu ihnen entdecken – denn Katrin ist gestern wie heute vernarrt in Tiere.

Sina Limpert, im Videointerview mit Katrin Schmidt



Checkliste

- **Bereite dich auf den Abschied vor:** Willst du bei einer Einschläferung dabei sein? Kannst du die Situation aushalten? Jede Entscheidung, die du triffst, ist vollkommen in Ordnung.
- **Wo möchtest du deinen Hund bestatten:** Tierfriedhof, Mensch-Tier-Friedhof oder im eigenen Garten? Auch Tierärzte übernehmen die Tierkörperbeseitigung.
- **Lege für deinen Hund eine Gedenkstätte zu Hause an:** ein Hundebild, Abdruck der Pfote oder Pflanze im Garten, wo dein Hund begraben wurde.
- **Rede über deine Trauer.** Teile dich Freunden und Familie mit und sprich offen über deine Gefühle. Vielleicht kennst du jemanden, der schon Gleiches durchlebt hat.
- **Ab dem Grundschulalter verstehen Kinder den Tod besser.** Setze dein Kind vorher davon in Kenntnis, dass der Hund stirbt oder eingeschläfert werden muss.

Quelle: www.purina.de

Tiere am Arbeitsplatz?



Tiere am Arbeitsplatz – das sehen viele kritisch, wissenschaftliche Fakten belegen jedoch einen positiven Effekt auf die Menschen

Foto: Pexels

Für mehr Vierbeiner am Arbeitsplatz wirbt der Bundesverband Bürohund. Hunde seien nicht nur gut fürs Betriebsklima, sondern auch ein guter Schutz vor Stress und Burnout, erklärt der Vorsitzende des Verbands, Hundetrainer Markus Beyer.

Schutz vor Stress und Burnout

Damit zahlen sich Hunde auch finanziell für Unternehmen aus, weil der Krankenstand sinke, die Mitarbeiter motivierter zur Arbeit kämen und dem Unternehmen stärker verbunden seien, so der Verband. Außerdem seien Hunde gut fürs Firmenimage, man gehe einfach davon aus, dass tierfreundliche Unternehmen auch sonst ihren Mitarbeitern gegenüber eine wertschätzende Haltung an den

Tag legten, meint Beyer. Gute Vorbereitung sei jedoch wichtig. Da es keine zweite Chance für den ersten Eindruck gebe, müsse der Hund gepflegt, entspannt, gut sozialisiert und stubenrein sein. Außerdem sollte der Arbeitsplatz „hundeseicher“ gestaltet sein und beispielsweise lose Kabel gesichert werden. Der Hund sollte immer angeleint bleiben, auf Kollegen mit Allergien und Abneigung gegenüber Hunden sei Rücksicht zu nehmen.

„Lassen Sie Ihren Hund nicht ungefragt zu anderen Menschen oder Hunden“, rät Beyer. Vor der Kontaktaufnahme müsse geklärt werden, „ob die andere Seite auch tatsächlich einen Kontakt wünscht“. Weitere verbindliche Regeln könnten für ein entspanntes Miteinander von Zwei- und Vierbeinern im Büro sorgen.

DER BUNDESVERBAND BÜROHUND E. V. berät seit 2014 Unternehmen, die Vierbeiner als Teammitglieder integrieren möchten. Besonders wenn Hunde dauerhaft mit zur Arbeit genommen werden, müsse dies sorgsam mit allen Beteiligten geplant werden. Der Verband hat dafür zahlreiche Arbeitshilfen entwickelt und steht mit einem Expertennetzwerk beratend zur Seite.

Detaillierte Tipps und Hinweise zur Ausbildung für die Zulassung von Bürohunden gibt der Bundesverband auf seiner Website.

www.bv-bürohund.de
Tel. 030 60926823

„Mensch und Tier müssen zusammenpassen“

Interview mit Karsten Plücker,
Leiter des Kasseler Tierheims Wau-Mau-Insel

Wie gelangen die Tiere ins Tierheim?

Karsten Plücker: Zum einen gibt es Fundtiere, die zu uns gebracht werden. Wir versuchen dann einen Besitzer zu ermitteln. Wenn dies nicht möglich ist, wird das Tier weitervermittelt. Bei den Hunden sind es ca. 95 Prozent, die von ihren Besitzern abgeholt werden. Bei Katzen ist es fast umgedreht, da werden fünf Prozent wieder abgeholt, der Rest bleibt hier. Von den Kleintieren sind es fast 100 Prozent, die hierbleiben.

Zudem gibt es Abgabetiery: Anrufer können Tiere aus verschiedenen Gründen nicht mehr halten, zum Beispiel geht es um Allergien, Unverträglichkeiten mit anderen Tieren oder Kindern oder die Besitzer müssen ins Krankenhaus.

Drittens haben wir sichergestellte Tiere, die ihren Haltern entzogen wurden, etwa weil sie die Tiere nicht artgerecht halten, oder sich nicht mehr um sie kümmern können. Auch aus anderen Tierheimen übernehmen wir Tiere. Mit 15 weiteren Standorten in Deutschland sind wir im ständigen Austausch, um Kapazitäten zur Aufnahme zu schaffen. Weitere Standorte befinden sich in Rumänien und Ungarn. Wir helfen untereinander aus, um Tiere aufnehmen zu können.

Wer übernimmt die Kosten?

Plücker: Für Fundtiere kommt die jeweilige Kommune auf und für sichergestellte Tiere das Veterinäramt von Stadt oder Landkreis. Bei Abgabetiery wird von unserem Tierheim keine Gebühr verlangt.

Haben Sie aktuell Platz für weitere Tiere?

Plücker: Die Aufnahme ist begrenzt und nur unter besonderen Voraussetzungen möglich.

Seit der Corona-Pandemie gibt es rund 20 Prozent mehr Hunde in Deutschland als 2019, jedoch nicht mehr Plätze in den Tierheimen. Tierhandel im Internet boomt. Die Tiere gehen durch viele Hände und kommen häufig unter schlechten gesundheitlichen Bedingungen und traumatisiert zu uns.

An wen werden die Tiere vermittelt?

Plücker: Meist kommen Interessierte zu uns und erkundigen sich über ihr Wunschtier. Ein Gespräch klärt die Rahmenbedingungen. Interessierte können dann mit einem Hund spazieren gehen und sich gegenseitig kennenlernen. Wenn dann weiterhin konkretes Interesse besteht, füllen sie einen Fragebogen zur Wohnsituation und zum Freizeitverhalten aus. Später folgen ein Austauschgespräch und ein Probetag. Fragen zur psychischen Verfassung oder Sucht werden nicht gestellt. Es geht viel mehr um einen Gesamteindruck.

Was können Haustiere Positives bewirken?

Plücker: Tiere tun Menschen generell gut, man hat einen Partner und eine Aufgabe, zum Beispiel morgens aufzustehen und mit dem Hund spazierenzugehen. Man hat ein Rhythmus im Leben. Es ist eine Verantwortung da. Tiere bieten auch Gesellschaft und machen Spaß. Man kommt durch Tiere auch mit anderen Menschen mehr in Kontakt.

Und wo liegen die Probleme?

Plücker: Es sollte berücksichtigt werden, dass Haustiere Geld kosten. Das Equipment ist eine Sache. Die Tierarzkosten sind enorm gestiegen. Daher sollte man überlegen, ob man sich das finan-

ziell überhaupt leisten kann. Dann muss man auch die Zeit für das Tier haben. Gerade Welpen benötigen viel Zeit bei der Erziehung. Auch muss das Tier kompatibel mit dem Umfeld sein. Hundegebell kann den Nachbarn schnell stören. Die Mitnahme eines Hundes zu einem Freund, der ebenfalls ein Hund hat, kann unangenehm werden, wenn die Hunde sich nicht verstehen.

Fragen: Rosa Subbotina



Karsten Plücker mit Hund Eddie: In dem 1959 von Ehrenamtlichen geründeten Kasseler Tierheim Wau-Mau-Insel versorgt ein Team aus sechs Tierpflegenden, zwei Verwaltungskräften, einer Tierärztin, zwei Auszubildenden und zwei aus dem Freiwilligendienst durchschnittlich 90 Hunde, 60 Katzen und 30 Kleintiere.

Foto: Wau-Mau-Insel

„Meine Pferde gehören zu meinem Leben“

Einem bestimmten Moment in meinem Leben beschreiben, der mit Pferden zu tun hat, fällt mir schwer, da ich von klein auf mit ihnen zu tun hatte. Schon früh hat mich mein Vater mit zu seiner Arbeit genommen. Er war auf einem Landgut angestellt. Da durfte ich dann mit auf den Kutschbock und ihm helfen, wenn die Pferde ihre Arbeit in der Landwirtschaft leisteten.

Mein Berufswunsch war, Jockey zu werden. Leider war ich dafür schon mit zehn Jahren zu groß. Beim Arzt fragte ich damals nach, ob man mir nicht ein Stück aus den Beinen nehmen könne, damit ich kleiner würde. Mit 15 Jahren ging ich dann in die Lehre und wurde Autoschlosser, Pferde waren 20 Jahre nicht mehr meine Begleiter.

Im Alter von 35 Jahren traten sie wieder in mein Leben: zuviel Alkohol und der Führerschein weg – da hörte ich in mich hinein: Ich will leben, dazu brauche ich Arbeit, die mir Spaß macht, am liebsten an der frischen Luft.



„Möchtest du mit Pferden arbeiten, dann kannst du bei mir in der Baumschule anfangen“, lautete ein Angebot. So begann mein Leben mit Pferden dann in einer Baumschule. Meine Eltern glaubten nicht an mich, gaben mir drei Tage. Ich blieb dort zehn Jahre.

Zurzeit arbeite ich für eine Stiftung, betreue dort acht Pferde und zwei Esel. Landwirtschaftliche Arbeit mit Pferden und Kutschfahren – ich habe mir vieles selbst beigebracht oder mir Hilfe gesucht.

Inzwischen habe ich selbst zwei Pferde, denen ich das Kutschfahren beigebracht habe. Und wenn ich demnächst in Rente gehe, dann bilde ich sie weiter für die landwirtschaftliche Arbeit aus. Ich habe mit den Pferden meine zufriedene Abstinenz erreicht.

Egbert Buchholz, Freundeskreis Wunstorf

Fotos: privat

„Mein Hund Blacky – Freund für jede Stimmungslage“

Mein Haustier Nummer 1 hieß Blacky. Dass der kleine schwarze Spitz zu meinem Liebling wurde, hat er meiner Sucht zu verdanken.

Wieder einmal kam ich samstags angetrunken vom Arbeiten bei einem Bekannten nach Hause. Die Hausgemeinschaft hatte sich, wie jedes Wochenende, schon zum Grillen versammelt. Sie beschäftigten sich mit zwei kleinen Welpen. Gerade mal sieben Wochen alt, entstammten sie einem Wurf, der einem Fehltritt der Mutter zu verdanken war. Nach dem Willen des Züchters sollten die Kleinen, weil unverkäuflich, beseitigt werden.

Ich wollte nie einen Hund, schon gar nicht, weil ich in der sechsten Etage wohnte. Dennoch ließ ich mich nach weiterem Alkoholgenuss von meiner Familie überreden.

Es kam wie es kommen musste: Die Kinder hatten nach zwei Wochen die Lust am Gassigehen verloren. Viermal 96 Stufen täglich zusätzlich zu bewältigen, das war auch einfach zuviel. Da ich damals eh zu fast allem Ja gesagt habe, war das fortan mein Job ... und



mein Hund. Auf jedem Fall fühlte sich der kleine Spitz pudelwohl.

Blacky war immer an meiner Seite, auch in meiner schlimmsten nassen Zeit. Als Entschädigung dafür, durften wir noch 13 Jahre gemeinsam ohne Suchtmittel erleben. Er war ein treues Tier, hing sehr an mir. Nach meinem Badeunfall in Kroatien suchte er nachts, in der Hoffnung, mich dort zu finden, die Stelle am Meer auf, an der ich verunglückt war.

Was ich sagen will: Eine Entscheidung die ich im Rausch getroffen habe, hat mir einen sehr treuen Freund beschert. Ein Freund für jede Stimmungslage, einer der immer bei mir war.

Bodo Schmidt, Freundeskreis Sonneberg

„Meine Geckos geben mir Ruhe und Gelassenheit“

In meinem Leben war ich eigentlich immer auf der Überholspur – besonders während meiner langjährigen Suchtkrankheit. Jetzt habe ich meine Ruhe und Gelassenheit gefunden. Dabei helfen mir meine beiden drei Jahre alten Leopardengeckos, die ich von einer Freundin übernommen habe.

Die beiden Reptilien brauchen eine besondere Art der Zuwendung. Es sind schließlich keine Kuscheltiere. Ich habe mir viele Informationen über die Haltung und Pflege der Exoten angeeignet. Das ist für mich eine Zusatztherapie, denn ich bin zurzeit alleinstehend und muss mich nicht nur um mein Leben kümmern, sondern auch verantwortungsbewusst die beiden Geckos versorgen.

Einen Namen haben die beiden nicht, denn sie reagieren eh nicht auf Zuruf. Aber mit einem kleinen Snack kann ich sie schon mal hervorlocken, doch sie mögen es eher ruhig und bleiben in ihrem Versteck. Abends in der Dämmerung kommen sie aus ihrer Deckung und sind auf Beutezug. Auf ihrem Speiseplan

stehen neben Heimchen, Heuschrecken und Grillen auch Obst – Äpfel, Birnen, Papaya und vieles mehr.

Der verantwortungsvolle Umgang mit den Tierchen hält auch mein Leben hoffentlich lange in geraden Bahnen, denn ein Gecko kann 20 bis 25 Jahre alt werden.



Die Ruhe und Gelassenheit der Geckos übertragen sich auf mich. Gerade zum Feierabend, wenn ich angespannt nach Hause komme, kann ich mit ihnen in Ruhe chillen. Ich glaube, sie können auch wunderbar zuhören, wenn sie mich aus ihrem wohl beheizten Terrarium anschauen und ich meinen Alltagsstress mit ihnen teile. So können wir jeden Tag sanft ausklingen lassen.



Foto: Wikipedia

Sven Engel, Freundeskreis Eutin

„Mein Pferd hörte sich alles an, was ich ihm erzählte“

Das auf dem Bild ist Danger. Mit mir natürlich. Wir sind gerade bei unserer Lieblingsbeschäftigung: Kutschefahren. Ich habe Danger, dessen Name (engl. „Gefahr“) übrigens keineswegs Programm ist, bekommen, als ich 13 Jahre alt war. Es war ein großer Traum.

Ein Pferd zu haben, ist ein zeitaufwendiges Hobby und als Schülerin braucht man da natürlich ein gutes Management, auch „Eltern“ genannt. Für die hieß es nämlich zu den Reitstunden fahren, Turniere begleiten und vor allem ganz viel zugucken. Egal, ob bei Regen oder Hitze, als Eltern tut man ja, was man kann.

Für mich war ein Pferd zu haben, natürlich etwas mehr. Es war mein Sport, mein Spaß und meine Entspannung. Danger hat sich alles angehört, was ich ihm als Teenager so zu erzählen hatte. Ich war eine gute Schülerin und bin gern zur Schule gegangen.

Aber danach in den Stall zu fahren, hat mich immer in eine ganz besondere Stimmung versetzt. Egal, ob die Klassenarbeit verhaun war, es Streit mit der Freundin gab, oder noch ein Berg Hausaufgaben vor mir lag, im Stall war alles vergessen.



Heute, als Erwachsene, bin ich immer wieder dankbar für diese Jugend und die Möglichkeit, ein so wertvolles Hobby gehabt haben zu dürfen. Es hat mich einiges gelehrt. Disziplin und Verantwortung zum Beispiel. Und Gleichzeitig hat mich Danger durch schwierige Zeiten meines Lebens getragen. Er verschafft mir innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Ein Tier zu besitzen, ist für mich auch immer wieder ein bisschen Medizin.

Luisa Schabert, Angehörige, Freundeskreis Oppenheim

Fotos: privat

Therapie mit Tieren steigert Erfolg der Sucht-Reha um 33 Prozent

Das Fachkrankenhaus Vielbach im Westerwald geht mit „Green Care“ neue Wege in der Behandlung Abhängigkeitskranker und kann sich mit diesem ausgezeichneten Ansatz sehen lassen.

Natur erleben, Tiere pflegen, Pflanzen hegen – all das hat heilsame Wirkung auf Menschen, zumal auf sozial benachteiligte Suchtkranke, die entwurzelt und auf der Suche nach Erdung sind. Eine Suchtklinik setzt nun mit Erfolg auf die natur- und tiergestützte Behandlung der Sucht.

Geprägt von Misstrauen, Angst, Gewalt, Depression

Im Westerwald, im Norden von Rheinland-Pfalz, liegt das Fachkrankenhaus Vielbach. Hier hat man sich auf die Sucht-Rehabilitation von alkohol- und medikamentenabhängigen Männern in gravierend-komplexen Problemlagen spezialisiert. Suchtkranke, die zur Behandlung nach Vielbach kommen, sind gesundheitlich und sozial besonders beeinträchtigt. Ihr Leben ist von frühen, häufigen und intensiven materiellen und emotionalen Verlusten und Mangel Erfahrungen geprägt.

Das Leben hat sie selten mit Samthandschuhen angefasst. Durch ihre Sucht haben etliche Haus und Hof verloren, manche sogar das Dach überm Kopf. Beziehungen zu Eltern, Partnern und Kindern gingen nicht selten in die Brüche. Übrig blieben häufig entwurzelte Männer mit Beziehungsschwierigkeiten, nicht wenige

geprägt von Misstrauen, Angst, Gewalterfahrung und Depression.

Eine idyllische grüne Insel

Mit der Ankunft in Vielbach verlassen die meisten eine Großstadt-welt, dort noch getrieben von der



„Tierische Co-Therapeuten“ erhöhen den Erfolg der Suchttherapie

Befriedigung ihrer Sucht, bedroht von Unsicherheit und materieller Not. Vielbach hingegen ist eine idyllische grüne Insel, umgeben von einer bäuerlich geprägten Landschaft.

Die Klinik selbst umfasst Tiergehege, Koppeln und Weiden, Teiche, Therapiegarten nebst Gewächshäusern, Metall- und Holzwerkstätten, Kunsttherapieräume, vielfältige Sportanlagen neben den Wohn- und Therapieräumen mit Platz für 58 Rehabilitanden und ein multidisziplinäres Behandlungsteam aus Medizin, Gesundheits-

pflege, Psychotherapie, klinische Sozialarbeit, Ergo-, Kreativ und Sporttherapie. Was ist hier anders als anderswo? In der Ländlichkeit, die Vielbach bietet, wird Naturtherapie betrieben und zwar im erweiterten Ansatz unter Einbeziehung aller Therapiebereiche.

Wo immer es geht, wird mit und in der Natur gearbeitet

Sport unter freiem Himmel, Gartenarbeit, Saat und Ernte, Kunst- und Kreativtherapie mit Naturmaterial (die Erde rund um Vielbach beherbergt wertvollen Ton) und nicht zuletzt: tiergestützte therapeutische Aktivitäten.

Die Einbeziehung von Tieren in die Suchtrehabilitation hat im Fachkrankenhaus Vielbach eine lange Tradition. 2008 begann man, Tiere zielgerichtet als Medium therapeutischer Interventionen einzusetzen.

Pferde, Esel, Ziegen, Gänse, Hühner und Hasen werden hier von den Rehabilitanden betreut. Auch nach „Feierabend“ und an den Wochenenden.

Mit dem Erleben, Zulassen und Verbalisieren von Gefühlen tun sich viele der Vielbacher Rehabilitanden schwer. Wenn sie mit Tieren arbeiten, erweisen sich diese für sie oft als emotionale „Türöffner“. Sie befähigen die Männer auf eine ganz besondere Weise, besser von den psychotherapeutischen Interventionen der Thera-

pie zu profitieren. Tiere haben keine Vorurteile. Alles, was sie wollen, ist: „Streichle mich! Füttere mich! Spiel mit mir!“ Heilsame Begegnungen mit Tieren fördern bei den Rehabilitanden deutlich erkennbar soziale Kompetenzen, Empathie und Selbstwertgefühl. Intensive Betreuungsbeziehungen zu einem Tier ermöglichen neue emotionale, positive Bindungserfahrungen.

Streichle mich! Füttere mich! Spiel mit mir!

Zwölf Jahre nach dem Start der tiergestützten Suchtrehabilitation hat die Vielbacher Klinikleitung die Wirksamkeit ihrer „tierischen Co-Therapeuten“ einer umfangreichen Prüfung unterzogen. Für einen Zeitraum von sieben Jahren wurden unter anderem die Kennzahlen der regulär abgeschlossenen Behandlungen untersucht. Man verglich dabei den Anteil der regulären Behandlungsabschlüsse der Rehabilitanden, die in dieser Zeit mindestens zehn Wochen kon-

tinuierlich in der Tierbetreuung eingesetzt waren, mit dem der Rehabilitanden, die nicht in der Tierbetreuung eingesetzt waren. Dabei zeigte sich, dass die Haltequote der Tierbetreuungsgruppe um 33,4 Prozent höher liegt als die der Rehabilitanden, die nicht im intensiven Kontakt mit den Tieren standen.

Klinikleiter Joachim J. Jösch und sein Team freuen sich über das Ergebnis. „Die fachgerechte Haltung und Betreuung unserer vielen Tiere verursacht großen Aufwand und Kosten. Wir waren aber immer davon überzeugt, mit dem Einsatz der Tiere in der Therapie Qualität, Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Reha signifikant steigern zu können. In der medizinischen Rehabilitation wird Evidenzbasiertheit erwartet.

Mit unserem aktuellen Untersuchungsergebnis kann sich der in Vielbach praktizierte Behandlungsansatz sehen lassen“, resümiert Jösch. Die naturbasierte Suchttherapie des Fachkrankenhauses wurde ausgezeichnet.

Den Kopf frei für bewussteres Fühlen und neues Denken

Ebenfalls signifikant therapeutisch wirksam sind zielgerichtet eingesetzte Naturerfahrungen in Wald und Flur wie auch Arbeiten im Therapiegarten. Diese machen den Kopf frei für bewussteres Fühlen und neues Denken. Patienten sehen, wie aus kleinen Pflänzchen starke Pflanzen werden. Eine lebendige, sinnbildliche Ermutigung für die Wachstumskräfte, die in jedem stecken und bei richtiger Pflege gut gedeihen.

Vor zwei Jahren wurde dieses naturbasierte Arbeiten der Klinik als offizielles Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt im Sonderwettbewerb „Soziale Natur – Natur für alle“ ausgezeichnet. Das Vielbacher Behandlungsteam ist stolz auf die verliehene Auszeichnung und sieht diese als wichtige Anerkennung für sein unkonventionelles Rehabilitationsangebot für Suchtkranke.

Joachim J. Jösch

Pferde, Esel, Ziegen, Gänse, Hühner und Hasen werden von Rehabilitanden betreut. Infos: www.fachkrankenhaus-vielbach.de



Fotos: Fachkrankenhaus Vielbach

Kiffende Delfine und stinkbesoffene Igel

Der Biologe Mario Ludwig beschäftigt sich mit Rauschmittelkonsum von Tieren und findet heraus: Rentiere lieben Fliegenpilze, Kängurus Mohnkapseln und Meerkatzen Cocktails. Auch im Tierreich sind Alkohol und Drogen weit verbreitet, so der Wissenschaftler. Dem englischen Igel bescheinigt er gar ein „massives Alkoholproblem“.

Nicht nur Menschen nutzen die berauschende Wirkung von Alkohol und Betäubungsmitteln zur Flucht aus dem Alltag. Auch Vertreter bestimmter Tierarten genehmigen sich regelmäßig einen großen Schluck Hochprozentiges oder greifen bewusst zu harten Drogen wie Opiaten. „Es gibt Tiere, die kiffen, und Tiere, die zechen“, sagt der Karlsruher Biologe Mario Ludwig. Der Wissenschaftler hat sich auf die populärwissenschaftliche Aufarbeitung von skurrilen und wenig bekannten Phänomenen aus dem Tierreich spezialisiert und dazu mehr als 20 Bücher veröffentlicht.

Rentiere essen Ludwig zufolge etwa sehr gerne Fliegenpilze. Weil die Pilze bewusstseinsweiternde Substanzen enthalten, beginnen die Rentiere nach dem Verzehr zu schwanken. Auch im australischen Tasmanien sind Drogen bei manchen Tieren angesagt. So dringen laut Ludwig immer wieder Kängurus bewusst in Schlafmohnfelder ein, fressen Mohnkapseln und laufen anschließend berauscht von

dem darin enthaltenen Morphin im Kreis. Eine besonders kuriose Art der Selbstberauschung betreibt nach den Erkenntnissen des 66 Jahre alten Wissenschaftlers aber eine spezielle Delfinart. „Der Große Tümmler nimmt sich ein anderes Tier als Droge, nämlich den Kugelfisch“, sagt Ludwig. Kugelfische enthalten eine hohe Konzentration des Nervengifts Tetrodotoxin und sondern dieses unter Stress ab. Einmal seien mehrere Große Tümmler sogar dabei gefilmt worden, wie sie einen Kugelfisch malträtierten, ihn „wie einen Joint“ herumgehen ließen und sich an seinem Gift berauschten. „Erstaunlicherweise machen das aber nur junge, männliche Delfine“, erklärt Ludwig.

Ein Kugelfisch als Joint

Der Konsum von Alkohol in Form von vergorenen Beeren sei im Tierreich ebenfalls gang und gäbe, sagt der promovierte Wissenschaftler. Szenen wie in Astrid Lindgrens Kinderbuch „Michel aus Lönneberga“, wo Haustiere nach dem Verzehr von verdorbenen

Kirschen betrunken über den Hof torkeln, seien keineswegs Fiktion, sondern auch in der Realität möglich.

„Ein massives Alkoholproblem“ haben nach den Worten des Forschers Igel in Großbritannien. Der Grund seien die vielen sogenannten Bierfallen, mit denen englische Hobbygärtner ihre Blumen- und Gemüsebeete schützten. Eigentlich sollten die mit Gerstensaft gefüllten Becher lediglich Nacktschnecken anlocken. Weil Schnecken aber die Leibspeise von Igel sein, machten sich diese regelmäßig über die Gefäße mit dem Bier-Mixer. Kein ungefährliches Unterfangen, sagt Ludwig, „denn hinterher sind die Igel stinkbesoffen und schlafen ihren Rausch recht ungeschützt in der Gartenecke aus“.

Noch direkter und ohne Scheu vor Menschen gehen die Meerkatzen auf der Karibikinsel St. Kitts vor, weiß der Experte. „Sie trinken den Touristen die Cocktails weg und liegen schon nachmittags betrunken am Strand.“

Für ein ganzes Buch reichten seine Recherchen zum animalischen Rauschmittelmissbrauch noch nicht aus, sagt der Biologe: „Die Drogenforschung bei Tieren steckt noch in den Kinderschuhen.“ Seine nächsten Projekte hat der Wissenschaftsautor aber schon begonnen: Er plant ein Buch über „Die skurrilsten Tierarten“ sowie einen Band über die unterschiedlichen Kommunikationswege im Tierreich.

Ekart Kinkel (epd)

Foto: Pexels



Was mir gut tut

Zum Austausch in der Gruppe

Jeder Mensch braucht etwas, das ihm dabei hilft, sich besser zu fühlen und mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Etwas das uns Freude bereitet, uns abschalten und uns gut fühlen lässt. Umso mehr solcher „Werkzeuge“ wir für uns entdeckt haben, desto vielfältiger ist die Auswahl in verschiedenen Momenten, auf das Beste zurückgreifen zu können. Wenn die Offenheit da ist, etwas Neues auszuprobieren sind die Möglichkeiten grenzenlos den „Werkzeugkoffer“ stets zu erweitern.

Ein Beispiel: Mit meinem Haustier Zeit zu verbringen, bereitet mir Freude und ich kann mich nach einem anstrengenden Tag entspannen. Diese Strategie der Selbstregulation kann ich allerdings nicht in

allen Situationen anwenden, in denen ich gestresst oder angespannt bin, weil ich vielleicht gerade meinem Beruf nachgehe oder im Auto sitze. Für diese Situationen benötige ich andere Werkzeuge, etwa fünf Mal tief durchzuatmen oder die Melodie meines Lieblingsliedes zu summen.

Manche verspüren Freude und Zufriedenheit, wenn sie körperlich aktiv sind, wenn sie sich in der Natur aufhalten, lesen, handwerkeln oder die Zeit mit geliebten Menschen oder dem Haustier verbringen. Anderen bereitet der Besitz einer tollen Uhr oder einer Handtasche große Freude, so dass sie durch das Tragen dieser Dinge ein gutes Gefühl verspüren.

Sina Limpert



Foto: Pixels

Was tut dir gut?

Schreibe, male oder bastele in dem untenstehenden Feld all die Dinge, die dir ein gutes Gefühl vermitteln. Auch Kleinigkeiten zählen!

Tauscht euch in der Gruppe über eure persönlichen „Gut-Fühler“ aus und entdeckt vielleicht etwas Neues, das ihr auch ausprobieren möchtet.



Bundestreffen 2023 in Baunatal



Fotos: Stephan Rech

Freundeskreise fühlen sich „Willkommen im Leben“

Zum zweiten Mal, wie auch schon im Jahr 2018 hatte der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe die Freundeskreislerinnen und Freundeskreisler aus den örtlichen Sucht-Selbsthilfegruppen nach Baunatal in die Stadthalle geladen. Aus allen Bundesländern nahmen am 20. Mai 2023 350 Personen an dem Bundestreffen unter dem Motto „Willkommen im Leben“ teil.

Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden Andreas Bosch wurde der Tag mit dem Vortrag einer Referentin des Sinus-Instituts zum Thema „Lebenswelten“ begonnen.

Am Nachmittag öffnete dann der „Markt der Möglichkeiten“. Hier hatten sich die Landesverbände viel einfallen lassen: Es gab Theaterstücke auf der großen Bühne, Bewegungsspiele und Gymnastik



Vorsitzender Andreas Bosch

in einem Raum, Möglichkeiten zum Basteln im Raum gegenüber, draußen auf dem Europaplatz war Galgenkegel und Speckstein-Arbeiten angesagt. Die Landesver-

bände stellten sich vor und gaben Einblicke in ihre Arbeit vor Ort. Diskutiert wurde im World Café zum Vorschlag eines neuen Logos.

Schnell verging der Tag bei vielen Begegnungen und Gesprächen, dem Wiedersehen mit Freundinnen und Freunden und dem Schließen neuer Bekanntschaften. Am Abend wurde auf der großen Bühne zur Musik des DJs getanzt – bis um 22:30 Uhr ein toller Tag zu Ende war.

Vorsitzender Andreas Bosch: „Willkommen im Leben – dieses Gefühl haben wir heute wohl alle gefühlt hier im Freundeskreis. Dazu gehört sicher auch, dass Freundinnen und Freunde für das Gelingen unseres Treffens Mühen auf sich nahmen. Dafür ein großer Dank von mir und dem gesamten Bundesvorstand.“

Elisabeth Stege

Statements zum Bundestreffen 2023

Ralf Vietze



Mein drittes Bundestreffen erlebte ich diesmal anders als die beiden vorangegangenen, bei denen ich als Teilnehmer dabei war. Mit den anderen Vorstandsmitgliedern und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle habe ich nun zum ersten Mal das Bundestreffen mitorganisiert und gestaltet. Für mich war es Neuland, bei einer solch großen Veranstaltung mitzuwirken.

Schon Monate vorher bereiteten wir das Event lang und intensiv vor. Es blieben viele Unbekannte, Ecken und Kanten, aber als das Bundestreffen stand, spürte ich eine gewisse Erleichterung. Allerdings kam nun für mich der schwerste Teil, die Umsetzung der monatelangen Vorbereitungen. Meine Nervosität stieg: Haben wir an alles gedacht, passt alles, funktionieren die Abläufe?

Dann war der Tag da. Zu meinen Aufgaben gehörte die Betreuung der Bühne: auf die Einhaltung der Auftrittszeit, Anlegen der Headsets, Ausgabe der Mikrofone achten und den Aufbau der Fotowand im Eingangsbereich begleiten. Wo Not an Mann oder Frau war, unterstützten wir uns gegenseitig. Je länger die Veranstaltung dauerte, umso mehr wich meine Nervosi-

tät. Zwischendurch blieb auch mal Zeit für Gespräche mit Bekannten aus den Freundeskreisen.

Im Handumdrehen war die Veranstaltung zu Ende. Nach dem offiziellen Teil gönnte ich mir eine kurze Auszeit an einem ruhigen Plätzchen in der großen leeren Halle, um alles nochmal Revue passieren zu lassen: Trotz aller Widrigkeiten war dies ein schönes Bundestreffen, das mir in Erinnerung bleiben wird. Auch ich war zum Schluss mit mir zufrieden.

Rosa Subbotina



Seit November 2022 unterstütze ich bei der Planung und Organisation des Bundestreffens.

Der Termin rückte immer näher und die Aufregung war groß: Wird die Veranstaltung reibungslos ablaufen? Wurde an alles gedacht? Am Tag der Veranstaltung stieg die Nervosität. Viele gut gelaunte Mitglieder trafen ein und nahmen die Angebote interessiert an. Das Programm startete, und die Veranstaltung lief auf Hochtouren. Ich stand bei Fragen zur Verfügung, unterstützte bei der Bestuhlung, half bei der Ausgabe der Giveaways usw. Ich hatte aber auch die Möglichkeit, tolle Gespräche zu führen, die Mitmach-

aktionen zu begleiten und mir das Programm anzusehen. Insgesamt habe ich das Bundestreffen als wertvolle Veranstaltung zum Kennenlernen, Austauschen und Erleben wahrgenommen. Mein Highlight war das Abendprogramm. Der DJ spielte viele Klassiker, die Tanzfläche wurde gut besucht und erzeugte eine freudige Stimmung.

Elisabeth Stege



Der Tag des Bundestreffens begann für mich damit, in der Festhalle die Tische zu dekorieren und ein Freundeskreis-Ambiente zu schaffen. Im Foyer tauschten sich die Eintreffenden bei Kaffee und Brezeln aus. Nach dem offiziellen Teil konnten wir uns ab 14 Uhr wieder an den Darbietungen auf der Bühne erfreuen, Bastelangebote annehmen, Quizfragen lösen, wurden in Bewegung gebracht und informierten uns über die Landesverbände – ein buntes Angebot.

Mein Part war, die neuen Kompetenzgruppen vorzustellen und im World Café den Vorschlag zu diskutieren, ob ein neues Logo für die Freundeskreise denkbar wäre. Zum Ende räumten wir den Saal auf. Ein an- und aufregender Tag, der mir wegen der Begegnungen in Erinnerung bleiben wird. Dank an die Gestaltenden und Teilnehmenden.

Europaplatz vor der Stadthalle



Vorstand und Geschäftsstelle



Plenum in der Stadthalle



Andreas Bosch



Das Bundestreffen 2023 in Baunatal war unsere erste Großveranstaltung nach Corona. Die Pandemie hat Spuren in der Verbandsarbeit hinterlassen, dazu kamen noch die Inflation und der Krieg in der Ukraine. Diese Rahmenbedingungen machten die Planung und Durchführung des Bundestreffens nicht gerade einfacher. Schlussendlich war es aber eine gute Veranstaltung, die von den Beiträgen der Landesverbände und dem Engagement der Freundeskreisler/innen getragen wurde. Unsere Mitarbeiterinnen aus der Geschäftsstelle halfen tatkräftig bei der Planung und Durchführung mit. Dafür an alle ein herzliches Dankeschön.

Dadurch, dass man persönlich in den Ablauf des Programms involviert war, blieb leider weniger Zeit für Begegnungen, was ich sehr schade fand. Es waren ja einige Freundinnen und Freunde aus vergangenen Tagen da, mit denen man sich gerne etwas länger unterhalten hätte. Von der Programmvielfalt bekam ich aus diesem Grund leider nur einen geringen Ausschnitt mit, an einigen Aktionen hätte ich selber gern teilgenommen. Alles Dinge, die ich beim nächsten Bundestreffen 2028 sicherlich als Besucher nachholen werde und auf das ich mich jetzt schon freue.

Isabella Junker



Mit viel Eifer und Neugierde begann der Tag. Ich hatte ich eine Menge Fragen im Kopf. Der Grund: Es war für mich die erste Veranstaltung dieser Art und ich hatte keine Ahnung, wie so etwas abläuft. Hilfreich war, dass wir bereits am Vortag mit den Vorbereitungen beginnen konnten. Das machte es einfacher, die Veranstaltung entspannt zu beginnen und die verschiedenen Angebote zu besuchen – sei es Sport-Aktivitäten, Handwerksarbeit, Ausstellungen, Bühnen-Programme, Disco usw.

Veranstaltung dieser Art machen es möglich, Mitglieder zu treffen, sich kennenzulernen, Ideen auszutauschen und voneinander zu lernen. Sich kennenzulernen bedeutet auch, sich in seiner Umgebung zugehörig und willkommen zu fühlen. Es war eine schöne und erfahrungsreiche Veranstaltung für mich. Ich finde es eine sehr gute Plattform für die Mitglieder, den Vorstand und die Mitarbeitenden, um sich auf verschiedenen Ebenen auszutauschen.

Es war anstrengend und manchmal herausfordernd, aber es hat viel Spaß gemacht zu sehen, dass fast alle mit unserer Arbeit zufrieden waren. Ich kann kaum erwarten, auch das Bundestreffen im Jahr 2028 mitzugestalten und dabei sein zu dürfen.

Béatrice Schober



Es war das zweite Bundestreffen, das ich als stellvertretende Vorsitzende miterleben durfte. Wir hatten schon zeitig mit den Vorbereitungen begonnen, sodass Ablauf, Programm und Aufgaben feststanden. Die Aufregung legte sich bei mir aber nicht. Tische schmücken und eindecken – dann kamen schon die ersten Besucher. Ich war für die Technik beim Vortrag der Hauptreferentin zuständig. Der Kollege von der Hallentechnik gab mir noch ein paar Tipps. Aber es kam, wie es kommen musste: Die Seiten ließen sich nicht so öffnen, wie ich es wollte – ganz schön unangenehm. Irgendwie ging es dann doch. Schwamm drüber.

Nachmittags stellte ich mit mehreren Operatoren den Sucht-Chat vor. Weil wir uns in der Präsentation abgewechselt, hatte ich mehr Zeit, mir die Angebote der Landesverbände anzuschauen und mit vielen Freundinnen und Freunden, die ich schon lange nicht mehr gesehen hatte, zu reden. Am späten Abend haben wir dann die Halle wieder aufgeräumt.

Für mich war es trotz Anspannung und Anstrengung ein wundervoller Tag. Ich möchte mich bei allen Teilnehmenden, Helfern und Akteuren für diese schöne Zeit in Baunatal bedanken. Ich freue mich schon auf das nächste Mal.

Theaterstück #machtlos



Die Bühne als Tanzfläche



Fachvortrag des Sinus-Instituts





Freundeskreis-Stand auf dem Nürnberger Kirchentag

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe präsentierte sich auf dem 38. Deutschen Evangelischen Kirchentag vom 7.-11. Juni 2023 in Nürnberg unter der Losung: „Jetzt ist die Zeit“

Am Anreisetag wurde der Freundeskreis-Stand auf dem Markt der Möglichkeiten in Halle 9 mit den Messeutensilien mit viel Kreativität hergerichtet. Eyecatcher war die neue Stellwand, die ihre Premiere beim Bundestreffen 2023 hatte, mit dem Motto „Willkommen im Leben“.

Sucht-Selbsthilfe vorstellen konnten. Es fanden auch einige längere tiefgehende Gespräche statt. Manche Interessierte kannten die Freundeskreise gar nicht, wohl aber die anderen Verbände. Wiederum andere stellten sich unter dem Namen Freundeskreis etwas ganz anderes vor. Dabei waren die

Mein Fazit: Da das komplette Messteam noch nie auf einem Kirchentag gewesen war, erlebten wir eine ganz neue Herausforderung, sowohl in der Vor- als auch in der Nachbereitung.

Daher war auch unser Motto das des Kirchentags: „Jetzt ist die Zeit für ... unseren ersten Kirchentag!“



Die Freundeskreis-Papiertüten mit Blumensamen, Mitmachbuch und Infos fanden dankbare Abnehmer



Das Nürnberger Messteam: Ralf und Rita Vietze, Rosa Subbotina, Uwe Rothämél (v.l.n.r.)



Das Motto des Freundeskreis-Bundestreffens „Willkommen im Leben“ schmückte auch den Kirchentagsstand

Nach der feierlichen Eröffnung des Kirchentags öffnete der Markt der Möglichkeiten gegen 10.30 Uhr seine Pforten. Wir als Neulinge waren voll guter Laune und darauf gespannt, was uns in den nächsten Messetagen erwartete: Suchtreferentin Rosa Subbotina, die die Hauptarbeit in der Vorbereitung leistete, ihr Freund Julius Kranz sowie der stellvertretende Vorsitzende Ralf Vietze mit seiner Frau Rita. Unterstützung bekam das Messteam vom Bundesvorsitzenden Andreas Bosch mit Ehefrau Marion Bosch und Uwe Rothämél vom Freundeskreis Lauf.

Der erste Messetag lief etwas ruhig an, es fanden nur wenige Besucher den Weg zu unserem Stand. An den nächsten Tagen änderte sich das. Die Besucher legten ihre Scheu ab und es entwickelten sich interessante Gespräche, in denen wir unsere Arbeit in der

Gesprächspartner vielfältig: Es gab Betroffene, Angehörige, Neugierige, Interessierte, Leute aus medizinischen Bereichen, Sozialeinrichtungen sowie aus verschiedenen Bereichen der Kirche.

Auch mit der Verteilung des Chat-Flyers und der Chat-Visitenkarte konnten wir bei einigen Messebesuchern Interesse wecken, die sich anschließend am Stand informierten. Mehrfach gehörte Reaktionen: „Tolle Sache, wenn es im Chat die Möglichkeit gibt, sich mit anderen auszutauschen.“ Manche waren erstaunt, dass die häufigen Gesprächszeiten des Chats von Ehrenamtlichen abgedeckt werden. Es gab viel positives Feedback.

Am Sonntag endete der Kirchentag und wir blickten auf anstrengende, aber erfolgreiche, bereichernde und schöne Tage zurück – und freuen uns auf das nächste Mal.

Das Spannende war: Wir schlüpfen in verschiedene Rollen, in die des Ansprechpartners am Messestand oder ab und an einfach mal nur in die Rolle des Besuchers. In allen Rollen fiel mir persönlich auf, dass die Menschen immer freundlich waren und man gut miteinander ins Gespräch kam.

Am Ende waren wir alle erschöpft, aber mit vielen bleibenden Eindrücken sind wir nach Hause gefahren. Was mir tief im Gedächtnis bleibt, sind die vielen guten Gespräche am Messestand und dass wir viele Menschen erreichen konnten. Das Engagement jedes Messestandmitgliedes war einfach super. Ich möchte mich hier jetzt noch einmal bei Rosa, Julius und auch bei meiner Frau herzlich bedanken. Wir waren schon ein tolles Team.

Ralf Vietze



Treffen mit Blick auf die Wartburg: (hinten v. l. n. r.) Sina Limpert, Bernhard Eiband, Mirko Schober, Bodo Schmidt, Sigrun Hofmann, Frank Schabert, (vorne v. l. n. r.) Lotte Eiband, Wolfgang Pättsch, Martina Weinert, Sabine Klug, Béatrice Schober

Vorbereitungen für neue Imagebroschüre

Wie soll das Nachfolgeprodukt für die Imagebroschüre der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe „Wer? – Wie? – Was?“ aussehen?

Vom 1. bis 3. September hat eine Sitzung der Kompetenzgruppe „Infomaterial Neu- und Nachdrucke“ in der Kasseler Geschäftsstelle des Bundesverbands stattgefunden. Fünf ehrenamtliche Mitarbeitende und zwei Mitglieder des geschäftsführenden Vorstands haben gemeinsam mit der Suchtreferentin über die Inhalte der vorhandenen Imagebroschüre gesprochen, die 2019 überarbeitet und neu veröffentlicht worden war und nun seit kurzer Zeit vergriffen ist. An dem Wochenende wurden die Inhalte besprochen, überarbeitet und aktualisiert. Die Sitzungsergebnisse werden nun finalisiert und für das professionelle Layout und den Druck weitergeleitet.

Austauschtreffen der Chat-Operatoren

Am Fuß der Wartburg, im Haus Hainstein in Eisenach, fand das Austauschtreffen der Chat-Operatoren vom 21. bis 23. Juli dieses Jahres statt.

Auf Wunsch der Operatoren wurde dort erstmals eine Supervision für die elf Teilnehmenden angeboten. Nach dem gemeinsamen Abendessen am Freitagabend sammelte Suchtreferentin Sina Limpert Themen für die am Samstag stattfindende Supervision. Genannt wurden unter anderem Fragen wie: Wie gehe ich mit meinen negativen Gefühlen um? Und: Wie können neue Operatoren für den Chat gewonnen werden?

Martina Toppe, Heilpraktikerin für Psychotherapie, moderierte am Samstag die Supervision, griff dabei alle genannten Themen auf und regte die Teilnehmenden zur Lösungsfindung an. Außerdem wurden verbindliche Werte für die

Begleitung des Chats festgehalten. Dazu zählen Harmonie, Klarheit, Verbindlichkeit, Wertschätzung, Ruhe und Vertrauen.

Der Sonntagvormittag wurde dazu genutzt, die Supervision Revue passieren zu lassen und über die Zukunft des Chats zu sprechen. Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass sie die betreuten Zeiten des Chats auch in Zukunft ermöglichen möchten und dass weitere Mitstreiter/innen im Team benötigt werden.

Du bist Mitglied in einem Freundeskreis und möchtest dich ehrenamtlich als Chat-Operator engagieren? Dann melde dich bei Sina Limpert: s.limpert@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413

Kompetenzgruppe zum „Freundeskreis Journal“ tagte

Erstmalig fand am 18. März 2023 eine Kompetenzgruppe zum Thema „Journal“ in der Geschäftsstelle des Bundesverbands statt. Bei der Sitzung tauschten sich acht Personen zu kommenden Freundeskreis Journalen aus. Themen wurden vorgestellt und Inhalte besprochen. Da viele der Teilnehmenden mit dem Thema „Welche Rolle spielen Tiere in der Suchterkrankung?“ bereits in Berührung gekommen sind, wurde in Zweiergruppen eine Gegenüberstellung der Herausforderungen und Wohltaten für suchterkrankte Menschen mit Haustieren erarbeitet.

Neue Videoclips

Ende 2022 wurde mit den Arbeiten an dem Projekt „Videoclips Sucht und Selbsthilfe“ begonnen. In zwei Sitzungen mit ehrenamtlichen Mitarbeitenden wurden Inhalte gesammelt, aufbereitet und an die Verklickern GmbH zur Erstellung der Clips weitergegeben. Es gab mehrere Feedback-Schleifen zu den Storyboards und Texten, bevor die Videos fertiggestellt werden konnten. Folgende Themen wurden umgesetzt:

- Der Suchtselbsthilfeverband: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
- Das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
- Die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe
- Die Geschichte und Struktur des Verbands
- Ehrenamtliches Engagement in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe
- Umgang mit dem Rückfall
- Sucht in der Familie
- Was ist Sucht?
- So fördern die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe die Gesundheit
- Wir sind für alle Suchtformen offen



Die Videos sind auf YouTube unter dem Link zu finden:
<https://www.youtube.com/@freundeskreise-fursuchtkran4318>



Die Clips sind auf dem YouTube-Kanal des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe veröffentlicht. Sie können dort angeschaut, weitergeleitet

und für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden. Wir bedanken uns herzlich bei der IKK classic für die Förderung dieses Projekts in Höhe von 38.400 Euro nach § 20h

SBG V sowie bei den ehrenamtlichen Projektmitarbeitenden Antje Kaufmann (LV Thüringen), Bodo Schmidt (LV Thüringen) und Friedemann Singer (LV Württemberg).

Ausbildung zur Gruppenbegleitung

Im Februar dieses Jahres hat eine weitere Ausbildungsreihe der Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe begonnen. Die Reihe wird vom Bundesverband angeboten und von den Vorsitzenden und einer Suchtreferentin durchgeführt. Die Ausbildungsreihe findet im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld statt.

Am ersten Seminarwochenende Ende Februar zum Thema „Die Gruppenbegleitung im Freundeskreis“ nahmen 15 Teilnehmende aus sechs Landesverbänden teil. Auseinandergesetzt haben sie sich mit ihren Erwartungen zur Seminarreihe, ihren Aufgaben in der Gruppenbegleitung, ihren Stärken und Ressourcen. Informationen über die Entstehung der Freundes-

kreise, über das Leitbild und das Logo wurden vermittelt.

Das zweite Seminarwochenende Mitte April stand unter dem Thema „Ich und die Selbsthilfegruppe“. Schwerpunkte waren die Selbst- und Fremdwahrnehmung, die innere Haltung der Gruppenbegleitung, die Gruppenphasen sowie die Rolle in der Gruppe.

Das dritte Seminar der Ausbildungsreihe Anfang Juni umfasste den Themenkomplex Kommunikation. Der Teilnehmenden befassten sich mit verschiedenen Kommunikationsmodellen sowie mit Axiomen der Kommunikation (nach Paul Watzlawick) und dem 4-Ohren/4-Schnäbel-Modell (nach Friedemann Schulz von Thun). Weitere Fragen an diesem Wochenende waren: Was ist beziehungsfördernd in

Gesprächen, Fragetechniken und Erkennen von Gefühlen und Bedürfnissen?

Am vierten Wochenende haben sich die Teilnehmenden mit dem Thema Konflikte auseinandergesetzt. Ausprobiert wurde eine Methode der Konfliktmoderation, man dachte über das eigene Konfliktverhalten und seine persönlichen Grenzen nach und die Gruppe sprach darüber, wie Konflikte erkannt und angesprochen werden können.

Die Ausbildungsreihe endete mit dem fünften Seminar zum Thema „SUCHT und findet in den Freundeskreisen“. Hier wurden verschiedene Inhalte wie Öffentlichkeitsarbeit und Umgang mit dem Rückfall thematisiert. Wir wünschen den Teilnehmenden alles Gute und viel Spaß bei der Gruppenbegleitung.

Kurz und bündig

Kein Smartphone unter 14!

Kinder unter 14 Jahren brauchen aus Sicht der Pädagogin und Buchautorin* Silke Müller kein Smartphone. Vorher seien sie „charakterlich noch nicht in der Lage dazu“, sagte die Schulleiterin. Eltern bräuchten ein klares Bewusstsein dafür, dass sie für den Schutz ihrer Kinder im Netz verantwortlich seien. Sie schützten ihre Kinder im Straßenverkehr und beim Alkoholkonsum. „Aber vor der Gewalt im Internet schützen sie sie nicht. Da reichen keine Filter und eingeschränkte Bildschirmzeit“. *epd*

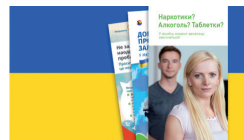


* Buch: Wir verlieren unsere Kinder! Droemer-Knaur-Verlag, 2023

Hilfe für geflüchtete Menschen mit Suchtproblemen

Das neue Rechercheportal www.sucht-und-flucht.de stellt Informationsmaterialien zum Thema Sucht bei geflüchteten Menschen bereit. Es richtet sich in verschiedenen Sprachen an Fachkräfte in der Suchthilfe sowie an geflüchtete Menschen mit Suchtproblemen, deren Angehörige, die Selbsthilfe und so genannte Key Persons – also Menschen mit zumeist eigenem Migrationshintergrund. Aktuell befindet sich die Website, die vom Zentrum für interdisziplinäre Suchtforschung Hamburg (ZIS) in enger Kooperation mit der DHS und dem PREPARE Forschungsverbund entwickelt wurde, noch im Aufbau. In den folgenden Projektschritten wird das Portal um weitere Materialien ergänzt.

www.sucht-und-flucht.de



Ukraine

Seit der russischen Invasion in die Ukraine im Februar 2022 sind Millionen Menschen auf der Flucht. Kriegereignisse, Fluchterfahrungen, Verluste und andere traumatische Erlebnisse können Auslöser für eine Suchterkrankung sein.

[Zum vollen Artikel](#)



Dari/Farsi

Dari und Farsi sind verwandte persische Sprachen. Während Dari eine der Amtssprachen Afghanistans darstellt, wird Farsi im Iran gesprochen. In diesem Portal haben wir beide Schriften und Sprachen zusammengefasst.

[Zum vollen Artikel](#)



Arabisch

Die arabische Sprache gehört zu einer großen Familie von verwandten Sprachen, die in verschiedenen Regionen des Nahen Ostens und Nordafrikas gesprochen werden. Arabisch ist die Muttersprache von vielen geflüchteten aus den Ländern.

[Zum vollen Artikel](#)



Russisch

Es gibt relativ viele Ressourcen zu Suchtthemen für russisch-sprachige Migranten. Diese können auch von vielen Geflüchteten aus der Ukraine genutzt werden, da die Mehrheit der Ukrainerinnen die russische Sprache lesen und verstehen kann.

[Zum vollen Artikel](#)

Abb.: www.sucht-und-flucht.de

Mehr alkoholfreies Bier

Die Produktion von alkoholfreiem Bier in Deutschland hat sich binnen zehn Jahren nahezu verdoppelt. 2022 seien gut 474 Millionen Liter alkoholfreies Bier gebraut worden. Damit habe sich die zum Absatz bestimmte Produktionsmenge von alkoholfreiem Bier in den vergangenen zehn Jahren um 96 Prozent erhöht. 2012 hatte sie noch bei knapp 242 Millionen Litern gelegen.



Cannabis für alle?

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung warnt vor Cannabiskonsum. Die Droge werde zwar legalisiert, „aber die gesundheitlichen und sozialen Risiken bleiben“.

Jugendliche seien durch den Konsum von psychoaktiven Substanzen stärker gefährdet als Erwachsene. Im Gehirn fänden wichtige Reifungs- und Umbauprozesse statt, „die durch das Konsumieren von Cannabis gestört werden können.“ Laut Beschluss des Bundeskabinetts soll es künftig für Volljährige legal sein, 25 Gramm Cannabis und drei Pflanzen zu besitzen. In Anbau-Vereinen sollen sich zudem Menschen zusammentun dürfen, um unter kontrollierten Bedingungen Cannabis zu produzieren. An Mitglieder dürfen bis zu 50 Gramm pro Monat abgegeben werden, an 18- bis 21-Jährige bis zu 30 Gramm.

Infos: www.cannabispraevention.de

Argumente: Tiere mit in der Gruppenstunde?

Gute Erfahrungen hat der Freundeskreis Oppenheim mit der Shizou-Pekinesen-Mischlingshündin Mandy gemacht, die regelmäßig bei den Gruppentreffen dabei ist.

Mandy baut Hemmschwellen ab

Das „Blitzlicht“ zu Beginn eröffnet immer Mandy: Sie begrüßt jedes einzelne Gruppenmitglied, wird gestreichelt und dann zieht sie sich auf ihren Stammplatz unter den Tisch zurück. Dort schläft sie bis zum Ende der Gruppenstunde. Natürlich kommt es vor, dass auch mal laut gelacht wird. Dann schaut Mandy was los ist, gibt danach aber wieder Ruhe.

Wenn Mandy fehlt, wird sofort gefragt: „Wo ist Mandy, warum ist unser Therapie-Hündchen nicht da?“ Auch Mandy hat sich an die Besuche jeden Mittwoch gewöhnt und findet es gar nicht lustig, wenn der Termin mal nicht eingehalten werden kann. Ihr fehlt dann sichtlich etwas.

Bisher kam kein negatives Feedback über die Anwesenheit des kleinen schwarzen Hundes. Wenn jemand neu in die Gruppe kommt, bringt Mandy Lo-

ckerheit und Entspanntheit hinein und schmälert die Hemmschwelle beim ersten Kontakt. Den Anwesenden zaubert Mandy oft ein Lächeln ins Gesicht. Mandy hat ein sehr freundliches Wesen. Nur, wenn Frauchen mal kurz etwas zu erledigen hat und Mandy sie nicht begleiten darf, wird sie nervös. Sämtliche Anwesenden fangen dies aber sehr gut auf und kümmern sich liebevoll um sie.

Auch bei Festen unserer Oppenheimer Gruppen ist Mandy ein gern gesehener Gast. Da geht sie ihrer eigenen Wege und Frauchen erlaubt dies auch, denn auf Zuruf weiß sie immer, wo Mandy gerade steckt.

Um zum Gruppenhündchen zu avancieren, bedarf es natürlich einiger Eigenschaften, die das Gruppenleben für alle leichter macht. Der Hund sollte kein Beller sein, der wegen jeder Kleinigkeit sofort anfängt, Laut zu geben. Er muss gelassen bleiben und ein freundliches Wesen haben. Ein Hektiker wäre hier völlig fehl am Platz. Man sollte bei einem Besuch mit Hund alle Belange, sowohl die der Gruppe als auch die des Hundes im Blick haben. Wenn alles passt und alle einverstanden sind, steht einer zufriedenen Gruppe mit einem zufriedenen Hund nichts im Weg.

Freundeskreis Oppenheim

Therapeuten bestätigen die positive Wirkung, die Tiere auf Menschen haben können.

Tiere können Stress verringern

1. Tiere reduzieren Stress und Ängste: Aus unzähligen Studien geht hervor, dass Tiere eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und das hormonelle System des Menschen haben. Tiere können demnach Anspannung und Stress reduzieren. Dies zeigt sich zum Beispiel bei Tierhaltern so, dass diese eine geringere Grundanspannung aufweisen und potenziell weniger psychische Krankheiten entwickeln. So erfüllen Therapiehunde unter anderem ihre Aufgabe, indem sie zur Stressreduzierung des Betroffenen beitragen.

2. Verantwortungsbewusstsein und Selbstwirksamkeit: Sich um sein Tier zu kümmern, verstärkt das eigene Verantwortungsbewusstsein. Die Erziehung eines Tieres kann zu Erfolgserlebnissen führen, was wiederum die Selbstwirksamkeit fördert.

3. Unterstützung bei sozialen Interaktionen: Mehreren Studien zufolge wirken Menschen mit

Haustieren sympathischer und vertrauenswürdiger, was auch den sozialen Austausch fördert. So wurde bei demenzkranken Patienten und auch bei Kindern mit Autismus festgestellt, dass diese in Anwesenheit von Tieren kommunikativer und freundlicher waren.

4. Positive Wirkung auf die Laune des Menschen: Tiere können depressive Verstimmungen und Einsamkeitsgefühle verringern. Zudem steigern sie die Motivation und reduzieren Aggressionen.

5. Heilsame Wirkung: Tiere sind wertefrei und haben keine Vorurteile. Auch Menschen mit ängstlichem Bindungsstil haben tendenziell weniger Probleme, sich auf Tiere einzulassen, sodass Tiere hilfreich sein können, wenn es darum geht, Beziehungsfähigkeit zu üben und zu steigern. Dabei spielt die Tierart keine Rolle, grundsätzlich kann jedes Tier eine positive Wirkung auf den Menschen haben. Für den therapeutischen Bereich eignen sich aufgrund von Haltungsbedingungen, Größe und anderen Faktoren jedoch nicht alle Tiere.

*Rosa Subbotina unter Bezugnahme auf
www.klimek-psychotherapie.de*

„‘s Petra kann das!“

Petra Laudenbach-Wöckel: Theaterautorin, Regisseurin und „Geist der Freundeskreise“



Theatergruppe auf der Bühne in Baunatal beim Freundeskreis-Bundestreffen 2023

Weißes Bettlaken, oranges Haarband – in Baunatal stand sie im Mai 2023 als „Geist der Freundeskreise“ auf der Bühne: Petra Laudenbach-Wöckel aus Kassel verkörperte im Theaterstück „Die Brücke“, das beim Bundestreffen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aufgeführt wurde, tatsächlich so etwas wie den „Spirit“ des Selbsthilfe-Verbands. „Der Geist der Freundeskreise sollte eine Stimme bekommen“, sagt sie über ihre Rolle, „als Mittler zwischen Streitenden, der Verständnis für verschiedene Positionen zeigt, anderen zuhört und deeskalierend wirkt.“

Die Rolle hat sie sich quasi selbst auf den Leib geschrieben, denn sie ist zugleich Darstellerin und Autorin, zudem inszeniert sie die Stücke als Regisseurin. Die von ihr geschriebenen Dialoge sollen Themen aus der Selbsthilfe veranschaulichen und zum Nachdenken anregen. Wie das funktioniert? Im Austausch mit den Schauspielerinnen entwickeln sich Ideen, die in Theaterszenen umgesetzt werden, erklärt die Büroangestellte, die im

Kasseler Freundeskreis ehrenamtlich als Kassiererin arbeitet.

Welche Werte sind gut?

In dem ersten Stück, gespielt von Mitgliedern der Freundeskreise in Hessen, geht es zunächst um einen Mutter-Tochter-Konflikt, bei dem die beiden Schauspielerinnen während der Probe ihre Rollen verlassen und in einen persönlichen Disput geraten. In einer zweiten Spielszene treten eine ganze Reihe von Protagonisten auf. Mithilfe von Schildern, die sie vor sich hertragen, verkörpern die Mitspielenden im „Ball der Werte“ Bildung, Respekt, Humor, Kreativität, Frieden, Meinungsfreiheit und Heimatliebe. Lüge und Hass werden demaskiert, „alternative Fakten“ entlarvt. „Es ist ein Statement“, sagt Petra über ihr Stück, „am Ende stellt sich die Frage, ob die sogenannten neuen Werte wirklich gut für die Menschen sind.“

Entstanden ist die Gruppe „Bewegte Freunde“ der Freundes-

kreis-Laiendarstellerinnen bereits 2016 während eines Seminars für Frauen im Landesverband Hessen. Damals ging es um Spielszenen, die im Rahmen des Bundestreffens 2018 aufgeführt werden sollten. Petra zeigte Fantasie und Spaß am Schreiben – und die anderen fanden: „‘s Petra kann das!“

Seitdem übt sie von Zeit zu Zeit neue Stücke mit ihren Mitstreiterinnen ein – auch Männer dürfen übrigens mitmachen. Über eine Projektförderung organisierte die Theatergruppe ein Coaching-Wochenende mit Bühnen-Profi Elke Drewes, das die Teilnehmerinnen „so richtig auf Trab gebracht“ habe, wie Petra berichtet.

„Das Textlernen ist viel Arbeit“, weiß Petra, deshalb schreibt sie bewusst kurze Dialoge und arbeitet gern mit plakativen Effekten, die den Zuschauern Botschaften visuell klarmachen. „Aber ohne die tollen Darsteller wären die Stücke ohne jedes Leben“, sagt sie. Inhaltlich geht es um die Erfahrungswelt der Sucht-Selbsthilfegruppen, die sie selbst als trockene Alkoholikerin teilt.

Lothar Simmank



Petra Laudenbach-Wöckel (60) führt Regie bei der Theatergruppe „Bewegte Freunde“ im Landesverband Hessen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Foto: Lothar Simmank

Bücher und Filme

Foto: scypictures.de



Kinofilm
ONE FOR THE ROAD.
 Ein außergewöhnlicher Film über Un-Abhängigkeit. Ab 12 J. Bundesweiter Kinostart am 26.10.2023



Georg Psota, Michael Horowitz:
Sucht. Erkennen – Verstehen – Überwinden.
 Residenz-Verlag, Wien 2022. 24 €



Anders Hansen:
Brain Blues.
 Warum unser Kopf uns mit Ängsten und Depressionen schützen will und wie es gelingt, sie zu überwinden.
 Goldmann 2023. 13 €

ALS BAULEITER ist es für Mark (Frederik Lau) eher Normalität zu trinken, als nicht zu trinken. Neben seiner Arbeit auf den Baustellen, während Geschäftsessen und ausufernden Berliner Partynächten gibt es für ihn immer einen Grund, sich dem Alkoholrausch hinzugeben. Als er eines Nachts im Vollstuf sein Auto aus dem Halteverbot in eine Parklücke fahren will, wird er prompt kontrolliert und verliert seinen Führerschein.

Für Mark Grund genug, mit seinem besten Freund Nadim eine Wette abzuschließen: Er will es schaffen, so lange keinen Alkohol anzurühren, bis er wieder seinen Führerschein hat. Im MPU-Kurs lernt er mit Helena (Nora Tschirner) seine ideale „Partnerin in Crime“ kennen. Anfangs ist Mark noch siegessicher, doch schon bald folgt im wahrsten Sinne des Wortes die Ernüchterung. Muss sich Mark eingestehen, dass er doch ein ernstes Problem hat, als er annahm?

IMMER MEHR beherrschen Süchte unsere Gesellschaft. Auch die Pandemie führte zu einer Zunahme der psychischen Belastung und damit verbunden zu einem erhöhten Risiko für Suchtverhalten. Immer öfter wird ein Augenblick des Wohlbefindens mit dem hohen Preis der Unfreiheit bezahlt. Und immer öfter wird allein die Suche nach diesem Moment zur Sucht. Und süchtig sein kann man nach vielem: Zigaretten, Alkohol, Drogen, Essen, Arbeit, Internet, Einkaufen, Glücksspiel ...

Das Buch, geschrieben von einem Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und von einem Journalisten, zeigt verschiedenste Formen von Suchterkrankungen und deren Ursachen auf und hilft, Abhängigkeiten zu bekämpfen, um wieder ein freieres, ausgeglicheneres Leben zu führen. Die Botschaft: „Es ist ein schmaler Grat zwischen Genuss und Sucht. Befreien Sie sich von der Abhängigkeit!“

WER PSYCHISCHE PROBLEME HAT, meint häufig, mit seinem Gehirn sei etwas nicht in Ordnung. Doch Ängste und depressive Gefühle sind biologisch natürliche Reaktionen – Überreste aus der längst vergangenen Zeit, als Hunger und Infektionen allgegenwärtige tödliche Bedrohungen waren. Wir sind nicht dafür gemacht, dauernd glücklich zu sein, denn sonst hätten unsere Vorfahren nicht lange überlebt.

Der Psychologe und schwedische Bestsellerautor Anders Hansen zeigt, wie menschliches Wohlbefinden funktioniert und weckt gleichzeitig Hoffnung, dass wir uns in der heutigen komplexen und vernetzten Gesellschaft durchaus wohlfühlen können. Damit das gelingt, müssen wir uns besser um unseren Körper kümmern. Auch mit Mythen über das genetisch angeblich unvermeidbare Schicksal der Alkoholabhängigkeit räumt Hansen auf.

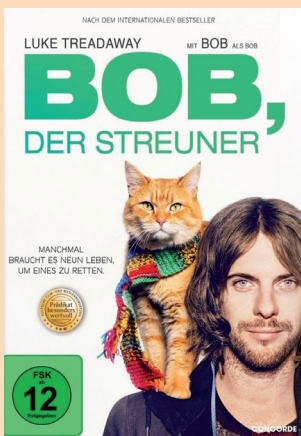


Foto: Concorde

Bob, der Streuner.
 Film von Roger Spottiswoode.
 99 Min. DVD bei Amazon: 5,99 €

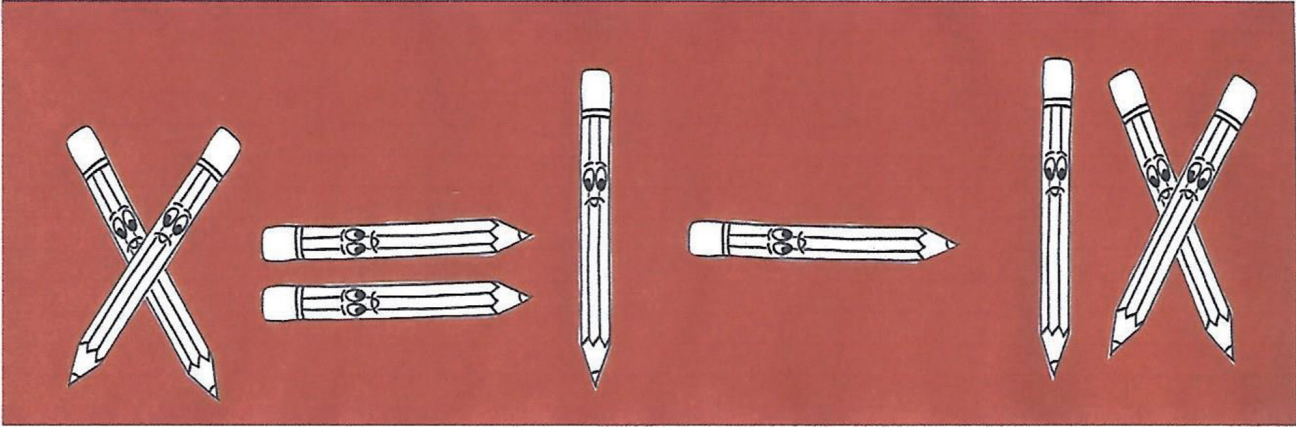
BOB, DER STREUNER (Originaltitel: „A Street Cat Named Bob“) erschien 2017 in den deutschen Kinos. Der Film wurde vom Regisseur Roger Spottiswoode produziert und beruht auf einer wahren Begebenheit, basierend auf dem Buch „Bob, der Streuner: Die Katze, die mein Leben veränderte“ von James Bowen. Die Geschichte handelt von einem Straßenmusiker namens James, der wohnungslos in London lebt. Zudem ist James drogenabhängig und gerät immer wieder in Schwierigkeiten. Zufällig stößt er auf Bob, eine rot getigerte Katze, und entwickelt eine tiefe Freundschaft, die ihm dabei hilft, den Ausstieg aus der Sucht zu schaffen. Durch Bob wird James ein anderes Leben eröffnet, das ihn auch motiviert, seine Lebensgeschichte aufzuschreiben.
Quelle: Wikipedia



Römische Stifte



Lege einen Stift an eine andere Stelle, sodass die Gleichung wieder aufgeht. Der verschobene Stift soll dabei Bestandteil der Rechnung bleiben.



Idee / Gestaltung: Ralf Vietze

B r ü c k e n r ä t s e l												
FLEISCH												SALAT
BUDEN												RING
LUEGEN												SCHLOSS
URLAUBS												KOSTEN
HAUS												WECHSEL
PREIS												WALD
HITZE												FRONT
SILVESTER												SPIELE
PELL												KAEFER
AUTO												BREMSEN

**BALL – BESITZER - FAHRT – GEWITTER – KARTOFFEL – MAERCHEN
SCHEIBEN – SCHILDER – WURST - ZAUBER**

Erweitere die linken und die rechten Wörter jeweils durch ein Wort aus der Liste, sodass neue sinnvolle Wörter entstehen (z.B. Hand**BALL** – **BALL**spiel). Auf der Mittelachse steht nach unten gelesen das gesuchte Lösungswort.