



Freundeskreis *Journal*

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe | 1. Halbjahr 38. Jahrgang | Ausgabe 1/2023



Willkommen
im Leben

In diesem Journal

THEMA WILLKOMMEN IM LEBEN

- 5 „Hier fühle ich mich daheim“
Interview mit Elisabeth Stege
- 6 „Fels in der Brandung“
Die Hamburger Droeckbiker
- 7 „Wo zwei oder drei ...“
Freundeskreis Sulzemoos
- 8 Lebensmomente: Freundeskreisler/innen
über Herkunft, Familie und Beruf
- 10 SINUS-Lebenswelten:
Nur wer versteht, was Menschen bewegt,
wird sie auch bewegen können
- 12 Obdachlos und abhängig
- 14 Material für die Gruppenarbeit:
Willkommenskultur in den Freundeskreisen

AUS DEM BUNDESVERBAND

- 16 Ad hoc-Seminar in Hünfeld
- 17 Bundestreffen 2023 in Baunatal
- 17 Relaunch der Website
- 18 Freundeskreise beim Nürnberger Kirchentag
- 18 Versand der Mitmachbücher
- 18 Update zum Projekt Videoclips
- 19 „... darf ich mich vorstellen?“
- 19 Ausbildungsreihe zur Gruppenbegleitung

KURZ & BÜNDIG

- 20 Internet-Sexsucht
- 20 Blaues Kreuz startet Online-Gruppen
- 20 Neue NACOA-Website hilft Kindern
- 20 Spielsucht in China besiegt?
- 21 Pro & Contra Digitale Selbsthilfe

PORTRÄT

- 22 Antje Kaufmann: „Austausch ist wertvoll“

MEDIEN

- 23 Bücher und Filme

RÄTSEL

- 24 Bilderrätsel & Rechenaufgabe

Wo fühle



Ich fühle mich in meiner gewohnten Umgebung willkommen. Bei meinen Freunden und bei meiner Familie kann ich „Ich“ sein, ohne mich rechtfertigen zu müssen, wieso und weshalb ich etwas tue. Ich fühle mich auch immer dann willkommen, wenn ich wegen meiner Herkunft keine komischen Blicke bekomme und Menschen mir auf Augenhöhe begegnen.

Isabella Junker, Bürokauffrau in der Geschäftsstelle des Bundesverbands der Freundeskreise



Ich kam vor einigen Jahren in die Selbsthilfegruppe des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Plauen. Sie gab mir die Kraft und Unterstützung für mein zufriedenes selbstbestimmtes Leben in Abstinenz. Hier wurde ich mit offenen Armen aufgenommen und fühle ich mich willkommen. Seit ich die Gruppe übernommen habe, helfe ich anderen mit meinen Erfahrungen weiter.

Viola Weiß, Freundeskreis Plauen

ich

mich willkommen?



Fotos: privat

Willkommen fühle ich mich in meiner Familie und bei meinen Freunden.

Und in den Gruppenstunden des Freundes-

kreises Fulda e. V., bei Seminaren, in meinem kirchlichen Arbeitskreis ebenso bei meinen früheren Kolleginnen.

**Irmgard Zeidler,
Freundeskreis Fulda**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



„Willkommen im Leben“ ist nicht nur das Thema dieses Journals, sondern auch das Motto von unserem Bundestreffen am 20. Mai 2023 in der Stadthalle Baunatal.

Den Wunsch, „Willkommen im Leben“ zu sein, trägt wohl jeder Mensch in sich. Er bedeutet jedoch für jeden persönlich etwas anderes – je nach Erziehung, eigenen Lebenserfahrungen oder der Lebenswelt, der man sich zugehörig fühlt.

Beim Bundestreffen der Freundeskreise in Baunatal wird ein Fachvortrag vom Sinus Institut Einblicke in die „Lebenswelten von Erwachsenen in Deutschland“ geben. Dazu möchten wir in dieser Ausgabe einen inhaltlichen Input leisten und Interesse am Thema wecken – durch Berichte, Statements und Interviews, die unsere Ansichten bezüglich der Lebenswelten in- und außerhalb der Freundeskreise bereichern werden.

Natürlich gibt es auch Neues vom Bundesverband zu berichten. Wir wollen vor allem auf die Vorstellung unserer neuen Suchtreferentin Rosa Subbotina hinweisen, sowie auf das Bundestreffen 2023 und auf den Relaunch unserer Website aufmerksam machen. Zudem teilen wir den derzeitigen Stand beim Projekt „Verklickern-Filme“ mit und noch einiges mehr.

Nach der langen Corona-Zeit freuen wir uns auf ein Wiedersehen mit euch beim Bundestreffen 2023 in Baunatal. Außer dem genannten Fachvortrag werden Freundeskreisler wieder Mitmachaktionen durchführen und es werden Aufführungen auf der Bühne zu sehen sein. Vor allem aber wird Zeit und Raum für Begegnungen und Gespräche vorhanden sein.

Alles gute Voraussetzungen für einen Tag unter Freunden – getreu dem Motto des Bundestreffens „Willkommen im Leben“.

Zum Abschluss wünsche ich viel Freude beim Lesen vom neuen Freundeskreis Journal.

*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, Untere Königsstr. 86, 34117 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.

Willkommen bei den Freundeskreisen!

Foto: Pexels

„Hier fühle ich mich daheim ...“

Interview mit Elisabeth Stege, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, über verschiedene Lebenswelten und das, was in den Freundeskreisen wirklich zählt

Suchtkranke gibt es in allen gesellschaftlichen Schichten. Lässt sich das auch in den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise feststellen?

Elisabeth Stege: Natürlich, in unsere Gruppen kommen Menschen aus Unter-, Mittel- und Oberschicht. Es gibt Teilnehmende mit geringem, mittlerem und hohem Einkommen. Aber danach fragen wir nicht. Es geht um den Menschen an sich. Beruf, Wohnort und Status sind egal. Teilnehmende können von sich erzählen, was ihnen wichtig ist. Sie brauchen auch nicht zu antworten, wenn ihnen

offenen Gesprächen können davon alle Gruppenteilnehmenden profitieren. Ob die Lebenswelten in den meisten Gruppen wirklich so unterschiedlich sind, wage ich allerdings zu bezweifeln. Neue Teilnehmende in Gruppen fühlen sich meist dann wohl, wenn sie verstanden und angenommen werden. Wie das Sprichwort schon sagt: „Gleich und gleich gesellt sich gern.“

Wie kann das Gespräch zwischen Menschen mit unterschiedlichen Bildungsniveaus für alle Beteiligten fruchtbar sein?

die „Herzensbildung“ eine weitaus größere Rolle als die formale Bildung.

Ist das der Kit, der die Freundeskreise zusammenhält?

Stege: Das könnte man so sagen. Ich weiß noch genau, wann es mir zum ersten Mal so richtig bewusst wurde: Ich war auf meinem ersten Seminar, begleitet von einem anderen Gruppenmitglied. Wir gingen vom Parkplatz zum Seminarhaus und waren ein bisschen aufgeregt und unsicher. „Schön, dass ihr da seid, habt ihr gut hergefunden?“, wurden wir begrüßt,



Elisabeth Stege

Fragen der Gruppe zu nahe gehen. Natürlich erfährt die Gruppe im Laufe der Zeit mehr über sie, wenn sie sich öffnen. Aber das liegt in der Entscheidung der Einzelnen.

Freundeskreisler bewegen sich in unterschiedlichen Lebenswelten. Macht das die Verständigung in der Gruppe schwerer oder leichter?

Stege: Auf alle Fälle bunter. Unterschiedliche Lebenswelten bedeuten ja auch unterschiedliche Bewältigungsstrategien und Lösungsansätze in Krisen. Und in

Stege: Wie gesagt, es kommt bei den Freundeskreisen nicht auf Bildungsniveau, Schichtzugehörigkeit oder Status an. Ob gute, offene Gespräche geführt werden, hängt vielmehr von der Bereitschaft der Teilnehmenden ab, sich mit dem Gegenüber auseinanderzusetzen. In einer aktiven Form, wertfrei und respektvoll werden Gespräche in einer Gruppe immer fruchtbar sein. Ich bin seit über 20 Jahren bei den Freundeskreisen und habe in dieser Zeit viele Menschen und ihre Schicksale kennenlernen dürfen. Meine Erfahrung: Es kommt nicht auf die Unterschiede an, sondern auf die Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen. Dabei spielt

dann gab es Kaffee und Kekse – und wir aus Wunstorf waren mit-tendrin im Freundeskreis. Es waren Fremde, die uns mit offenen Armen aufnahmen. So geht es mir noch heute: Bin ich bei den Freundeskreisen, bin ich „daheim“. Ich werde nicht nach gesellschaftlichem Status, Einkommen, Bildung etc. be- und verurteilt, sondern darf als „ICH“ dabei sein und muss mich nicht verstellen oder Erwartungen erfüllen. Und weil mir dieses gute, heimelige Gefühl so guttut, bin ich noch heute bei den Freundeskreisen und engagiere mich: Ich möchte weitergeben, was ich Gutes erfahren habe.

Fragen: Lothar Simmank



„Fels in der Brandung“

Die Hamburger „Droechbiker“ lösen ihre Probleme in Selbsthilfe

Elphi, Landungsbrücken und Hafencity sind die touristischen Highlights, die Millionen nach Hamburg locken. Eine halbe Autostunde nördlich von hier sieht es ganz anders aus: rote anheimelnde Backsteingebäude und Grünanlagen prägen das Bild des Stadtteils Alsterdorf. Im Nachbarschaftsraum einer gepflegten Wohnanlage treffen sich jeden Montag um 18 Uhr die „Droechbiker“, was soviel bedeutet wie „trockene Motorradfahrer“.

16 Menschen sind gekommen, heute aus drei unterschiedlichen Freundeskreisgruppen, von denen es in der Hansestadt insgesamt 13 gibt. Helme und Lederjacken liegen herum, am Tisch sitzen aber auch Nichtbiker und Angehörige. „Mir geht das gut“, freut sich Harry Lexutt in der Befindlichkeitsrunde. Der Motorradfreak und gebürtige Ostfrieser hat die Selbsthilfegruppe gegründet, weil er seine Alkohol- und Drogenprobleme gemeinsam mit anderen in den Griff kriegen wollte. Dabei sollte der Spaß am Leben aber nicht zu kurz kommen, regelmäßige Motorradausflüge gehören jedenfalls ins Programm. Probleme will man ohne „Kopfschütteln“ besprechen.

Trocken oder klatschnass?

Robert ist weniger gut drauf: Der dreifache Familienvater berichtet von Suizidgedanken, von der Versuchung Alkohol als Medikament zu missbrauchen – auch gegen seine Spielsucht –, so wie er es in den vergangenen 30 Jahren schon oft getan hat. Tagelang habe er mit Suchtdruck „wie in einer Zwangsjacke auf der Couch gelegen“, so Robert. Wegen akuter Rückfallgefahr will er nun zur Krisenintervention ins Krankenhaus, um sich fachliche Hilfe zu holen.

Die anderen bestärken ihn in dieser Absicht: „Es ist gut, dass du nicht klatschnass dahin gehst“, sagt Michael, findet es aber schade, dass Robert sich mit seinen Problemen nicht schon früher der Gruppe anvertraut hat. Ein wunder Punkt: Zum Stichwort „Vertrauen“ haben viele am Tisch etwas zu sagen.

Alex erzählt von seinen Erfahrungen: „Ich bin in meiner Abstinenz für viele in der Gruppe ein Fels in der Brandung, deshalb traue ich mich oft nicht, selbst Schwäche zu zeigen und andere um Hilfe zu fragen.“

Es sind ernste und existenzielle Probleme, die locker zur Sprache

gebracht werden, auch wenn zwischendurch viel gelacht wird. „Respektvoller Umgang miteinander ist uns wichtig“, betont Harry, der auch mal interveniert, als jemand über einen Freund erzählen will, der nicht anwesend ist. Das geht aus Prinzip gar nicht.

Das Gespräch zeigt: Die Lebenswelten dieser Großstädter sind sehr unterschiedlich. Da ist Sabine, die sagt, sie habe die Einkaufstour mit ihrer Mutter früher nur mit einer Flasche Wodka überstanden, heute aber darüber freut, einen „supergeilen Nachmittag“ mit der Mutter erlebt zu haben.

Oder Marion, deren Katze gestorben ist – ein Moment, vor dem die 67-Jährige schreckliche Angst hatte, weil er sie in den Rückfall hätte treiben können. Das ist nicht passiert.

Nach der Pause geht es dann noch um die Seminare des Landesverbands Hamburg, für die Paul-Peter Jakobi vom Vorstand wirbt: „Nehmt das wahr, das ist was für euch“, lautet sein Appell. Positive Reaktionen: Die Droechbiker sind interessiert, außer Motorradfahren, Grillen, Kino, Konzerten auch mal was anderes zu machen.

Lothar Simmank

„Wo zwei oder drei ...“



Im bayerischen Sulzemoos trifft sich regelmäßig ein kleiner Freundeskreis

Das Gemeindezentrum Friedensinsel im oberbayerischen Odelzhausen bietet viel Platz – mehr als genug für die dreiköpfige Freundeskreisgruppe Sulzemoos, die sich donnerstagsabends in dem 5.000-Einwohner-Ort an der A8 zwischen München und Augsburg trifft. Aber sie sind eben nur zu dritt, seit ein viertes Gruppenmitglied verstorben ist. Irgendwie passt der kleine Kreis in den kirchlichen Raum, für den die biblische Verheißung gilt: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“

Claudia Rösch, Paul Schieder und Anton Haas tauschen sich wöchentlich aus. Das gibt ihnen Halt, sie fühlen sich wohl in der überschaubaren Gruppe. „Wir hoffen natürlich, dass noch mehr kommen“, sagt Freundeskreis-Gründer Paul (56) aus dem benachbarten Sulzemoos. Bei einem Infotag haben sie mit Flyern über ihr Angebot informiert, Zeitung, Caritas und Ärzte in Kenntnis gesetzt. Aber der Zulauf bleibt aus. Warum? Für viele Betroffene auf dem Land sei es schwer, eine Sucht-Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Denn hier, wo jeder jeden kennt, steht man unter Beobachtung. Wenn jemand zum

Treffen geht, weiß es bald das ganze Dorf, sein Suchtproblem bleibt nicht lange verborgen. „Ich möchte nicht, dass mich jemand da hingehen sieht“, heißt es dann. Lieber nehme man weite Wege in Kauf, um anonym Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Freundeskreisleute sehen das anders: „Wir wollen uns nicht verstecken.“ Sie gehen offen mit ihrem Problem um.

Auf dem Land – unter Beobachtung

Der Landkreis bietet von B wie Blaskapelle bis W wie Wanderverein vieles. Aber F wie Freundeskreis ist nicht im Internet gelistet, vielleicht weil eine Sucht-Selbsthilfegruppe das Bild von der heilen ländlichen Welt stört? Die Gruppe weiß: Im Vergleich mit anderen hat man einiges zu bieten. Wie Paul hat Anton (65) sein ganzes Leben in Sulzemoos verbracht. Als er wegen Alkohol die Fahrerlaubnis verlor, ging er nach der Therapie in eine Führerscheingruppe – für ihn wenig hilfreich: „Da wurden Kreuzworträtsel gemacht“, erinnert er sich enttäuscht. Im Freundeskreis teilt er auch private Probleme mit anderen. Da geht es zum Beispiel um die Patchworkfamilie oder um den Job als Fahrer für behinderte Kinder.

Schwere Zeiten überwunden

„Es gibt Leute, die wollen mehr“, sagt Claudia (62), die als Angehörige zum Freundeskreis Sulzemoos stieß. „Ich hatte mich selbst aufgegeben“, berichtet die MAN-Assistentin im Vorruhestand über ihr früheres Leben. Die Alkoholsucht ihres verstorbenen Mannes hatte sie nach außen immer geheim gehalten. Der Freundeskreis half ihr über diese schwere Zeit hinweg. Sie lernte, ihre eigenen Bedürfnisse zu sehen und blickt nun positiv nach vorn. Ihr Engagement im Verband nahm zu, heute ist sie stellvertretende Vorsitzende des Landesverbands Bayern der Freundeskreise.

Mit ihrem jetzigen Partner Paul teilt sie die Leidenschaft fürs Motorradfahren. Er besitzt drei Maschinen, die er fleißig bewegt. So ist es auch kein Wunder, dass das Bikertreffen 2022 der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe mit einer Tour durchs schöne Allgäu vom Freundeskreis Sulzemoos organisiert wurde.

Claudia hat ihre Lebenswelt in Sulzemoos gefunden: „Freundeskreis heißt für mich: eine Familie, in der ich immer willkommen bin und die mich in schweren Zeiten nicht alleine lässt.“

Lothar Simmank

Claudia Rösch,
Paul Schieder und
Anton Haas vom
Freundeskreis
Sulzemoos
(v.r.n.l.)

**FREUNDESKREIS
AUF DEM
LAND**

Was prägt uns im Leben? Herkunft, Familie und Beruf gehören entscheidend dazu



Illustration: Pixabay, Fotos: privat

WILLKOMMEN IM LEBEN

„Mein Beruf ist kein Ponyhof, macht aber glücklich“

Seit 42 Jahren stehe ich im Berufsleben, das macht mich froh und stolz. Dank einer soliden Ausbildung und dem stetigen Drang, immer wieder dazuzulernen (oft autodidaktisch) konnte ich viele Herausforderungen meistern. Das Thema „Arbeit“ ist oft Anlass zu kontroversen Diskussionen: Reicht die Arbeit zum Leben? Leben wir, um zu arbeiten? Definieren wir uns über die Arbeit/den Beruf?

Für mich sind ein solider Beruf und eine gute Arbeitsstelle wichtig. Ich wollte immer meinen Lebensunterhalt selbst bestreiten und nie von einem Partner oder einem Amt abhängig sein. Das habe ich geschafft – trotz Sucht, die ich eine Zeitlang mit dem Berufsleben vermischt habe (ich war Spiegeltrinkerin und musste tagsüber nachtanken). Ich verbinde das Berufsleben mit einem strukturierten Tag, mit immer wieder neuen Aufgaben, die mich aus der Komfortzone herauskitzeln, mit der Pflege von sozialen Kontakten, mit Konfliktbewältigung, mit gegenseitiger Unterstützung, Streitgesprächen, trostspendenden Gesprächen, immer wieder selbstverständlich mit Stresssituationen – das Berufsleben ist kein Ponyhof.



Zu Hause kann ich mich eventuell herausreden: „Kann ich nicht, habe ich nicht gelernt, weiß nicht, wie es geht“. Im Berufsleben funktioniert das nicht. Dafür habe ich sehr oft Solidarität erlebt – ob es in meiner Suchtzeit war, als Kollegen mich unterstützt haben, das Thema Therapie anzugehen; oder im Beruf, als ich anfangs Hilfe brauchte, um mit den Video-Meetings klarzukommen.

Wir haben uns gegenseitig unterstützt, egal welche Aufgaben zu bewältigen waren. Leben ist ein Geben und Nehmen, ein Austausch. Das gilt auch für den Beruf, wo ich mein Wissen, meine Zeit, meine Kreativität gebe und dafür Geld bekomme, womit ich mein Privatleben gestalte. Als ich mit fast 60 eine neue Arbeitsstelle suchen musste, wurde ich sofort integriert. Ich war bei Weitem die Älteste, hätte sogar die Oma der Jüngsten sein können. Für die Mannschaft war das zweitrangig. Wichtig war nur, dabeizusein und mitzuwirken. Ich hatte so viele Jahre unverschämtes Glück und will einfach hoffen, dass die Rentenzeit, die immer näherkommt, auch so reich sein wird.

Catherine Knorr, Freundeskreis Stuttgart-Plieningen

„Meine Herkunft – von Polen nach Deutschland“

Als ich mein 21. Lebensjahr erreicht hatte, stand für mich fest, dass ich nach Deutschland auswandere. Meine Schwester lebte bereits in Deutschland und berichtete von der Lebensqualität und der Arbeitswelt in Deutschland. Also kündigte ich meinen Job als Schneider in Polen, ging nach Nürnberg und fand da recht schnell Anschluss.

Ich machte einen Sprachkurs, übte verschiedene Tätigkeiten als Helfer aus. Zuletzt arbeitete ich als Angestellter in der Industrie. Nachdem dann 2019 in dem Unternehmen, in dem bereits seit 25 Jahren tätig war, eine Umstrukturierung vorgenommen wurde und sich die Arbeitsbedingungen zu meinem Nachteil änderten, entschied ich, mich mit 48 Jahren nochmal beruflich umzuorientieren.

Das war ein großer Schritt für mich, dennoch begab ich mich wieder in die Schule und arbeitete parallel im Kinder- und Jugendbereich. Dort betreute ich Kinder und Jugendliche mit psychischen und physischen Beeinträchtigungen. Ich hatte viele Bedenken, nicht

nur wegen meines Alters, dahinter steckten auch finanzielle Sorgen, Ängste, die Ausbildung aufgrund meiner Sprachkenntnisse nicht zu schaffen und im Nachhinein festzustellen, dass die Entscheidung nicht richtig war. Doch vor kurzem habe ich die Ausbildung als Heilerziehungspfleger absolviert und bin sehr stolz, dies trotz meiner Unsicherheiten gemeistert zu haben.



Rückblickend hat mich meine Entscheidung zur beruflichen Umorientierung und die damit abgeschlossene berufliche Ausbildung in meiner persönlichen Entwicklung gestärkt. Ferner hat es mich darin motiviert, an meiner beruflichen Situation weiterzuarbeiten, mich zu öffnen und neue Herausforderungen anzunehmen, sodass ich voller Zuversicht eine Fortbildung als Systemischer Berater anstrebe. Dies trägt nun einen großen Teil dazu bei, dass ich das Gefühl habe, in Deutschland angekommen zu sein. Hier fühle ich mich zuhause und kann mir nicht vorstellen, dauerhaft nach Polen zurückzukehren.

Adrian Staisch, Freundeskreis Hiltpoltstein

„Meine Familie hat mich in andere Bahnen gelenkt“

Einer der schönsten Momente in meinem Leben war es, als ich vor 14 Jahren meinen jetzigen Mann Mirko kennenlernte. Er ist trockener Alkoholiker und hat mir das auch von Anfang an nicht verschwiegen. Nun könnte man sich fragen: Was soll daran schön sein? Aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass seit dieser Zeit eine gemeinsame Reise durchs Leben begonnen hat, auf welcher sich ein großer Teil meiner Träume und Vorstellungen vom Leben erfüllt hat, was ich nicht zu hoffen gewagt hatte.

Durch Mirko habe ich Dinge aus meinem eigenen Leben erfahren und hinterfragt dabei erkannt, dass das Thema „Alkohol“ auch bei mir eine Rolle gespielt hat. Früher hatte mich das nicht interessiert, ich fand es normal, wenn mein Vater und mein früherer Lebenspartner zu viel getrunken hatten. Ich habe sogar mitgemacht, anfangs aus Spaß und wegen der guten Laune, später aber auch, um bestimmte Situationen ertragen zu können. Mirko lernte mich kennen, als ich im Alkoholmissbrauch schon drin war. Wir führten lange Gespräche und er zeigte mir, was das alles bedeutet und dass er Angst



hatte, dass ich noch tiefer abrutsche. Er erzählte mir von den Freundeskreisen und wie er den Weg vom Alkohol weg gefunden hatte. Für mich war das sehr interessant und ich begann, ihn zu Seminaren und Treffen zu begleiten. Dadurch fühlte ich mich mit den Freundeskreisen mehr und mehr verbunden und das Verlangen nach Alkohol verblasste immer mehr. Ich brauchte ihn nicht, um froh zu sein oder für irgendetwas anderes.

Jetzt bin ich selbst seit zehn Jahren ehrenamtlich für die Freundeskreise tätig. Diese Aufgabe ist für mich ein toller Abschnitt in meinem Leben, welcher noch nicht zu Ende ist. Wir haben viele Höhen und Tiefen in unserer bisherigen Zeit gemeinsam mit den Kindern und der Familie und auch mit Hilfe von Freunden gemeistert und ich hoffe, dass dieses Miteinander und Füreinander noch lange anhält. Ich möchte damit sagen, dass diese Erzählung für mich bedeutet, nicht aufzugeben und nach vorne zu schauen. Für mich war dieser Lebensmoment ein entscheidender Moment, mein Leben in andere Bahnen zu lenken – und ich bin sehr glücklich darüber.

Béatrice Schober, stv. Vorsitzende im Bundesverband

„Nur wer versteht, was Menschen bewegt, wird sie auch bewegen können“

Einblick in die SINUS-Lebensweltforschung werden die Teilnehmenden des Bundestreffens der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe am 20. Mai 2023 in Baunatal erhalten. In einem Fachvortrag geht es darum, wie Menschen ticken und wie man ihnen einen Anstoß zur Verhaltensänderung geben kann.

Die SINUS Markt- und Sozialforschung hat dazu sogenannte „Milieus“ definiert. Dabei handelt es sich um Gruppen von Gleichgesinnten, die sich in Lebensauffassung und Lebensweise ähneln. Beschrieben werden Alltagsbereiche wie Arbeit, Bildung, Familie, Freizeit, Gesundheit, Medien, Geld und Konsum, Lebensstile aber auch Wünsche, Ängste, Sehnsüchte und Träume. Zehn Milieus werden im Folgenden dargestellt.



Heide Möller-Slawinski, Gesundheits-expertin am Heidelberger Sinus-Institut

1. Das Konservativ-gehobene Milieu

repräsentiert die alte strukturkonservative Elite. Dieses Milieu zeichnen eine klassische Verantwortungs- und Erfolgsethik sowie Exklusivitäts- und Statusansprüche aus. Es besteht der Wunsch nach Ordnung und Balance. Konservativ-Gehobene sehen sich selbst als Fels in der Brandung postmoderner Beliebigkeit bei gleichzeitig wahrgenommener Erosion der gesellschaftlichen Führungsrolle. Es ist ihnen überdurchschnittlich wichtig (schon beinahe eine Verpflichtung), etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu tun.

2. Das Postmaterielle Milieu

stellt die engagiert-souveräne Bildungselite mit postmateriellen Wurzeln dar. Charakteristisch sind das Streben nach Selbstbestimmung und -entfaltung sowie eine ausgeprägte Gemeinwohlorientierung. Postmaterielle sind Verfechter von Post-Wachstum, Nachhaltigkeit, diskriminierungsfreien Verhältnissen und Diversität. Ihr Selbstbild ist das des gesellschaftlichen Korrektivs. Sich um das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Gesundheit zu kümmern gehört quasi zur DNA des Milieus.

3. Das Milieu der Performer

verkörpert die effizienzorientierte und fortschrittsoptimistische Leistungselite. Es dominieren globalökonomisches und liberales Denken und eine gesamtgesell-

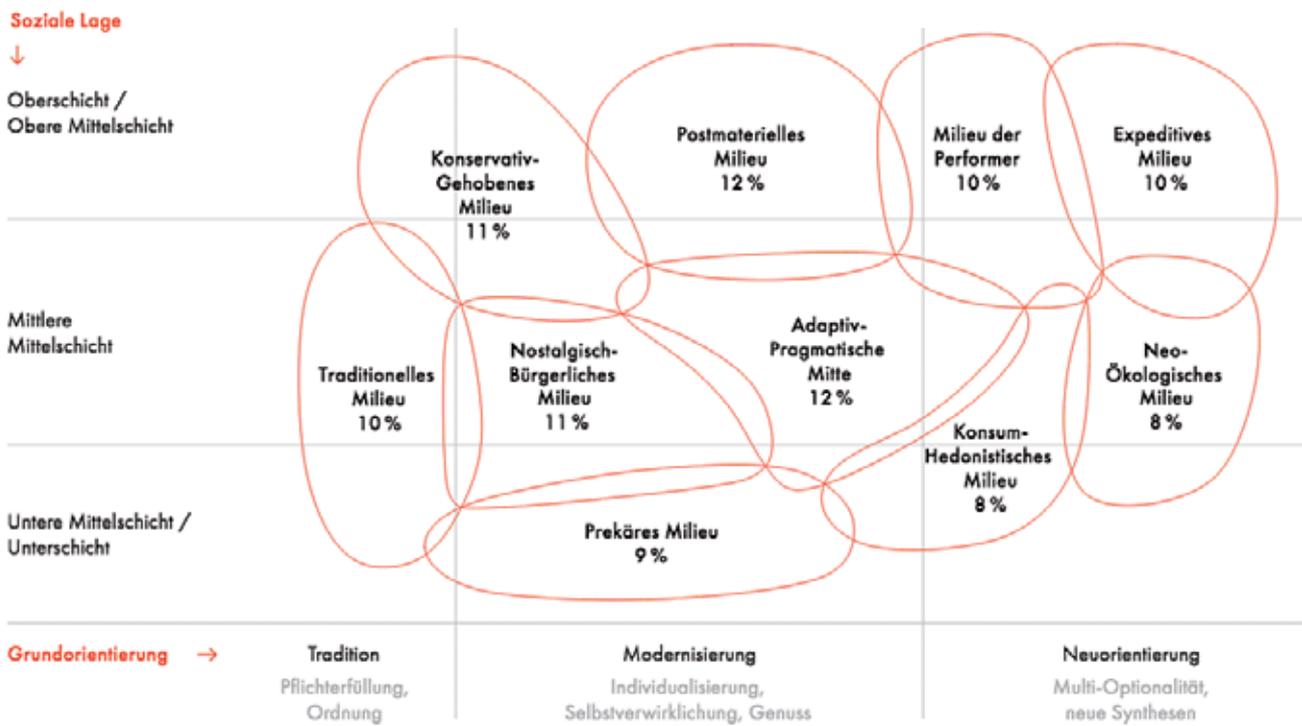
schaftliche Perspektive auf der Basis von Eigenverantwortung. Milieutypisch ist das Selbstbild als Stil- und Konsum-Pioniere mit hoher Technik- und Digital-Affinität. Das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Gesundheit sind wichtig, aber eher Mittel zum Zweck.

4. Das Expeditive Milieu

repräsentiert die ambitionierte kreative Bohème: Urban, hip, digital, kosmopolitisch, vernetzt und auf der Suche nach neuen Grenzen und unkonventionellen Erfahrungen, Lösungen und Erfolgen. Expeditive verfügen über eine ausgeprägte Selbstdarstellungskompetenz und sehen sich selbst als postmoderne Elite. Vor allem etwas für das körperliche und seelische Wohlbefinden zu tun, liegt diesem Milieu sehr stark am Herzen, Gesundheit ist (noch) nicht ein so starkes Thema.

5. Das Neo-Ökologische Milieu

ist der Treiber der globalen Transformation. Milieutypisch ist Optimismus und Aufbruchsmentalität bei gleichzeitig ausgeprägtem Problembewusstsein für die planetaren Herausforderungen. Neo-Ökologische sind offen für neue Wertesynthesen aus Disruption und Pragmatismus, Erfolg und Nachhaltigkeit, Party und Protest. Ihr Selbstbild zeichnet sie als progressive Realisten aus, die einen Umwelt- und klimasensiblen Lebensstil führen. Engagement für das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Gesundheit ist dabei wichtig, aber noch nicht drängend.



Grafik: Sinus-Institut

6. Für die Adaptiv-Pragmatische Mitte,

den modernen Mainstream der Gesellschaft, ist Anpassungs- und Leistungsbereitschaft, Nützlichkeitsdenken wie auch der Wunsch nach Spaß und Unterhaltung charakteristisch. Sie hat das starke Bedürfnis nach Verankerung und Zugehörigkeit, empfindet aber eine wachsende Unzufriedenheit und Verunsicherung aufgrund der gesellschaftlichen Entwicklung. Das Selbstbild ist das der flexiblen Pragmatiker. Sich für das körperliche und seelische Wohlbefinden zu engagieren ist wichtig, für die Gesundheit bleibt (etwas) weniger Zeit.

7. Das Konsum-Hedonistische Milieu

stellt die auf Konsum und Entertainment fokussierte (untere) Mitte dar. Für dieses Milieu zählt Spaß haben im Hier und Jetzt. Konsum-Hedonist*innen sehen sich als coolen Lifestyle-Mainstream, der zunehmend genervt ist vom Diktat der Nachhaltigkeit und Political Correctness. Charakteristisch sind zudem ein starkes Geltungsbedürfnis sowie die berufliche Anpassung bei gleichzeitigem Freizeit-Eskapismus. In diesem Milieu ist das Bedürfnis, etwas für das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Gesundheit zu tun, vergleichsweise gering ausgeprägt.

8. Das Prekäre Milieu

repräsentiert die um Orientierung und Teilhabe bemühte Unterschicht. Man möchte dazugehören und Anschluss halten an den Lebensstandard der breiten Mitte – sieht sich aber mit einer Häufung sozialer Benachteiligungen und Ausgrenzungen konfrontiert. Prekäre empfinden sich als von der Gesellschaft abgehängt und marginalisiert, was zu Verbitterung und Ressentiments und dem Selbstbild als robuste Durchbeißer führt. Engagement für das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Gesundheit ist dem Kampf an anderen Baustellen nachgeordnet.

9. Das Nostalgisch-Bürgerliche Milieu

verkörpert die harmonieorientierte (untere) Mitte. Nostalgisch-Bürgerliche wünschen sich gesicherte Verhältnisse und einen angemessenen Status. Ihr Selbstbild als Mitte der Gesellschaft wird von wachsender Überforderung und Abstiegsängsten erschüttert. Der gefühlte Verlust gelernter Regeln und Gewissheiten führt zur rückwärtsgewandten Sehnsucht nach alten Zeiten. Sich selbst um das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden und die Gesundheit zu kümmern, wird von Nostalgisch-Bürgerlichen als entsprechend wichtig angesehen.

10. Das Traditionelle Milieu

(die Sicherheit und Ordnung liebende ältere Generation) ist verhaftet in der kleinbürgerlichen Welt bzw. der traditionellen Arbeiterkultur. Milieutypisch ist die anspruchslose Anpassung an die Notwendigkeiten, was auch eine steigende Akzeptanz der neuen Nachhaltigkeitsnorm beinhaltet. Sich selbst sehen die Traditionellen als rechtschaffene kleine Leute. Etwas für sein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun, ist Traditionellen schon begrifflich etwas ferner, für die Gesundheit ist man jedoch gewillt sich zu engagieren.

In Summe lässt sich sagen,

dass die Sinus-Milieus ein wirklichkeitsgetreues Bild der real existierenden Vielfalt in der Gesellschaft liefern.

Im Bereich der Suchterkrankungen ist dieses tiefere Verständnis der Wertorientierungen, Lebensziele und Kommunikationserfordernisse hilfreich, wenn es zum Beispiel um Hinweise für Bewältigungsstrategien, Angebote und Ansprache sowie Unterstützung geht. Denn – siehe Überschrift – nur wenn verstanden wird, was Menschen bewegt, kann man sie auch bewegen.

*Heide Möller-Slawinski,
Sinus-Institut*

Obdachlos und abhängig

Alkoholproblem – und dann noch die Wohnung weg. Für viele ein Teufelskreis. Peter Zydek (63, Foto) war als Suchtkranker kurzzeitig von Obdachlosigkeit betroffen. Er erzählt vom Fallen und Aufstehen.

Fotos: Pixabay, privat



Mit dem Alkohol fing es bei mir schon in der Jugend an. Eigentlich war es ein schleichender Weg: Ich war oft alleine zu Hause, hatte die falschen Bekannten und habe auf Geburtstagen und Festen immer die Reste getrunken, das war mein erster Kontakt mit Alkohol.

Dann fing ich mit der Lehre an, natürlich durfte hier das Feierabendbierchen nicht fehlen. Und dann kam die Pubertät, da wollte ich der Starke sein, die Frauen beeindruckten. Wenn man enttäuscht wurde und die Frau wollte einen nicht, dann hat man sich einen hinter die Binde gekippt.

Zudem hat mich die Bundeswehrzeit geprägt. Ich war bei der Marine und konnte aufgrund dessen viel von der Welt sehen, kam aber auch sehr günstig an Alkohol ran. Nach Feierband war immer Alkohol im Spiel, das war gang und gäbe. In dieser Zeit habe ich den Grundstein für meine Alkoholkrankheit gelegt.

Richtig gemerkt habe ich meine Abhängigkeit erst, als ich 1998 in die Dominikanische Republik geflogen bin. Dort ist der Alkohol ziemlich billig für deutsche Verhältnisse. Dann fing das Trinken schon morgens an mit kleinen Fläschchen Rum. Das hat sich dann so über den Tag hingezogen, bis

in den Abend. Als ich aus der Dominikanischen Republik zurück war, habe ich den Halteknopf gefunden, das war am 18. Mai 1998, als ich morgens schon vor 7 Uhr vor einem Supermarkt stand und zu mir selbst gesagt habe: „Peter, was machst du eigentlich hier?“ Daraufhin habe ich Kontakt zum Ambulant Betreuten Wohnen aufgenommen.

Die Reißleine gezogen

Ich konnte nirgends unterkommen und habe teilweise in Parks geschlafen. Morgens bin ich friedend wachgeworden und habe mich gefragt, was ich hier tue. Wenn ich Geld hatte, habe ich mir im Supermarkt eine Pulle Wodka geholt und sie getrunken.

Als ich wieder einen festen Wohnsitz bekam, war ich zwar dankbar für die Wohnung, bin aber immer tiefer in die Sucht reingerutscht und habe vieles vernachlässigt – meine Wohnung war wirklich enorm vermüllt. Ich war daraufhin erneut von der Wohnungslosigkeit bedroht und habe dann die Reißleine gezogen: Mit Hilfe des Ambulant Betreuten Wohnens wurde die Wohnung entmüllt und für mich wieder bewohnbar.

„Es ist wie bei Zahnrädern, die ineinander greifen: Fehlt ein Teil, bricht das Ganze zusammen.“

Ohne diese Unterstützung wäre ich wahrscheinlich nicht mehr hier. Also, ich muss ganz ehrlich zugeben, ich habe kurz davor gestanden, die Brücke runterzuspringen. Durch die Unterstützung des Ambulant Betreuten Wohnens habe ich mir professionelle Hilfe gesucht und habe eine Langzeittherapie gemacht. Jetzt lebe ich schon fünf Jahre abstinent.

Aus meiner Erfahrung heraus möchte ich anderen raten: Hilfe suchen, Hilfe suchen, Hilfe suchen! Ohne Unterstützung und Hilfe auch von Ärzten, Psychologen usw. hätte ich es nicht geschafft.

*Peter Zydek
im Gespräch mit Sucht-
referentin Rosa Subbotina,
die bis 2022 Mitarbeiterin der
Wohnungslosenhilfe in Soest war*

Aus der Praxis: Wohnungslosenhilfe als Neuanfang



Foto: privat

Interview mit Michaela Vollmer vom
Ambulant Betreuten Wohnen im Kreis Soest
der Evangelischen Perthes-Stiftung e.V.

Was ist Auftrag und Ziel Ihrer Arbeit?

● **Michaela Vollmer:** Wir arbeiten „gemäß §67 SGBXII zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten“ – helfen also Menschen bei der Überwindung einer besonderen sozialen Lebenslage. Konkret helfen wir denen, die nicht aus eigener Kraft in der Lage sind, eine Wohnung zu unterhalten oder zu finden.

Darüber hinaus regulieren wir Schulden, entwickeln berufliche Perspektiven, geben Zugang zur medizinischen Versorgung, was auch die Bearbeitung oder Thematisierung einer Sucht beinhaltet. Wir vermitteln weiterführende Hilfen in Kooperation mit Trägern oder Behörden und versuchen ein soziales Netzwerk aufzubauen.

Wie viele Ihrer Klienten haben ein Suchtproblem?

● **Vollmer:** Aktuell haben 20 von unseren insgesamt 68 Klienten ein Suchtproblem.

Und was war in der Regel zuerst da: Die Sucht oder die Wohnungslosigkeit?

● **Vollmer:** Bei den meisten war die Sucht schon vor der Wohnungslosigkeit ein Problem, teilweise führte die Sucht dann auch zur Wohnungslosigkeit, was oft die Sucht verschlimmert. Teilweise hat die Wohnungslosigkeit eine Sucht ausgelöst, auch dies ist möglich und dann entsteht oftmals ein Kreislauf, aus dem die Betroffenen selten aus eigener Kraft wieder herauskommen.

Wie bedingen sich beide Probleme?

● **Vollmer:** Die Sucht kann zur Verwahrlosung der Wohnung, aber auch zu Streitigkeiten mit Nachbarn oder der Familie führen. Nicht selten folgt dann die Kündigung bis hin zur Räumung. Wer keine andere Wohnung gefunden hat, dann wohnungssuchend und zudem abhängig ist, hat schlechte Chancen auf dem Wohnungsmarkt.

Wollen Obdachlose überhaupt weg von ihrem Suchtmittel?

● **Vollmer:** Das ist schwer zu sagen. Solange die Lebenslage prekär ist – und dazu zählt ja auch, dass man keine Wohnung oder kein Obdach hat – fehlt die Konstante, um sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Da steht dann die Befriedigung eines anderen Bedürfnisses im Vordergrund, sprich, dass man eine Wohnung hat, dass man zu essen hat und so weiter. Und solange dies nicht gegeben ist, fällt es den Betroffenen auch schwer, sich mit dem Thema Sucht zu beschäftigen.

Kann man obdachlosen Menschen eine erfolgversprechende Suchtbehandlung anbieten?

● **Vollmer:** Ich betrachte das als schwierig, denn die Bedarfe liegen erstmal woanders. Wenn sich Betroffene erstmalig entschließen, trotz Wohnungslosigkeit in eine Entgiftung und später in die Therapie zu wechseln, ist es natürlich wichtig, dass man eine Perspektive hat und nicht wieder auf die Straße zurück muss. Ein Problem stellt

manchmal auch die Tatsache dar, dass kein lückenloser Übergang zwischen Entgiftung und einer medizinischen Reha möglich ist.

Ist Sucht-Selbsthilfe für Wohnungslose eine Option?

● **Vollmer:** Die Selbsthilfe ist unserer Meinung nach ein wichtiger Bestandteil der Hilfe. Wir haben einige Klienten in unserer Betreuung, die bereits Erfahrung mit der medizinischen Reha gemacht haben oder Entgiftungen in den Kliniken vor Ort, alle fanden den Austausch unter den Patienten positiv. Also, in der Regel haben die Betroffenen davon berichtet, dass gerade dieser Austausch der wichtigste Bestandteil der Therapie gewesen ist. Wichtig waren für sie weniger die Gespräche beim Therapeuten, sondern eher der Austausch der Betroffenen untereinander. Von daher finden wir Selbsthilfegruppen durchaus positiv.

Was müssten Selbsthilfegruppen dieser Zielgruppen bieten, wenn die Hilfe funktionieren soll?

● **Vollmer:** Wir erleben es als besonders wichtig, den Menschen mit Respekt zu begegnen und einen Kontakt auf Augenhöhe zu haben. Egal, ob Rückfälle passieren oder nicht, man sollte die Menschen akzeptieren, respektvoll mit ihnen im Umgang sein und ihnen keine Vorhaltungen machen. Auch wichtig ist ein fester Rahmen und eine Konstante.

Fragen: Rosa Subbotina

Ein Leitfaden zur Willkommens

Vorschläge und Anregungen zur Orientierung in der Gruppe

Wenn neue Besucherinnen und Besucher in den Freundeskreis kommen, bedeutet dies auch: frischer Wind, neue Impulse und persönliche Erfahrung.

Um diese Quelle zu erhalten und auszuschöpfen, haben sich Mitglieder aus rund 60 Freundeskreis-Gruppen Gedanken gemacht, wie Hilfesuchende auf die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aufmerksam gemacht werden können und als regelmäßige Besucher in einer Gruppe bleiben.

Daraus ist dieser Leitfaden zur Willkommenskultur entstanden.

Wo könnt ihr Menschen auf unsere Gruppe aufmerksam machen?

- **Unsere Website:**
 - mit den aktuellen Kontaktdaten der Ansprechpersonen
 - mit den aktuellen Treffpunkten und der aktuellen Uhrzeit
- **Klinikvorstellungen**
- **Informationsstände bei regionalen Veranstaltungen**
- **Auslegen von Infomaterial in Arztpraxen, Beratungsstellen, Kliniken oder auch Fitnessstudios, Cafés, Kinos, Museen etc.**
- **Plakate an öffentlichen Orten**
- **Anzeigen und Berichte in regionalen Medien**

Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Geht auch neue, unkonventionelle Wege und habt Freude daran!

Die Kontaktaufnahme

Die Kontaktaufnahme zu eurer Gruppe kann über verschiedene Kanäle stattfinden. Denkbar sind hier:

- Telefon
- E-Mail
- Messenger (z.B. WhatsApp, Telegram)
- Social Media (z.B. Facebook)
- Einzelgespräch vor dem ersten Gruppenbesuch
- Spontaner Besuch direkt am Gruppenabend

Diese ermöglichen einen niederschweligen und unverbindlichen Erstkontakt zu eurer Gruppe und zum Suchthilfesystem.

Um den Hilfesuchenden die Teilnahme an der Gruppe zu erleichtern, könnt ihr ihnen anbieten, dass eine vertraute Person mitgebracht werden kann. Dies kann Ängste und Bedenken der neuen Situation gegenüber abbauen und zeigt, dass die Freundeskreise für Angehörige offen sind.

Der erste Besuch

Hilfesuchende, die sich entschließen, eine Sucht-Selbsthilfegruppe zu besuchen, bringen häufig Gefühle wie Scham, Angst, Verzweiflung und Unsicherheit mit. Diese könnt ihr mit einem Einzelgespräch vor der ersten Gruppenstunde abbauen.

Wenn möglich, begleitet ihr die Hilfesuchenden in den Gruppenraum:

- Abholen auf dem Parkplatz,
- an der Bushaltestelle / am Bahnhof,
- oder vor der Tür.

So vermittelt ihr von Anfang an Wertschätzung.

Die gesamte Gruppe begegnet den Hilfesuchenden offen und ehrlich. Sich als „alter Hase“ zu fragen: „Wie habe ich mich bei meinem ersten Besuch gefühlt?“, kann zu einer empathischen Haltung beitragen.

Die Vorstellungsrunde

Wenn Hilfesuchende in die Gruppe kommen, ist eine kurze Vorstellungsrunde sinnvoll. Die Frage: „Was wollte ich selbst bei meinem ersten Besuch hören?“ kann an dieser Stelle dabei helfen, die Vorstellungsrunde lebendiger zu gestalten.

Weist in jedem Fall auf die Schweigepflicht hin, dass nichts, was in diesem Raum gesprochen wird und welche Personen die Gruppe besuchen, in die Öffentlichkeit oder in den Familien- und privaten Freundeskreis getragen wird. Lasst die Hilfesuchenden selbst entscheiden, was sie über sich selbst preisgeben möchten und gebt ihnen die Möglichkeit, bereits entstandene Fragen an die Gruppe zu stellen.

Informationen über die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, wie zum Beispiel das Leitbild und die Organisationsstrukturen, haben an dieser Stelle keine Priorität.

kultur der Freundeskreise



Grafik: Pixabay

Eine gemeinsame Basis schaffen

Um dazu beizutragen, dass sich die Hilfesuchenden öffnen können, ist es wichtig, Akzeptanz zu vermitteln und die Grenzen des Gegenübers zu achten. Durch Fragen an die Hilfesuchenden wird ehrliches Interesse gezeigt, aber ohne dass dabei Druck ausgeübt wird.

Alle sprechen von sich selbst und teilen ihre eigenen Erfahrungen mit und akzeptieren auch andere Lösungswege.

Das Suchtmittel

„Wir sind offen für alle Süchte“, dieser Satz steht im Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und sollte deshalb auch ein Bestandteil der Gruppenphilosophie sein. Es geht in erster Linie nicht darum, welches Suchtmittel die Hilfesuchenden konsumieren oder welches Suchtverhalten aus-

gelebt wird. Es geht um all die Dinge, die eine Sucht mit sich bringt:

- Sorgen
- Probleme
- Ängste
- Erfahrungen
- ...

Ein zufriedenes Leben ist unser gemeinsames Ziel. Es ist nicht nötig, Experte für jedes Suchtmittel zu sein, um die Hilfesuchenden unterstützen zu können. Das gemeinsame Gespräch ermöglicht nicht nur Dinge über die Person, sondern auch über das Suchtmittel zu erfahren. Wichtig ist es, dem Menschen vorurteilsfrei und offen zu begegnen – ihn bzw. sie so anzunehmen wie er/sie ist.

Eine Vielzahl von Informationsmaterialien zu den verschiedenen Suchtformen / Suchtmitteln findet ihr hier:

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. www.dhs.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de

Zu guter Letzt

Holt die Hilfesuchenden dort ab, wo sie stehen. Ermutigt sie bereits bei dem ersten Besuch dazu, eigene Gefühle und Grenzen zu äußern.

Darüber hinaus könnt ihr darauf hinweisen, dass auch andere Gruppen besucht werden können, um die passende Gruppe zu finden.

Teilt eure Erfahrungen mit neuen Besucher/innen und seid offen für andere Lebensentwürfe und Lösungswege.

Der Leitfaden zur Willkommensstruktur der Freundeskreise soll eine Orientierung bieten und Anregungen geben. Er bildet einen Rahmen, den ihr gerne mit den Willkommensstrukturen in eurem Freundeskreis abgleichen und individuell durch die Besonderheiten eurer Gruppe ergänzen könnt.

*Leitfaden zur Willkommenskultur
in eurem Freundeskreis*

Ad hoc-Seminar „Willkommen im Leben“

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe veranstaltete am 20. bis 22. Januar 2023 sein Ad hoc-Seminar zum Thema „Willkommen im Leben“ in Hünfeld. 22 Teilnehmende, unter ihnen der Vorstand, trafen sich zum Erfahrungsaustausch. Zudem wurden Anregungen für die zukünftige Arbeit in den Freundeskreisen gesammelt. Es wurde miteinander diskutiert und das Thema des Bundestreffens bearbeitet. Neu dabei war Vorstandsmitglied Ralf Vietze, der hier von seinen Eindrücken berichtet.



Für mich war dieses Seminar ein ganz anderes Erlebnis als sonst, da ich zum ersten Mal nicht als Teilnehmer dabei war und das Thema erarbeitete, sondern es mit den anderen Vorstandsmitgliedern begleitete.

Mit dem Thema „Willkommen im Leben“ sollten die einzelnen Lebensphasen während der Sucht von Betroffenen und Angehörigen besprochen werden – zum Beispiel, ob sie sich immer im Leben willkommen gefühlt hatten, bzw. sich zum jetzigen Zeitpunkt willkommen fühlen.

Einen Fragekatalog, der systematisch aufbauend durch das ganze Seminar führte und sich mit den einzelnen Phasen des Willkommenseins beschäftigte, wurde von den Teilnehmenden in Kleingrup-

pen bearbeitet. Während des Seminars konnte ich feststellen, dass sich alle Teilnehmenden intensiv mit dem Thema auseinandersetzten. Dies spiegelte sich später auch an den schriftlichen Ergebnissen auf den Stellwänden wider.

Obwohl ich diesmal auf einem anderen Stuhl saß, brachte das Seminar für mich persönlich auch neue Erkenntnisse und Betrachtungsweisen auf mein eigenes „Willkommen im Leben“. Wieder einmal durfte ich erleben, dass solche Seminare gute Orte sind, um neue Mitglieder der Freundeskreise kennenzulernen und alte Bekannte wiederzusehen. Der persönliche Austausch mit ihnen während und nach den Seminarstunden hat für mich jedes Mal etwas Besonderes.

Ralf Vietze,
stv. Vorsitzender im Bundesverband

Viola Weiß vom Freundeskreise Plauen aus Sicht der Teilnehmenden:

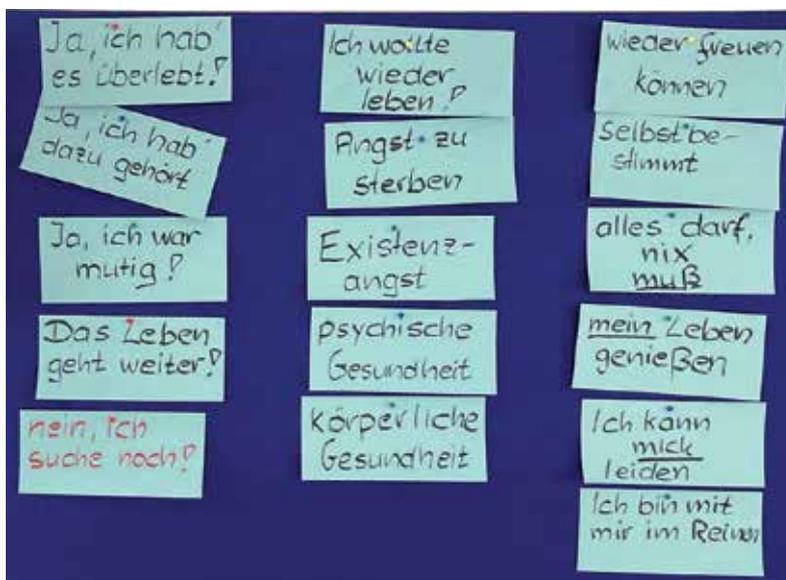


Beim ersten Seminar des Bundesverbands der Freundeskreise für

Suchtkrankenhilfe, an dem ich teilnahm, konnte ich viele (für mich neue) Menschen kennenlernen.

In den einzelnen Kleingruppengesprächen hatte ich die Möglichkeit, mir Anregungen für meine Arbeit zu holen, ich fand es sehr gut, die Gruppen mehrmals zu wechseln, so lernte ich noch mehr kennen und mir wurden meine Stärken und Schwächen bewusst.

Auch wurde mir bewusst, dass ich mir Hilfe mit ins Boot holen soll im privaten Leben. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen, sondern es gibt viel Mut. In den einzelnen Kleingruppen waren wir ein gutes Team.



Arbeitsergebnisse aus den Gruppen:

Habe ich mich als suchtkranker Mensch oder Angehöriger „Willkommen im Leben“ gefühlt? Was hat mich bewegt, mein Leben zu ändern, um wieder das Gefühl zu bekommen, „Willkommen im Leben“ zu sein? Welche Werte und Gefühle beinhalten für mich jetzt die Aussage, „Willkommen im Leben“ zu sein?

Bundestreffen der Freundeskreise 2023 in Baunatal



Das Motto des diesjährigen Bundestreffens

Am Samstag, 20. Mai 2023, findet das Bundestreffen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V. in der Stadthalle Baunatal statt. Das Motto der Veranstaltung lautet „Willkommen im Leben“.

Nach dem Einlass um 9:30 Uhr ist ein Begrüßungssnack geplant. Die Veranstaltung beginnt um 11:00 Uhr und wird in der großen Halle eröffnet. Es schließt sich an ein Fachvortrag des Sinus-Instituts zum Thema „Lebenswelten der Erwachsenen in Deutschland“. Hierzu geben wir vorab einen in-

haltlichen Einblick und erste thematische Anregungen auf den Seiten 10 und 11 in dieser Ausgabe des Freundeskreis Journals.

Das Bundestreffen beinhaltet des Weiteren ein abwechslungsreiches Programm und einen Mittagsimbiss. Der Nachmittag ist geprägt durch verschiedene Mitmach-Aktionen auf dem Markt der Möglichkeiten, wie zum Beispiel eine WordCloud, Holzspiele, Bewegungsangebote und Schutzengel basteln. Darüber hinaus werden von den Landesverbänden Info-Stände zum Veranstaltungsmotto präsentiert.

Der Bundesverband wird seine neuen Videoclips vorstellen, den Freundeskreis-Chat live präsentieren und zum Ausprobieren einladen. Außerdem wird es weitere Programmpunkte auf der Bühne zu geben. Nach dem Abendbuffet gibt es die Möglichkeit, zur Musik eines DJs das Tanzbein zu schwingen oder in ruhigerer Atmosphäre den Abend ausklingen zu lassen. Weitere Überraschungen erwarten euch.

Das Bundestreffen bietet viel Raum für persönliche Begegnungen und Austausch – um neue Kontakte zu knüpfen und bestehende Freundschaften zu festigen.

Veranstaltungsort ist die Stadthalle Baunatal, An der Stadthalle, 34225 Baunatal. Weitere Informationen auf unserer Website.

Infos und Kontakt:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Tel. 0561 780413
www.freundeskreise-sucht.de

Relaunch der Verbands-Website

Nach mehr als einem Jahr der intensiven Arbeit an dem Projekt Internet-Auftritt, ist im Oktober 2022 die vollständig überarbeitete Website des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe online gegangen.

Unter der bekannten Adresse www.freundeskreise-sucht.de erwartet die Nutzerinnen und Nutzer ein neues Erscheinungsbild, neue Funktionen und viele weitere Neuerungen zum Entdecken. Viel Spaß beim Stöbern!

Vielen Dank auch an die BAR-MER, die durch eine individuelle Projektförderung die Umsetzung unterstützt hat.



Freundeskreis-Internetauftritt neu gestaltet: www.freundeskreise-sucht.de

Deutscher Evangelischer Kirchentag in Nürnberg 2023



Der 38. Deutsche Evangelische Kirchentag wird vom 07. bis 11. Juni 2023 in Nürnberg unter dem Motto „Jetzt ist die Zeit. Hoffen. Machen.“ stattfinden. Dazu plant der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe einen Informationsstand auf dem „Markt der Möglichkeiten“. Der Stand wird um Themen der Selbsthilfe informieren und sich an Interessierte wenden. Vorort werden Infomaterialien verteilt und Kirchentagsbesuchenden sogenannte Rauschbrillen zur Nutzung angeboten. Selbstverständlich freut sich das Stand-Team auch, bekannte Gesichter auf dem Kirchentag begrüßen zu dürfen.

Versand der Mitmachbücher „Spuren zu mir selbst“

In der Woche vor Weihnachten war ganz schön was los in der Kasseler Geschäftsstelle des Bundesverbands: Es wurden rund 500 Päckchen mit dem Mitmachbuch „Spuren zu mir selbst“ gepackt und an ausgewählte Fachkliniken verschickt.

Ziel der Aktion war, auf die Mitmachbücher aufmerksam zu machen – eine schöne Möglichkeit, das alte Jahr Revue passieren zu lassen und neue Vorsätze für das neue Jahr zu fassen. Das Mitmachbuch der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe lädt auch dazu ein, persönliche Momente zu reflektieren und durch das Ausfüllen der Seiten zu sich selbst zu finden.

Uns erreichten viele positive Rückmeldungen: „Tolles Produkt“, „Wir haben heute ein Exemplar Ihres Mitmachbuches bekommen und es hat uns gut gefallen“, „Wir haben das Ansichtsexemplar Ihres Mitmachbuches erhalten und sind begeistert“, „Lieber Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, wir sind eine Reha für suchterkrankte Jugendliche und hatten euer Buch in der Post. Das ist gerade für Jugendliche ganz fantastisch (...) Danke für die tolle Arbeit!“

Nachbestellungen ließen nicht lange auf sich warten, sodass sich der Lagerbestand der Bücher schon nach einigen Wochen enorm reduzierte.



Update zum Projekt „Videoclips – Sucht und Selbsthilfe“

Wie in der letzten Ausgabe des Freundeskreis Journals berichtet, lässt der Bundesverband neue Videoclips produzieren. Die zehn Videoclips sollen zu wichtigen Themen des Verbands und der Sucht-Selbsthilfe informieren. In zwei Projektsitzungen wurden die Themen der Clips festgelegt und Inhalte zu folgenden Themen erarbeitet:

- Der Sucht-Selbsthilfeverband: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.
- Das Leibild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.
- Die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.

- Die Geschichte und Struktur des Verbands.
- Wie und wo kann ich mich ehrenamtlich engagieren?
- Umgang mit dem Rückfall in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.
- Sucht in der Familie
- Was ist Sucht? Wie wird man abhängig?
- So fördern die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe die Gesundheit.
- Wir sind für alle Suchtformen offen.

Die Clips werden durch die Verklickern GmbH erstellt. Die Veröffentlichung ist im Mai 2023 geplant.

Wir bedanken uns herzlich bei der IKK classic für die individuelle Projektförderung nach §20h SGB V in Höhe von 38.400 €.

Ergänzend zu diesem Projekt hat die Kompetenzgruppe „Neu- und Nachdruck“ Ideen zur Erstellung eines Flyers entwickelt, mit dem die Videoclips beworben werden sollen. Zudem sollen weitere Einlagen für die Box „Praxisanregung für die Gruppenbegleitung“ angefertigt werden, um mit den Filmen praktisch in der Selbsthilfegruppe zu arbeiten. Dabei sollen elf weitere Seiten zur Einlage in die Box erstellt werden. Flyer und Einlagen für die Box erscheinen im Sommer 2023.

Hallo, liebe Leserinnen und Leser, ... darf ich mich vorstellen?

Ich heiße Rosa Subbotina, bin 30 Jahre alt und seit kurzem als neue Suchtreferentin in der Geschäftsstelle des Bundesverbands in Kassel beschäftigt.

Nachdem ich das Studium der Sozialen Arbeit erfolgreich abgeschlossen habe, arbeitete ich ca. fünf Jahre in der Wohnungslosenhilfe. Ich betreute Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten, darunter auch Menschen mit Suchterkrankung. Die praxisorientierte Arbeit ermöglichte mir viele Einblicke in diverse Lebenswelten. Teil der Arbeit war es, Menschen Stabilität zu bieten und sie bestmöglich zu beraten. Zudem wurden Menschen in Notlagen auf ihrem Weg begleitet und unterstützt.

Die Arbeit in der Wohnungslosenhilfe erlebte ich als äußerst prägend: Menschen bangten um ihr Leben, hatten Existenzängste und befanden sich in weiteren prekären Lebenslagen. Im beruflichen Kontext wurde ich auf Selbsthilfegruppen aufmerksam.

Zur damaligen Zeit konnte allerdings keiner der Klienten in einer Selbsthilfegruppe ankommen, da die mir bekannte Selbsthilfegruppe in Soest (NRW) überfüllt war und das Erreichen weiterer umliegender Selbsthilfegruppen für die Klienten nicht möglich war. Daher verwiesen wir auf naheliegende Kliniken.

Aufgrund von persönlichen Veränderungen meiner Lebensumstände plante ich zum 01. November 2022 einen Umzug nach Kassel. Nachdem ich einen ersten Einblick in den Verband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe erhaschen



Suchtreferentin Rosa Subbotina

konnte, war ich von dem wertschätzenden Umgang miteinander beeindruckt, ebenso machten mich die Aufgabenbereiche der Suchtreferentin im Bundesverband neugierig. Aktuell kümmere ich mich um die Planung und Durchführung eines Infostands der Freundeskreise auf dem Evangelischen Kirchentag in Nürnberg. In der Redaktion des Freundeskreis Journals wirke ich ebenfalls mit.

In der Zukunft erhoffe ich mir, mein Engagement und meine Kreativität im Verband mit einbringen zu können. Zudem freue ich mich, auch weitere Mitglieder der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kennenlernen zu können.

Zum Thema „Willkommen im Leben“ möchte ich noch hinzufügen, dass jeder Tag Veränderungen mit sich bringt – heißen wir sie mit offenen Armen willkommen, denn dafür sind sie da.

*Viele Grüße aus Kassel
Rosa Subbotina,
Suchtreferentin*

Neue Ausbildungs- reihe zur Gruppen- begleitung gestartet

Die vom Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe angebotene Seminarreihe „Ausbildung zur Gruppenbegleitung“ ist im Februar 2023 neu gestartet. 15 Personen aus sechs Landesverbänden nehmen daran teil.

Durchgeführt und begleitet wird die Seminarreihe von der Suchtreferentin Sina Limpert und dem stellvertretenden Bundesvorsitzenden Ralf Vietze. An dem ersten Seminarwochenende war auch Andreas Bosch, Vorsitzender des Bundesverbands beteiligt. Die Teilnehmenden hatten dort die Möglichkeit, sich intensiv mit ihren Erwartungen an die Ausbildung, ihren persönlichen Stärken, Eigenschaften und ihrer Motivation auseinanderzusetzen. Darüber hinaus haben sie Informationen über das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, die Geschichte und Struktur und das Logo erhalten.

Die nächste Ausbildungsreihe wird 2025 stattfinden. Nähere Informationen dazu werden 2024 unter anderem in der Rohrpost veröffentlicht.

Kurz und bündig

Internet-Sexsucht



Laut Experten wird die Internet-Sexsucht ein immer größeres gesellschaftliches Problem, vor allem weil die Corona-Pandemie wie ein Beschleuniger auf Pornosucht wirkte. In Zeiten der Pandemie sind die Nutzerzahlen von pornografischen Medien in allen Ländern gestiegen. Auch Deutschland ist im Ranking des Pornokonsums weit oben gelistet. Die Pornosucht ist von der Weltgesundheitsorganisation WHO mittlerweile als Krankheit anerkannt worden.

Quellen: GNC netzsieger.de, rnd.de, tk.de

Digitale Selbsthilfe: Blaues Kreuz startet Online-Gruppen

Unter dem Titel „BlueMeeting“ hat das Blaue Kreuz Deutschland Online-Treffen eingeführt und damit nach eigenen Angaben viele gute Erfahrungen gemacht.

Jetzt hat der Sucht-Selbsthilfe-Verband das Projekt „Digimeet“ auf den Weg gebracht – ein Kunstwort für digitale Treffen. Im Projektzeitraum bis Ende 2024 sollen bundesweit 75 neue Online-Gruppen entstehen.

„Die bestehende Begegnungs-Gruppenarbeit soll keineswegs abgelöst werden. Ebenso soll nun nicht alles nur noch digital laufen“, betont Projektleiter Frank Meier. Vielmehr soll nach Wegen gesucht werden, wie eine Vernetzung der Angebote sinnvoll und gewinnbringend erfolgen kann.

www.blaues-kreuz.de/projekte-und-veranstaltungen



Grafik: Pixabay

Spielsucht in China besiegt?

Chinas staatliche Behörde für Videospiele betrachtet laut einem Ende 2022 veröffentlichten Bericht die Spielsucht bei Minderjährigen als „gelöst“. Im Vorjahr hatte die chinesische Regierung beschlossen, dass Jugendliche nur noch drei Stunden pro Woche Videogames spielen dürfen.

www.pcgameshardware.de/Spielsucht-Thema-200904/News/Problem-laut-China-geloest-1407956/

Neue NACOA-Website hilft Kindern



Grafik: NACOA

Die Comicfiguren Oscar, Nele, Leo und Coco stehen stellvertretend für 2,65 Millionen betroffene Kinder und Jugendliche: www.traudir.nacoa.de

Kindern zeigen die unterschiedlichen Rollen, die Kinder als Folge der Abhängigkeitserkrankung der Eltern einnehmen. Die Botschaft: „Trau deinen Wahrnehmungen! Auch wenn deine Eltern versuchen sollten, sie dir auszureden.“

Die Interessenvertretung NACOA Deutschland bietet Kindern aus suchtbelasteten Familien unter dem Motto „Trau Dir!“ altersgerechte Informationen an. Comics aus dem Alltag und Hörbeispiele mit Berichten von anderen

Pro & Contra Digitale Selbsthilfe

Steckt in jeder Krise eine Chance?

Vor- und Nachteile von virtuellen Gruppentreffen



Foto: Adobe Stock

Durch die Corona-Pandemie im Jahr 2020 ergaben sich erstmalig Einschränkungen, sodass persönliche Begegnungen zunehmend reduziert wurden. Eine Zusammenarbeit in Selbsthilfegruppen war damit nicht mehr gegeben. Dadurch wurde die Idee, Selbsthilfe in digitaler Form anzubieten, verstärkt verfolgt. Zwar können digitale Treffen persönliche Treffen nicht ersetzen, allerdings bringen diese eventuell anderen Vorteile mit sich.

Digitale Selbsthilfe zielt vor allem darauf ab, Menschen zu erreichen, die nicht die Möglichkeit haben, an einem persönlichen Treffen teilzunehmen. Dies kann unterschiedliche Gründe haben, zum Beispiel eine Immobilität oder schwere Krankheiten.

1. Technische Voraussetzungen

Um Digitale Selbsthilfe zu ermöglichen, ist eine gewisse technische Ausstattung und Grundkenntnis im Umgang mit dieser notwendig. Digitale Treffen setzen also voraus, dass technische Bedingungen (Handy, Telefon) vorhanden sind.

2. Absprache und Einweisung

Zudem sollte vorab ein Termin für das virtuelle Treffen vereinbart werden, sowie ein Zugangslink, Hinweise zu Regeln, Absprachen

zur Nutzung zum Datenschutz und Vertraulichkeit versendet und vereinbart werden. Eine inhaltliche Einweisung ist also unabdingbar um einen Rahmen für die Sitzung zu gestalten. Dies bedarf einen zeitlichen und organisatorischen Aufwand.

3. Digitalen Raum als geschützten Rahmen nutzen

Einige Menschen sehen es als herausfordernd an, sich in digitaler Form einzubringen, sich zu öffnen und persönliche Dinge von sich zu erzählen. Ferner gibt es diejenigen, die sich bei einem digitalen Treffen weniger gehemmt fühlen, offener sind und davon berichten, dass es ihnen wesentlich einfacher fällt in diesem Kontext von Ereignissen aus ihrem Leben zu erzählen.

4. Schulungen anbieten

Allerdings tun sich einige Menschen schwer damit, Videokonferenzen zu nützen, aufgrund von technischer Unwissenheit. Daher gibt es bereits die Möglichkeit Schulungen zur Nutzung von digitalen Medien durch Selbsthilfekontaktstellen zu erhalten. In diesen Schulungen geben erfahrene Personen Übungsstunden und Information und wichtige Hinweise zur Nutzung, Datenschutz usw.

Um digitale Selbsthilfegruppen bekannter zu machen, hat es sich

bewährt, durch regionale Zeitung, Aushänge, auf der Homepage und in den Selbsthilfegruppen darauf aufmerksam zu machen. Nützlich ist es, wenn diese Informationen mit Erfahrungsberichten verknüpft werden, aus denen hervorgeht, dass digitale Gruppentreffen gut funktionieren.

Grundsätzlich wird dazu geraten, zunächst eigene Erfahrungen bei der Teilnahme an digitalen Selbsthilfegruppen zu machen, um daraufhin wahre Herausforderung, Chancen und Gefahren, Zusammenhänge und Hintergründe der vielen Möglichkeiten zu erkennen.

Digitale Selbsthilfe kann eine sinnvolle Ergänzung zu persönlichen Treffen in der Selbsthilfegruppe sein, da auf diese Weise eine Vielzahl von Menschen erreicht werden kann.

Andererseits bedarf es eines hohen zeitlichen und organisatorischen Aufwands zur Bekanntmachung bis hin zur Durchführung der digitalen Selbsthilfe, sodass individuell geschaut werden sollte, ob diese Leistungen erbracht werden können und ob eine langfristige Ergänzung zu den Gruppentreffen in Präsenz entstehen kann.

Rosa Subbontina

Quelle: BEK, Selbsthilfe (Hrsg.), 2022:

Leitfaden für Videokonferenzen in der

Selbsthilfe. NAKOS (Hrsg.), 2021: Digitale

Treffen von Selbsthilfegruppen, eine Hand-

einreichung. NAKOS Handreichung: Digitale

Treffen von Selbsthilfegruppen.

„Austausch ist ganz wertvoll“

Operator im Sucht-Chat zu sein, sei ihr Ding, sagt Antje Kaufmann aus Sonneberg

Butterblümchen betritt den Sucht-Chat-Raum. Ganz anonym. Den Namen wählt ein jeder selbst. „Ich bin jetzt Camper und schon lange frei vom Alkohol“, lautet der erste Satz. „Willkommen. Schön, dass Du da bist!“, antwortet Antje Kaufmann und sofort stellt sich bei ihr ein gutes Gefühl ein. Ein Gefühl, das Richtige zu tun. Für sich und für andere. Operator im Sucht-Chat zu sein ist „mein Ding“, sagt sie.

Sonntags von 19 Uhr bis 21 Uhr sitzt Antje Kaufmann vor ihrem Rechner und betreut den Sucht-Chat. Dort begegnet sie den verschiedensten Usern. „Es gibt Leute, die kommen immer wieder – andere sind neu“, erzählt sie. Man geht respektvoll miteinander um, sucht Kontakte, bespricht freilich auch Probleme. Probleme, die mit Süchten zusammen hängen. Alkohol, Drogen, Tabletten Spielsucht. „Die Sucht hat so viele Gesichter wie es Menschen auf der Welt gibt“, weiß Antje Kaufmann.

Der Sucht-Chat ist eine Möglichkeit zu helfen. Im April 2016 wurde er vom Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ins Leben gerufen, betreut wird er von Mitgliedern. Weltweit kann man sich anmelden. Alles geschieht anonym. Dass der Austausch beim Thema Sucht sehr wichtig ist, weiß Antje Kaufmann aus eigener Erfahrung: Ihr Mann begann nach einem schweren Schicksalsschlag mit dem Trinken. Drei Jahre lang hielt das an.

Für Antje Kaufmann war das keine leichte Zeit. „Ich habe mich hilflos gefühlt“, berichtet sie. Sie begann, sich nach einer Selbsthilfegruppe umzuschauen und wurde im Freundeskreis fündig – eine Selbsthilfegruppe, in der sich Menschen mit Suchterfahrung selbst organisiert haben. Es tat ihr sehr gut, sich einmal wöchentlich mit anderen Betroffenen zu treffen. „Das ist ein ganz zwangloses Miteinander – der Erfahrungsaustausch ist etwas ganz Wertvolles“, sagt die ausgebildete Sozialarbeiterin. Man spüre, mit seinen Ängsten nicht allein zu sein und gehe gestärkt aus den Gruppentreffen hervor. Reden zu können sei eine Erleichterung.

Auch Angehörige kommen zu Wort

Seit 2017 ist die Thüringerin in der Chat-Gruppe aktiv. Ihr Mann hat den Absprung geschafft und trinkt seit 2017 keinen Tropfen Alkohol mehr. Dass seine Frau im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe ehrenamtlich tätig ist, akzeptiert und respektiert er. Gerade zu Coronazeiten war der Sucht-Chat für Menschen mit Suchterfahrung außerordentlich wichtig. „Zu der Zeit gab es keinerlei Möglichkeit für Treffen“, erinnert sich Antje Kaufmann. Wenn sich viele Betrof-

fene in Krisenzeiten melden, dann sei das immer ein Hilfeschrei. Die Sucht-Chat-User seien nicht nur ehemalige Konsumierende, auch Angehörige kommen dort zu Wort.

Als Operator ist man immer zu zweit für den Sucht-Chat verantwortlich. „Man muss Geduld haben, es ist manchmal auch anstrengend, aber es lohnt sich“, sagt die 49-Jährige.

Als Operator tauscht man sich auch untereinander aus. Einmal pro Jahr gibt es feste Treffen. Man kam schon in Erfurt, meist aber in Kassel zusammen. Dann steht das Wochenende ganz im Zeichen des Miteinanders. „Von den Zusammenkünften profitieren wir alle. Man lernt sehr viele Schicksale kennen“, beschreibt es Antje Kaufmann. Und freilich werden auch neue Freundschaften geknüpft.

Antje Kaufmann will mit ihrer Tätigkeit Mut machen. Wer Lust hat, als Operator tätig zu werden, sollte sich beim Bundesverband melden. Ideal ist es freilich, aus dem Sucht-Chat heraus den Weg in eine reale Gruppe zu finden. Das kostet Überwindung. „Wenn es geschieht, ist es wertvoll“, sagt die Sozialarbeiterin.

*Annett Recknagel,
Journalistin aus
Schmalkalden*

Antje Kaufmann (49)
engagiert sich online im
Sucht-Chat der Freundeskreise. Ein Porträt
von Annett Recknagel.

Foto: A. Recknagel



Medientipps



Nathalie Stüben:
Ohne Alkohol:
 Die beste Entscheidung meines Lebens. Erkenntnisse, die ich gern früher gehabt hätte. Kailash Verlag, München 2021. 16 €



Zwischen Flaschenchaos, Stress und Tränen.
 Familienalltag mit Suchterkrankungen. (2023)



Eckhart Tolle:
Leben im Jetzt.
 Das Praxisbuch. Goldmann Verlag (16. Aufl.) München 2014. 11 €

DEUTSCHLAND ist eine Alkohol-Nation: Rund ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland trinkt regelmäßig bis zum Rausch, ca. 1,6 Millionen sind abhängig. Ein breites gesellschaftliches Problem – und doch fühlen sich Betroffene oft orientierungslos und alleingelassen.

„Ein Leben ohne Alkohol ist schöner und intensiver, als ich es mir je hätte vorstellen können“, sagt Nathalie Stüben. Die selbst betroffene Journalistin räumt nicht nur mit Irrtümern auf, sondern erzählt auch schonungslos von ihren eigenen Erfahrungen. Sie nimmt Betroffenen Scham- und Schuldgefühle und vermittelt Gefährdeten an der Grenze zur Abhängigkeit Klarheit.

Vor allem aber ist es ihr Anliegen, das Thema Alkoholabhängigkeit aus der Schmutzdecke zu holen und die Art und Weise zu verändern, mit der in Deutschland über Alkohol diskutiert wird.

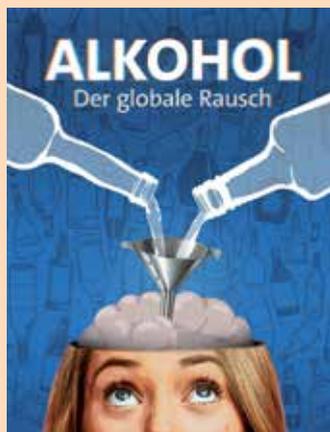
KINDERBUCH UND RATGEBER für Erwachsene in einem: Die Kindergeschichte im ersten Teil dieses vom Verein „Mehr Zeit für Kinder“ und dem Landesverband Niedersachsen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe herausgegebenen Buches schildert die vielschichtigen Herausforderungen im Umgang mit Suchterkrankungen. Sie verdeutlicht: Betroffene Familien und ihre Angehörige sind nicht allein mit ihren Fragen, Sorgen und Ängsten. Es ist aber besonders wichtig, miteinander zu reden.

Der zweite Teil gibt Infos und Einblicke in die Arbeit von Selbsthilfegruppen sowie in die Lebenswelten betroffener Familien. Kinder, Eltern, Großeltern engagieren sich in Gruppen, um dort Erfahrungen auszutauschen. Sie berichten in Interviews von ihren Erlebnissen und geben damit hilfreiche Tipps zur Problembewältigung.

Info:
www.freundeskreise-niedersachsen.de

UNSERE GEDANKEN kreisen häufig in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Der jetzige Moment, also das Leben in der Gegenwart rückt damit immer mehr in den Schatten. Um ein befreites Leben zu führen, jeden Augenblick intensiver wahrzunehmen, gibt das Buch Impulse, Übungen und Meditationen um aus der Kraft der Gegenwart, dem „Jetzt“ zu schöpfen. „Leben im Jetzt“ zeigt Ihnen, wie Sie aus dem permanenten Gedankenkinofilm aussteigen und festgefahrene Verhaltensmuster ablegen können.

„Gegenwärtigkeit ist der Schlüssel zur Freiheit, du kannst also nur jetzt frei sein.“ Seit mehr als 20 Jahren unterrichtet Eckhart Tolle weltweit als Weisheitslehrer. Er gilt als einer der bekanntesten und einflussreichsten spirituellen Lehrer der Gegenwart.



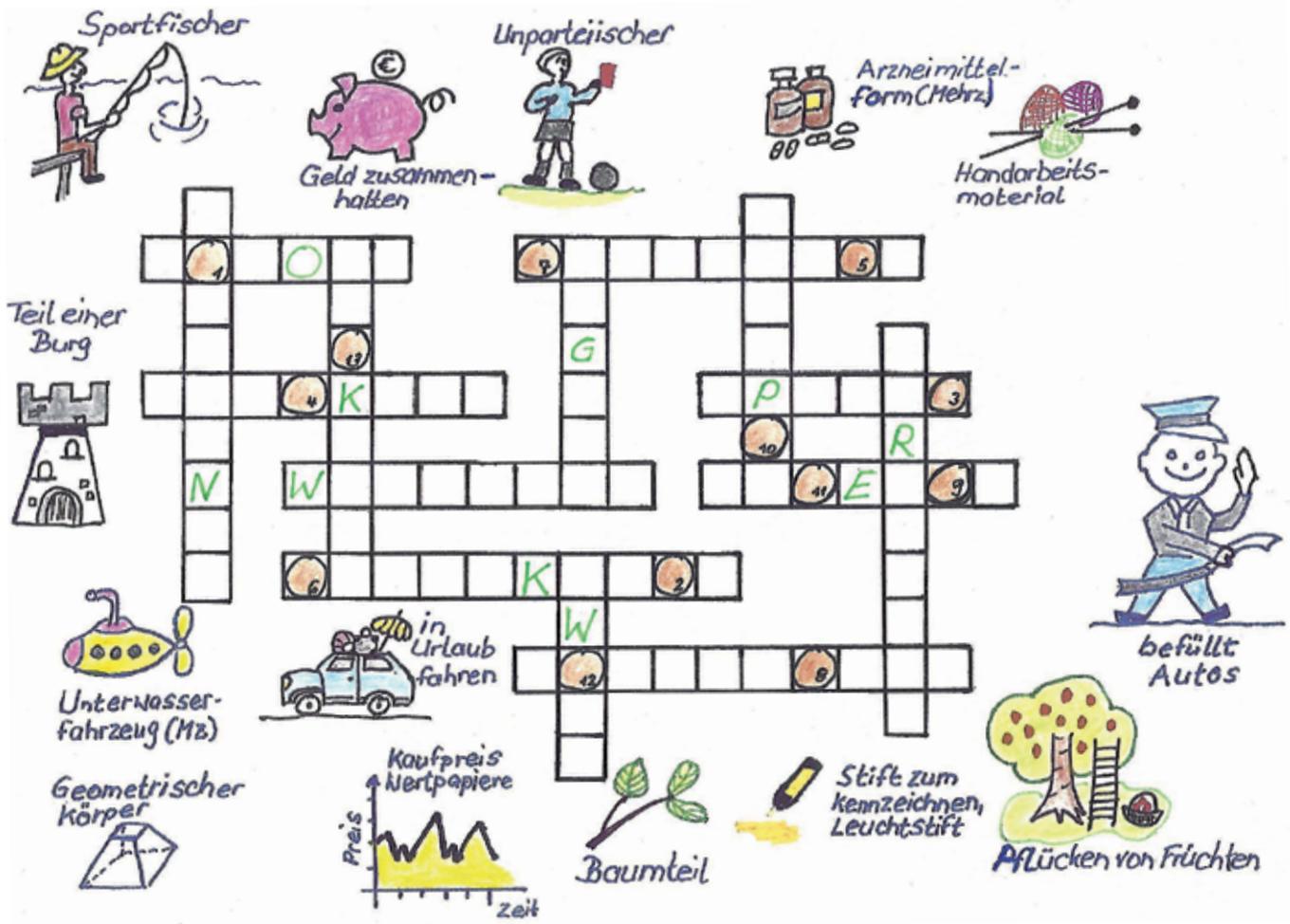
Alkohol:
 Der globale Rausch. Film von Andreas Pichler, 2019. 89 Min.
 Prime-Video
 Amazon: 8,99 €
 Kostenlos in Mediatheken: ARD + 3sat-Kulturzeit

ALKOHOL: Kein Stoff der Welt ist in seiner Wirkung so unglaublich vielfältig. Man bekommt ihn überall und er ist in der Lage, menschliche Gehirne völlig unterschiedlich zu beeinflussen. Aber warum lassen wir den Tod von jährlich drei Millionen Menschen durch Alkohol einfach so zu?

Grimme-Preisträger Andreas Pichler sucht mit seinem dokumentarischen Kinofilm Antworten auf die Fragen, warum wir überhaupt trinken, was Alkohol mit uns macht und wie stark Gesellschaft und Politik von der Industrie beeinflusst werden. Er reist um die Welt, um die aggressiven Handelspraktiken der globalen Alkoholindustrie aufzudecken. Die Dokumentation erhebt keinen Zeigefinger, kann aber die Trinkgewohnheiten jedes Zuschauers nachhaltig verändern.

Bilderrätsel

Finde die Positionen für die zu erratenden Begriffe und ermittle so das Lösungswort.



Idee / Zeichnung: Ralf Vietze

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Finde die Startzahl

Beachte bei allen Rechenaufgaben die Punkt-vor-Strich-Regel.

	$: 1 + 6 + 3 : 3 + 5 = 14$
	$+ 4 : 2 + 9 - 3 \times 2 = 5$
	$+ 6 : 2 + 4 \times 3 - 9 = 8$
	$\times 1 \times 4 - 8 : 2 + 1 = 9$



Viel Spaß beim Lösen.

Grafik: Pixabay