



Freundeskreis

Journal

Miteinander
in Bewegung

II. Halbjahr
28. Jahrgang

2/2013

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Inhalt

BUNDESKONGRESS IN ALSFELD

Freundeskreise in Bewegung:
Persönliche Begegnungen und fachliche
Inputs beim Bundeskongress 4

„Miteinander in Bewegung –
Das Morgen beginnt mit dem Gestern“
Vorsitzender Andreas Bosch zum Motto 6

Was gibt uns Halt? Was ist uns Last?
Statements von Freundeskreislern 8

Mehr als ein Kaffeeklatsch
Begegnungen und Gespräche im World Café 10

Machtlos – aber nicht auf der Bühne
Auftritt der Theatergruppe „Große Freiheit“ 12

Herzberghaus dankt für die Spende 13

Stimmen: Wie war der Bundeskongress? 14

Bilder aus Alsfeld 15

Dank für finanzielle Unterstützung 15

LEBEN IN DER GRUPPE

Ausrutschen und Hinfallen:
Warum ich im Freundeskreis bin 16

„In Freundschaft anvertraut“
Beziehungen und was sie für
unser Leben bedeuten 16

AUS DEM BUNDESVERBAND

Problem Alkohol – wenn Kinder leiden
Interessante TV-Sendung unter Beteiligung
der Freundeskreise 18

Wie kann Kooperation mit der beruflichen
Suchthilfe gelingen? 19

Zahlen sprechen lassen
Aus der Freundeskreis-Statistik 2012 19

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Saarland: Goldenes Kronenkreuz für
Hannelore und Günter Wagner 20

Württemberg: „Gemeinsame Wege führen weiter“
Landesweiter Sucht-Selbsthilfetag 20

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Westerwald: Tagesseminar „Modedrogen“ 21

Statistik: Erfolg für Behandlungsform „Gruppe“ 22

BUCHTIPPS

LETZTE SEITE

Jetzt ist die Zeit 24

Liebe Leserinnen
und Leser!



Brigitte
Sander-Unland

Der 9. Bundeskongress der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe liegt hinter uns. Geblieben sind Erinnerungen an die Tage in Alsfeld. Die Bilder unter www.freundeskreise-sucht.de vermitteln auch denen, die nicht dabei waren, einen Eindruck. Bundeskongresse haben in unserem Verband Tradition. Doch erstmals kamen diesmal Zweifel auf: Trifft eine solche Veranstaltung tatsächlich auf Interesse in unseren Gruppen? Werden wir sie finanzieren können? Mit großer Unterstützung unserer Landesverbände und mit dem Gefühl „Gemeinsam-können-wir-es-schaffen“ fiel dennoch die Entscheidung für die Durchführung dieses Kongresses.

Bundeskongresse bieten die Gelegenheit, Freunde und Freundinnen aus der ganzen Bundesrepublik zu treffen, neue Menschen kennenzulernen und langjährige Freunde wiederzusehen. Gerne denke ich deshalb an die herzlichen Begrüßungen und die große Wiedersehensfreude zurück.

Das Kongress-Motto „Miteinander in Bewegung“ sollte Anstöße geben: Wie können Freundeskreise auch in Zukunft lebendig und attraktiv sein für die Menschen, die zu uns kommen? Bewegung bedeutet jedoch auch Veränderung und ist Herausforderung: für die Einzelnen genauso wie für die Gruppen, Landesverbände und für den Bundesverband.

Was ist wichtig für uns, damit wir die Werte und Stärken der Freundeskreise erhalten und wir uns selbst treu bleiben? Welche Antworten finden wir darauf in einer Gesellschaft, in der es immer mehr um Individualisierung und Profit geht und in der sich Familien grundlegend verändern? Freundeskreise bieten zwischenmenschliche Beziehungen, Annahme, Solidarität und Freundschaft an. Das ist ein Fundament, das auch

in unserer Gesellschaft immer wichtig sein wird. Zukunftsforscher sagen: „Familien sind der Kitt der Gesellschaft“. Freunde können Familie sein. Freundeskreise haben hier viel zu bieten.

Doch wie schaffen wir dies auch in der Zukunft? Was ist uns hilfreich? Und wo legen wir möglicherweise selbst Fallstricke aus? Die Blickrichtung dieses Bundeskongresses war bewusst nach innen gerichtet. Die unterschiedlichen Programmpunkte luden ein zur Auseinandersetzung mit Einstellungen und Gewohnheiten, erzeugten Zustimmungen und Widersprüche.

Im World Café wurde sichtbar, dass Veränderungen nötig sind, aber auch, dass wir bereits tragfähige Säulen haben. Freundeskreise befinden sich in einem Umbruch. Das bringt Unsicherheiten mit sich. Es ist jedoch der Wille da, den Weg gemeinsam und mit Freude und Engagement zu gehen und neue Sichtweisen zuzulassen. Und ebenso die Erkenntnis: Bei mir selbst fängt es an! Wenn dies Anstöße sind, die von dem Kongress ausgehen, ist er – in meinen Augen – nötig gewesen und gelungen.

Mir persönlich sind ein paar Punkte besonders in Erinnerung: Der Auftritt der Theatergruppe „Große Freiheit“ und die Bereitschaft, auch für andere etwas zu geben. Das drückt sich aus in den Spenden, die wir für die Theatergruppe und das Herzberghaus gesammelt haben, aber auch in den Spenden für den Bundesverband. Weiter denke ich gerne zurück an die positive Haltung, auch mit Pannen und Widrigkeiten umzugehen und das Beste daraus zu machen. Eine typische und große Stärke der Freundeskreise!

Am Ende der Veranstaltung fielen die Verabschiedungen besonders herzlich aus. Viele Teilnehmende vermittelten mir das Gefühl: „Hier bin ich richtig!“ Sie äußerten den Wunsch, die Tradition der Bundeskongresse fortzusetzen. Aber wie Traditionen auch sind: Sie unterliegen dem Zeitgeist und sollten in Frage gestellt werden. Der Verband wird nun prüfen müssen, welche Anforderungen an solche Großveranstaltungen in Zukunft zu stellen sind und ob möglicherweise auch andere, neue Veranstaltungsformen dran sind. Das Miteinander jedoch muss bei all diesen Überlegungen stets im Vordergrund bleiben.

Allen, die bei dem Kongress dabei waren und diese Tage auf ihre Weise mitgestaltet haben, meinen allerherzlichsten Dank!

Brigitte Sander-Unland
Stellvertretende Vorsitzende

PS: Übrigens beginnen wir mit der Umsetzung von Anstößen und Ideen, die beim Kongress gesammelt wurden, auch gleich hier: Das Freundeskreis-Journal wird zukünftig in einem neuen, moderneren Heft-Design erscheinen. Wir hoffen, dass Sie sich davon angesprochen fühlen und freuen uns natürlich über Rückmeldungen dazu.



Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



Impressum
Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V., Selbsthilfeorganisation, Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. (05 61) 78 04 13, Fax 71 12 82, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de
Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V., Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD e.V., Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Redaktion: Ute Krasnitzky-Rohrbach, Lothar Simmank (redbüro) mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Andreas Bosch (verantwortlich i.S.d.P.), Ingrid Jepsen, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege
Layout: www.redbuero.de, Kassel
Herstellung: Druckerei Hesse, Fuldaabrück
Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spenden-Konto 1953 bei der Evangelischen Kreditgenossenschaft eG, BLZ 520 604 10, IBAN DE75520604100000001953, BIC GENODEF1EIK1
Auflage: 8.700 Exemplare

Freundeskreise in Bewegung

Rund 750 Teilnehmer trafen sich im Mai zum Bundeskongress der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Alsfeld



Der Auftritt des Saxophonquartetts „Sistergold“ brachte Schwung in den Bundeskongress

Freunden vom Freundeskreis Vogelsberg, der seinen Sitz in Alsfeld hat.

Besonders erfreut zeigte sich Andreas Bosch, dass unter den Teilnehmenden auch viele langjährige Wegbegleiter aus Freundeskreisen und Landesverbänden waren, darunter auch der Ehrenvorsitzende Rolf Schmidt aus Blomberg, sein damaliger Stellvertreter Josef (Bepo) Meier mit Ehefrau Elisabeth aus Neumarkt sowie der Kassierer Günter Hoffmann aus Braunschweig.

Freundeskreis-Arbeit lebe von diesem Miteinander: Menschen, die lange dabei sind und Menschen, die immer wieder neu hinzukommen.

Bewegung in der Hessenhalle

Jacqueline Engelke übernahm die Moderation: Die Autorin, Journalistin und Psychologin aus Kassel ist in den Freundeskreisen bestens bekannt durch ihre Mitarbeit in zahlreichen Projekten und beim Bundeskongress 2008 in Brandenburg. Sie brachte sogleich Bewegung in die Halle, indem sie die Teilnehmenden durch verschiedene Aktionen miteinander bekannt machte. So wurde sichtbar, welche Landesverbände und Freundeskreise vertreten waren, zu welchen Altersgruppen die Teilnehmer gehörten und ob sie sich als Abhängige oder Angehörige outeten.

Manfred Görig, Landrat des Vogelsbergkreises, und Alsfelds Erster Stadtrat Jürgen Udo Pfeiffer stellten Besonderheiten der Region und der Stadt Alsfeld vor. Beide zeigten sich erfreut

darüber, dass die Freundeskreise ihren Kongress dort abhielten und zollten der Sucht-Selbsthilfe hohe Anerkennung.

In der Talkrunde, an der Manfred Engelke für das Blaue Kreuz in Deutschland, Ralph Seiler vom Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe, Hartmut Ziele für den Kreuzbund und Ellen Weyer vom Landesverband Hessen teilnahmen, gab es Einigkeit in vielen Punkten, aber auch Äußerungen, die die Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmer zum Widerspruch reizten. Besonderer Themenschwerpunkt war hier die Zusammenarbeit im Behandlungsverbund. Der erste Kongresstag klang aus mit Saxophonmusik der Frauenband „Sistergold“ aus Kaufungen – ein Auftritt, der Begeisterung auslöste.

Selbsthilfe muss mobil bleiben

Am nächsten Kongresstag stellte das Improvisationstheater „Spieltrieb 96“ aus dem Allgäu sehr eindrucksvoll dar, was passiert, wenn Menschen starr werden, aufhören, sich geistig und körperlich zu bewegen.

Rolf Hüllinghorst aus Bielefeld, bekannt als ehemaliger Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, brachte in seinem Referat die aktuellen Herausforderungen, die an einen modernen Selbsthilfverband gestellt werden, auf den Punkt: Selbsthilfe muss mobil bleiben, und an manchen Stellen ist auch Umdenken nötig. So sollte Selbsthilfe auch (wieder) hinausgehen zu den Menschen mit Suchtproblemen und nicht warten, bis diese in die Gruppen kommen. Auf dieses Ziel sollte auch die Öffentlichkeitsarbeit ausgerichtet sein.

Danach ließ die Gruppe „Samba Alegria“ die Kongressteilnehmer Anteil nehmen an ihrer Freude an Musik und Tanz. Südamerikanisches Flair war so auch in Mittelhessen zu spüren.

Den Einstieg in die für viele Teilnehmenden neue Methode „World Café“ bildet das Gespräch über das Thema

Alsfeld 2013 – das war ein Bundeskongress, der richtig gut tat: Viele persönliche Begegnungen und fachkundige Inputs

„Freundeskreise in einer sich verändernden Zeit: Was gibt uns Halt? Was ist uns Last? Wie geht's weiter?“. Auf der Bühne kamen Verantwortliche aus der Freundeskreisarbeit zu Wort, entwickelten Visionen, aber machten auch deutlich, worauf sie in der Freundeskreis-Arbeit nie verzichten wollen: auf Beziehungen, auf Vielfalt und Offenheit und auf die systemische Sichtweise. Familienmitglieder können nach dem Verständnis der Freundeskreise gleichermaßen von Sucht betroffen sein, und darauf sollte in der Gruppenarbeit immer ein besonderer Fokus liegen.

Wo sind die Herausforderungen ?

Im World Café wurden die Teilnehmenden selbst aktiv. Unter Anleitung der Moderatoren Sören Link und Silvia Vater (Agentur Link & Boucetta GmbH – ein auf Personalentwicklung spezialisiertes Consulting-Unternehmen) wurde an unterschiedlichen Fragen gearbeitet: Welchen Herausforderungen werden sich die Freundeskreise zukünftig stellen müssen? Welche konkreten Maßnahmen für die Öffentlichkeitsarbeit sind effektiv? Wie gehen wir mit den Menschen um, die von Suchtmitteln und -formen betroffen sind, wenn uns eigene Erfahrungen fehlen?

Alternativ dazu wurden Stadtführungen angeboten, die Alsfeld als mittelalterliche Märchen- und Handwerkerstadt präsent machten sowie eine vom Freundeskreis Vogelsberg organisierte Wanderung zum Schloss Romrod.

Ganz besonderer Höhepunkt war schließlich der Auftritt der „Großen Freiheit“, einer Jugend-Theatergruppe vom Freundeskreis Gescher (LV Nordrhein-Westfalen). Dieser befasste sich mit Kindern in suchtbelasteten Familien und sprach auf emotionaler Ebene an. Hautnah wurde deutlich, wie Kinder hier leiden und dass sie stärker in den Blick kommen müssen.

Dazu passten auch Thomas Stolkmanns persönliche Erfahrungen mit seiner heroinabhängigen Mutter. Der Kasseler Musiker war selbst in der Jugend in eine Abhängigkeit geraten. Nach seiner Therapie arbeitet er heute als Präventionsfachkraft in Schulen. Darüber informierte er eingehend. Anschließend spielte er mit seiner Band „Stolle & Company“ Rock- und Bluesmusik – und der Kongress tanzte sogar!

Viele waren beteiligt

„Miteinander in Bewegung“ war abschließend auch das Thema der ökumenischen Andacht am Sonntag mit

Dekan Dr. Jürgen Sauer vom Evangelischen Dekanat Alsfeld und Jochen Dietz, Ständiger Diakon der Pfarrgruppe Alsfeld. Besonders schön war hier, dass auch Mitglieder aus Freundeskreisen beteiligt waren: Simone Engels und Uta Münchgesang vom Freundeskreis Karlsruhe übernahmen das musikalische Vor- und Nachspiel, Ursula Nahrung (Freundeskreis Vogelsberg), Renate Schmidt (Landesverband Bremen), Susanne Ilgen (Freundeskreis Schmalkalden) und Rainer Breuninger (Landesverband Württemberg) übernahmen Psalm- und Schriftenlesung sowie das Fürbittengebet. Über den Freundeskreis Vogelsberg konnte für die musikalische Begleitung am Keyboard Melanie Schwalm gewonnen werden. Die Kollekte ging an das Herzberghaus, einer Einrichtung für Menschen mit Suchtproblemen in Breitenbach-Oberjossa (am Herzberg). Vom Herzberghaus waren eine Delegation von Patienten und die Klinikleiterin Astrid Höpner anwesend. Sie nahm die Spende erfreut entgegen und stellte ihre Einrichtung vor. Nicht unerwähnt soll bleiben: Ein herzliches Dankeschön für alle Spenden für den Bundesverband, die wir am Info-Stand erhielten.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Bundeskongresses auf dem Weg in die Alsfelder Hessenhalle

„Miteinander in Bewegung – Das Morgen beginnt mit dem Gestern“

Vorsitzender Andreas Bosch zum Kongress-Motto

Als von Sucht betroffene Menschen haben wir ein „Gestern“, das mit unserem heutigen Leben wenig gemein hat. Wir haben irgendwann Entscheidungen getroffen für ein anderes Leben ohne Sucht. Die Entscheidung zur Abstinenz wirkt bis heute, und sie wird unser Leben auch zukünftig beeinflussen. Wir stellen uns heute andere Fragen als im „Gestern“: Was macht mich wirklich frei? Was bringt mir innere Zufriedenheit? Nur wenn wir hier Antworten finden, werden wir mit unserem Leben im Jetzt und in der Zukunft zufrieden sein!

Freundeskreisarbeit im Vergleich zum Schmelztiegel

Bei der Metallherstellung werden sämtliche Bestandteile für die benötigte Legierung in einem Schmelztiegel zusammengefügt. Die Zutaten verändern durch Erhitzen ihren Aggregatzustand. Dann erst kann alles in die passende Form gegossen werden. Zum Schluss erfolgt die Feinbearbeitung – und wir bekommen ein optimales Endprodukt.

Was hat das mit dem selbstbestimmten Leben oder der zufriedenen Abstinenz zu tun? Stellen wir uns vor, wir haben jemanden, der sich freiwillig in den Schmelztiegel begibt und die Erfahrung teilen will, die wir bereits gemacht haben. Wir wissen, dass es in diesem Schmelztiegel auch zuweilen sehr unangenehm werden kann. Letztendlich begeben wir uns auch erst hinein, wenn wir Vertrauen haben in das Können der Freundinnen und Freunde und eine ungefähre Vorstellung davon entwickeln können, wie Legierung und Form am Schluss aussehen könnten.

Deshalb ist es wichtig, dass sich die einzelne Person, die sich im Schmelztiegel befindet, klar dazu äußert, was sie fühlt und umsetzen möchte. Der ge-

meinsame Erfahrungsaustausch mit den Freundinnen und Freunden zeigt, was möglich ist oder nicht und wo es eventuell Alternativen geben könnte. Die Legierungen in unseren Gruppen bestehen nun jedoch nicht aus Metallen, sondern aus Liebe, Mut, Zuversicht, Selbstbewusstsein, Vertrauen und all den anderen Zutaten, die für ein selbstbestimmtes Leben nötig sind.

Der Schmelzprozess kommt in Gang

Um den Schmelzprozess in Gang zu bringen, brauchen wir Wärme. Diese Wärme entsteht durch das Feuer, das in uns brennt. Das Feuer muss aber wohl dosiert sein. Zu geringe Wärme bringt den Schmelzprozess nicht in Gang, zu viel Wärme lässt den Schmelztiegel explodieren. Bei unseren „Schmelzprozessen“ auf Gruppen- oder Verbandsebene kann es vorkommen, dass unsere Leidenschaft für die Sache den Schmelztiegel bis kurz vor die Explosion bringt. Dann hilft auch kein Eis! Aus dieser Erkenntnis heraus ist wohl auch der Satz entstanden: „Man muss auch mal was stehenlassen können.“ Hat die Legierung jedoch die passende Temperatur, kann alles in Form gegossen werden. Aber Vorsicht: Weder zu schnell noch zu langsam gießen! Die Form muss sehr gut vorbereitet sein, damit Einschlüsse vermieden werden. Denn diese schwächen das Endprodukt oder machen die weitere Bearbeitung unmöglich.

Wissen weitergeben und -entwickeln

Je nach Oberflächengüte, Toleranzen, Form, Art der Legierung und Verwendungszweck kommt das Produkt am Ende unter den großen Schmiedehammer (oder es kommen hochpräzise Schleifmaschinen zum Einsatz).

Für alle Schritte gilt jedoch: Es wird großes Wissen benötigt, das auch von Generationen zu Generation weitergegeben und weiterentwickelt wird. Selten beherrscht ein Einzelner alle Arbeitsschritte gleichermaßen gut. Erst die Arbeit im Team gewährleistet oftmals die Bewältigung dieser komplexen Arbeitsschritte.

Ein gelungenes Endprodukt

Beim ersten Einstieg in den Schmelztiegel sind alle, die den Prozess begleiten, Vorbilder. Mancher wird vielleicht sogar auf ein Podest gehoben. Das sollte uns, die wir bereits länger in der Gruppenarbeit tätig sind, bewusst sein. Und damit sollten wir verantwortungsvoll umgehen.

Kein Mensch ist fehlerfrei. Harmonie bedeutet nicht, stets der gleichen Meinung zu sein. Das hat zur Folge, dass die Vorbilder kritisch hinterfragt werden. Vollkommen in Ordnung! Diejenigen, denen die Rolle der Vorbilder und „Denkmäler“ zugewiesen wird, sollten sich damit kritisch auseinandersetzen: Wie gehe ich ganz persönlich mit dieser Rolle um? Was sind meine persönlichen Ziele? Was habe ich im

Was „Miteinander in Bewegung“ bedeutet:

- **Alte Themen neu überdenken.**
- **Erfahrungen reflektieren.**
- **Bereitschaft zu neuer Orientierung und Ausrichtung.**
- **Übernahme von Verantwortung.**
- **Toleranz gegenüber anderen Sichtweisen.**
- **Die Fähigkeit, sich selbst zu hinterfragen.**



Andreas Bosch in Alsfeld

Leben erreicht? Was will ich noch erreichen? Diese kritische Reflektion lässt die Persönlichkeit reifen, und sie ist die Grundlage für ein eigenes selbstbestimmtes Leben.

Was trägt die Gemeinschaft?

Wir haben viele Gruppenmitglieder, die sich fragen, wozu wir Mitgliedsbeiträge erheben und – vor allem: was sie für das Geld zurückbekommen. Vielleicht berechnete Fragen. Aber unsere Gemeinschaft funktioniert nicht mehr, wenn wir ein Profitunternehmen daraus machen. Was Einzelne für sich mitnehmen, lässt sich nicht in barer Münze aufwiegen. Zuwendung, Unterstützung, Freundschaft und Begleitung bei der persönlichen Entwicklung kann man nicht im Supermarkt kaufen.

Keine Kompromisse, die unsere Gemeinschaft zerstören!

Mitgliedschaft in unserem Verband bedeutet: Sich mit der Freundeskreis-Idee identifizieren und sie auf allen Ebenen mittragen. Die Gemeinschaft zerbricht, wenn bei Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten mit dem Austritt aus unserem Verband gedroht wird.

Vielleicht haben auch diese Freundinnen oder Freunde ihr Gestern und die Begleitung in ihr abstinentes Leben schlichtweg vergessen? Wir alle sollten es als Pflicht ansehen, solches Verhalten kritisch zu reflektieren. Wir sollten keine Kompromisse eingehen, die unsere Gemeinschaft zerstören und wo Vertrauen auf der Strecke bleibt. Unsere Gemeinschaft braucht den Mut, dann auch sagen zu dürfen: Wenn du den Freundeskreis nicht haben willst, dann kannst du gehen und dein Glück anderswo versuchen. Wir dürfen uns nicht verbiegen lassen von Menschen, die die Gemeinschaft der Freundeskreise nicht wollen!

(Auszug aus der Eröffnungsrede)



In Bewegung bleiben: Blick ins Plenum nach dem ökumenischen Gottesdienst in der Alsfelder Hessenhalle



Gut drauf: Teilnehmer des Bundeskongresses der Freundeskreise
Unten: Talkrunde mit Vertretern verschiedener Suchthilfe-Verbände



Was gibt uns Halt?

Was ist uns Last?



„Solange Freundeskreise ein lebendiger Organismus sind, werden sie in Bewegung bleiben – Leben ist Bewegung! Bewegung ist jedoch nur dort möglich, wo eine feste Verwurzelung Halt gibt. Und eben diese Wurzeln, die Philosophie unserer Gründerväter und -mütter, geben mir den Halt, ohne den ich ein ‚Schifflein auf dem Teich‘ wäre und mich der Wind ohne Orientierung treiben könnte. Dieser ‚Wind der vielfältigen Begehrlichkeiten‘ wird uns gefährden, wenn wir nicht zusammenstehen und uns besinnen auf unsere Gemeinsamkeiten und Stärken. Vielfalt ist unser Reichtum – aber bei aller Vielfalt müssen uns ein klares Profil und eine Einstimmigkeit in der Argumentation nach außen und innen zunehmend wichtig sein!“

Hildegard Arnold (Landesverband Württemberg)

„Freundeskreise sollen ihren Umgang miteinander beibehalten und wahren. Unangenehmen Themen sollten wir nicht aus dem Weg gehen, sondern uns ihnen stellen.“

Wir brauchen Zeit, um Veränderungen anzunehmen, aber wenn wir sie einmal angenommen haben, dann setzen wir sie auch um. Wir brauchen Geld, um bestimmte Sachen umzusetzen, die Beschaffung der Mittel darf aber nicht das Hauptaugenmerk unserer Arbeit werden. Freundeskreis ist für mich nicht nur Gruppenarbeit, sondern gemeinsame Unternehmungen und Treffen gehören auch dazu.“

Erich Ernstberger (Landesverband Bayern)



Wie Freundeskreisleiter in verantwortlichen Positionen die Freundeskreise heute sehen und was sie sich für die Zukunft wünschen – Statements aus einer Talkrunde beim Bundeskongress

„In einer sich verändernden Zeit halte ich eine angemessene Herangehensweise an „sensible“ Themen für wichtig: Gewalt, (sexueller) Missbrauch, Umgang mit Opfern und Tätern in Selbsthilfegruppen sowie kontrollierter Alkoholkonsum bei jungen Gefährdeten, die noch nicht suchtkrank sind. Mir ist wichtig, dass wir auf allen Ebenen zusammenstehen und bei unseren Selbsthilfe-Wurzeln bleiben, weil ich die bewährte und einzigartige Eigenbetroffenheits-Professionalität nach wie vor für sehr sinnvoll und unverzichtbar halte. Als Last empfinde ich die überbordende Bürokratisierung bei der Beantragung von Fördermitteln. Ein wenig Sorge macht mir auch die zunehmend weichende Bereitschaft zu längerfristiger Übernahme von ehrenamtlicher Tätigkeit im Verband.“

Wolfgang Gestmann (Landesverband Schleswig-Holstein)



„Seit ich bei den Freundeskreisen bin, ist mir die Spontantät und Flexibilität der Menschen und in der Gruppenarbeit positiv aufgefallen.“

Ich finde es gut, dass nicht in jeder Situation an starren Strukturen festgehalten wird, sondern die für den Menschen passende Lösung gesucht wird. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass diese Einstellung in den Freundeskreisen erhalten bleibt.“

Simone Theis
(Stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands)

Mehr als ein Kaffeeklatsch

Interessante Begegnungen und Gespräche im „World-Café“ beim Bundeskongress in Alsfeld

Die Methode „World-Café“ wurde in den USA von zwei Unternehmensberatern namens Brown und Isaacs entwickelt. Sie gingen davon aus, dass es ein kollektives Wissen, eine Intelligenz der Gruppe gibt. Dies zeige sich besonders dann, wenn Menschen miteinander in ein konstruktives Gespräch gebracht werden zu Themen, die für sie wichtig sind.

von neuen Perspektiven, Denkweisen und Handlungsmöglichkeiten. Ein World-Café kann ca. 45 Minuten bis zu drei Stunden dauern. Die Teilnehmenden sitzen im Raum verteilt an Tischen mit vier bis acht Personen. Die Tische sind mit weißen, beschreibbaren Papiertischdecken und Stiften bzw. Markern belegt. An jedem Tisch gibt es einen Gastgeber, der zu Beginn die Teilnehmenden begrüßt, sie kurz in die Arbeitsweise des World-Cafés einweist und die Regeln erläutert.

Beim Bundeskongress wurden fünf unterschiedliche Themenkomplexe erarbeitet:

- Welche Angebote sollen Freundeskreise in der Zukunft machen?
- Welches waren die größten Herausforderungen für die Freundeskreise in der Vergangenheit, und wie wurden diese gemeistert?
- Welches sind Fähigkeiten und Stärken der „jungen, wilden Freundeskreis-Generation“ und die der „weisen, erfahrenen“ Freundeskreisleiter?
- Wie können die Bedürfnisse von Angehörigen in existierende Freundeskreis-Angebote effektiver eingebracht und umgesetzt werden?
- Durch welche Maßnahmen kann die Öffentlichkeitsarbeit der Freundeskreise weiter ausgebaut werden?

„Mal angenommen ...“

Am letzten Thema soll hier exemplarisch dargestellt werden, wie differenziert die Eingangsfrage für die Diskussion im World-Café zu stellen ist, damit sich die gemeinsame Intelligenz der Gruppe entwickeln kann. Sie lautet hier: „Mal angenommen, den Freundes-

deskreisen wird ein wohlwollendes Budget des Bundes oder der Länder zur Umsetzung eines Öffentlichkeits-Maßnahmen-Paketes zur Verfügung gestellt, mit dem erreicht werden soll, dass jeder Mensch in Deutschland die Freundeskreise kennenlernen könnte. Welche drei besonderen Öffentlichkeits-Maßnahmen sollten mit diesem Budget umgesetzt werden? Daraus entwickelte die Gruppe nebenstehende Ideen (s. Kasten rechts).

Mit der Entwicklung der Ideen ist es nun aber noch nicht getan. Jetzt muss der wichtigste Part beginnen, will der Verband der Freundeskreise diese gewinnbringend für die zukünftige Arbeit einsetzen. Im erweiterten Vorstand sowie in den anderen Gremien des Verbandes muss jetzt weiter gearbeitet werden an Fragen wie: Welche Punkte werden bereits umgesetzt? Wie und wodurch können sie ausgebaut werden? Welche neuen Arbeitsschwerpunkte ergeben sich für den Verband? Wie können sie realisiert werden? Welche Ebenen im Verband sind bei der Realisierung wie zu beteiligen?

Das World-Café erhielt von den „Kaffeehausbesuchern“ viele begeisterte Rückmeldungen in Form von Erdbeeren.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Foto: Fotolia

World-Café-Ideen zur Öffentlichkeitsarbeit

- Freundeskreis-Ausstellung von und mit Kindern
- Freizeitangebote (Bungee Jumping, alkoholfreie Cocktailbar, Zeltlager)
- Flyer: Suchtprävention im Betrieb
- Tag der offenen Tür
- Eigene Zeitung herausbringen
- Litfaßsäulen nutzen
- Flyer zur Auslage in Praxen und Apotheken
- Radio- und Fernsehspots
- Abwurf von Flugblättern
- 0900-Werbung im Nachtprogramm
- „Freundeskreis“ klar definieren können
- Freundeskreise sollten jemanden anstellen für die Öffentlichkeitsarbeit: den besten Medienberater Deutschlands
- Professionelle Internetwerbung
- Unsere „Erfolgsgeschichte“ weitertragen
- Comic kreieren
- Werbung in Magazinen wie Spiegel, Focus, Bild, Bravo, in Fußballstadien, Kinos, auf Milch-Verpackungen, in City-Card-Aufstellern, auf öffentlichen Toiletten, Werbung auf Autos, in Gemeindeblättern und ähnlichen Publikationen
- Info-Materialien in „leichter Sprache“
- Postwurfsendungen für Privataushalte
- Schulfach „Glück“ installieren
- Spiele oder Apps zur Freundeskreis-Arbeit
- Auf Flaschen mit alkoholischen Inhalten auf die Gesundheitsgefährdung durch Alkohol hinweisen (wie auf Zigaretten schachteln)
- Kampagne für vernünftigen Umgang mit Alkohol, Drogen etc.
- Präventionswochen in Schulen
- Theateraufführungen zum Thema,
- Filme „alkoholfrei“ machen, in TV-Krimis geht der Süchtige zu Freundeskreisen, nicht zu AA
- Seelsorgetelefon (Jugend spricht mit Jugend)
- Kooperationen bilden, zum Beispiel mit McDonalds
- Alkoholfreies Getränk mit dem Namen „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“ kreieren und vertreiben
- Hit komponieren und bei DSDS auftreten (unverwechselbarer Ohrwurm), z.B. „Mein Leben sind die Freundeskreise ...“
- Talkshow im Fernsehen durchführen unter Einladung der Freundeskreise



„Schwarm-Intelligenz“ bei der Arbeit: Teilnehmende des World-Cafés sammeln Ideen und schreiben alles auf

Kommentar einer Kongress-Teilnehmerin

Schade um die Zeit!

Ein Bus voll mit Freundeskreislern aus Mittelfranken, Oberfranken und der Oberpfalz machte sich auf den Weg nach Alsfeld in Hessen. Ich war sehr neugierig auf das Wochenende und freute mich auch darauf, bekannte Gesichter wiederzusehen.

Aus den verschiedenen angebotenen Programmpunkten hatte ich das World-Café ausgesucht. Andere wählten die Stadtführungen, aber das war für mich nicht „miteinander“. Leider wurde ich da enttäuscht. Warum? Der Auftakt war gut: An verschiedenen Tischen sollte man seine Ideen, Wünsche, Vorstellungen auf Plakate schreiben. Für jeden Tisch und jedes Thema war ein Moderator zuständig. Man sollte frei zwischen den Tischen wechseln. Dieser Vorgang wurde ca. eine halbe Stunde lang von zwei Experten erklärt! An den Tischen fanden durchaus Gespräche und Diskussionen statt. Dann wurden die Gespräche beendet, die vollgeschriebenen Plakate an Pinnwände geheftet. Alles wurde fotografiert. Nun hätte ich erwartet, dass man über das Aufgeschriebene reden würde oder dass die Plakate vorgestellt wurden, aber da kam nichts und die Teilnehmer verließen sich da und dort hin – schade um die Zeit! Und wo waren die zwei Moderatoren geblieben?

Ingrid Jepsen, Freundeskreis Nürnberg



the
WorldCafe™

Ein besonderer Höhepunkt des Bundeskongresses war der Auftritt der Gruppe „Große Freiheit“ mit dem Theaterstück „Machtlos – Kinder aus suchtbelasteten Familien“

Machtlos – aber nicht auf der Bühne



Jugend-Theatergruppe „Große Freiheit“ auf dem Buko

Für fast alle Besucher war dies ein Höhepunkt des Bundeskongresses: der Auftritt der Jugend-Theatergruppe „Große Freiheit“. Diese Gruppe setzt sich mit dem Thema „Kind sein in einer suchtbelasteten Familie“ auseinander, hat dazu das Stück „Machtlos“ geschrieben, das erstmals beim Bundeskongress einem großen Publikum dargeboten wurde. Diese Theatergruppe gehört zum Freundeskreis Gescher (Landesverband NRW). Begleitet wird die Gruppe von Rahel Thomsen, freiberufliche Theaterpädagogin, und Günter Döker, der Organisation, Planung und Management der Gruppe übernimmt und gleichzeitig der Gruppenbegleiter des Freundeskreises Gescher ist.

Kinder von Suchtkranken haben keine Lobby. Die Theatergruppe hat es sich zum Ziel gesetzt, genau darauf aufmerksam zu machen und zu zeigen, wie Kinder in suchtbelasteten Familien vergessen werden, obwohl sie sehr unter der häuslichen Situation leiden. Die „Große Freiheit“ will aber ebenso deutlich machen: Kinder aus suchtbelasteten Familien haben viele Stärken, und diese gilt es zu fördern. In der Öffentlichkeit muss ein Klima entstehen, das es erlaubt, das Problem „Sucht“ anzusprechen. Sucht in der Familie ist ein großer Risikofaktor für Heranwachsende. Dies ist keine Privatsache, sondern es geht uns alle an.

In der Halle gab es niemanden, den das Theaterstück nicht auf irgendeine Weise berührte. Es flossen viele Tränen der Betroffenheit, gleichzeitig war zu spüren: Gut, dass dieses Thema hier Platz hat und dass die Theatergruppe sich dafür so sehr engagiert.

Die jungen Akteure waren begeistert, als sie merkten, dass ihr Auftritt auf so viel echtes Interesse bei den Zuschauern stieß. Schauspielerin Michelle D. dazu:

„Das Theaterstück in Alsfeld vor so vielen Personen zu spielen und zu zeigen, war ein wahres Highlight. Alle waren sehr aufmerksam und gebannt. Das merkte ich sofort in den ersten Minuten. Das gab mir persönlich noch mehr Schwung zum Spielen. Es war etwas sehr besonderes, da diese Menschen im Publikum entweder viel mit dem Thema zu tun hatten, oder persönlich etwas aus dem Stück durchgestanden hatten. Ich war am Ende des Stückes geplättet, als so viele Menschen den Tränen nahe waren, weil ihnen unser Stück so gut gefiel.“

Wir hatten vorher viel über das Thema gesprochen und uns war bewusst, dass es viele Menschen betrifft. Aber als ich dann merkte, wie es ankam, war ich überglücklich. Ich hatte von vielen gehört, wie es bei ihnen war und dass wir ihnen sogar noch ein Stück weit die Augen geöffnet hatten. Es hat mich sehr beeindruckt, dass das Publikum so mitging. Ich hatte am Ende als Dankschön den Zuschauern gesagt: ‚Ihr seid das beste Publikum, das wir je hatten.‘ Das habe ich auch gesagt, weil die Menschen so sensibel und mitfühlend waren.“

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Jugendliche bringen ihre Geschichte auf der Bühne: „Große Freiheit“ ist ein Projekt der Freundeskreise Gescher (LV NRW)



Herzberghaus dankt für die Spende

Welch eine Überraschung und Freude, als ich erfuhr, dass die Kollekte bei der ökumenischen Andacht auf dem Freundeskreis-Buko dem Herzberghaus zukommen soll! Am Sonntag machte ich mich mit allen sechs Betreuten unserer Außenwohngruppe in Alsfeld auf den Weg. Wir wurden sehr freundlich begrüßt und umsorgt und lernten viele Teilnehmende aus Bundes- und Landesvorstand kennen.

Die Andacht mit den vielen Mitwirkenden und den schwungvollen Liedern hat uns gut gefallen. Die Atmosphäre auf der Bühne war locker, so dass ich nicht all zu aufgeregt war, als ich auf die Bühne „musste“, um den teilweise weit her Gereisten das Herzberghaus vorzustellen.

Das Herzberghaus in Breitenbach am Herzberg-Oberjossa wurde 1981 vom Freundeskreis Treysa gegründet als Nachsorgeeinrichtung für chronisch alkoholranke Menschen. Mit der Übernahme durch das Hessische Diakonienzentrum Hephata Ende der 80er Jahre entwickelten sich die Wohn- und Beschäftigungsangebote weiter.

Durch die Anerkennung als Werkstatt für seelisch behinderte Menschen wurden das Angebot eines sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplatzes innerhalb der Werkstatt möglich. In zwei Landkreisen übernimmt das Herzberghaus die Betreuung von chronisch alkoholkranken Männern und Frauen.



Das Herzberghaus in Breitenbach-Oberjossa ist eine Nachsorgeeinrichtung für chronisch alkoholranke Menschen

Mit unseren Konzepten sind wir mit der Zeit gegangen. Das Stammhaus hingegen ist in die Jahre gekommen. Daher bauen wir dieses Jahr um und neu. Es werden Einzelzimmer mit Bädern und ein barrierefreier

Anbau entstehen. Gefördert wird diese Umgestaltung durch den Landeswohlfahrtsverband Hessen. Hephata muss Eigenmittel in Höhe von 1,1 Millionen Euro aufbringen.

Die großzügige Spende der Teilnehmenden des Bundeskongresses wollen wir für einen Tagesausflug verwenden, um mal einen Tag dem Baulärm zu entfliehen. Ich bedanke mich bei allen Teilnehmenden – und ganz besonders bei Erika Wilker, die das Herzberghaus als Spendenzweck vorschlug.

Astrid Höpner, Einrichtungsleiterin

Stimmen

Wie war der Bundeskongress?

Ein großes Lob von mir.

Absoluter Höhepunkt war das Theater der Kinder. Allein schon das hat die Teilnahme gelohnt. „Stolle“ und Band waren super – leider wartete schon der Bus, ich wäre gern länger geblieben. Anerkennung auch für die Macher – ich weiß, wieviel Arbeit dahintersteckt. Und das Allerbeste: so viele Freundinnen und Freunde wiedersehen und kennenlernen, Gemeinschaft, Austausch untereinander, das ist unbezahlbar! Ihr Lieben, ich freue mich auf das nächste Mal!

Ingrid Jepsen, Freundeskreis Nürnberg

Sachsen-Anhalt sagt Danke

... für diesen schönen BUKO. Wir haben gelacht, getanzt und geweint. Es war einfach toll und auch wichtig für unsere Gruppen und die Gruppenarbeit. Danke an alle, die dies ermöglicht haben. Martina Weinert, Vorsitzende des LV Sachsen-Anhalt

Für mich war das der erste BUKO.

Alles neu, aber sehr interessant, ich fühlte mich wohl. Habe viele Menschen kennengelernt und höre aus allen Gesprächen heraus, wie wichtig das Miteinander ist. Schön zu wissen, dass man nicht allein ist und dass jederzeit jemand da ist. Klar, dass ich auch weiterhin zu meiner Selbsthilfegruppe gehe. Ich stehe noch am Anfang und habe einen langen, harten Weg vor mir und bin froh, die Freundeskreise als Unterstützung zu haben. Ein Teilnehmer

B – bestens
U – ungeheuer emotional
K – kommunikativ
O – oh, wie schön!
Ellen Weyer,
Freundeskreis Westerwald

Ein Kribbeln im Bauch

... kommt immer, wenn man vor so vielen Menschen steht und moderiert. Wird es gelingen, einen Kontakt zum Publikum herzustellen? Kein Problem beim Kongress der Freundeskreise. Die Bühne wurde zum Platz im Wohnzimmer einer großen Familie. Die Gesichter im Saal wirkten immer entspannter und freudiger, ich erlebte herzliche Begrüßungen und persönliche Begegnungen. Konzentrierte Energie wechselte sich ab mit Lachen und Leichtigkeit. Für mich war diese Moderation eine stärkende und ermutigende Erfahrung. Jacqueline Engelke, Moderatorin

Mein besonderer Blick

... ging durch die Linse meines Fotoapparats. Ich habe wahrgenommen, dass sich alle Besucher sehr auf diesen Kongress freuten. Die Menschen waren gut drauf, auch wenn einige vor kurzem noch Schicksalsschläge hinnehmen mussten. Fotografiert habe ich alles und jeden, besonders die Tänzer am Samstagabend. Mich und meine Kamera haben die spontane und ausdauernde Begeisterung total gereizt. Insgesamt hat mir als Franke sehr gefallen, was die „Preißen“ so auf die Beine gestellt haben. Ferdinand Lippert, Freundeskreis Röthenbach

Bilder aus Alsfeld



Gut gefüllt: Rund 750 Teilnehmer kamen in die Hessenhalle



Kongressteilnehmer bei der Stadtführung durch Alsfeld



„Samba Alegria“ sorgte für südamerikanischen Rhythmus



Moderatorin Jacqueline Engelke mit Musiker „Stolle“



Am Schluss: Zufriedener geschäftsführender Vorstand



In die Lektüre vertieft: Interessierter Kongressteilnehmer

Dank an Unterstützer, Förderer und Sponsoren: Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bedankt sich herzlich bei denen, die wesentlich dazu beigetragen haben, dass der 9. Bundeskongress der Freundeskreise durchgeführt werden konnte. Im Einzelnen sind dies: • Spiel 77 / 2012 • Kliniken Wied GmbH • Ida und Richard Kaselowsky-Stiftung • Irmgard und Erich Ernstberger • Volker Bouffier, Hessischer Ministerpräsident • Exklusive Förderung der DAK in Höhe von 20.000 Euro auf der Grundlage der Förderung der Bundesorganisationen der Selbsthilfe nach § 20 c SGB V • Stefan Grüttner, Hessischer Sozialminister • sowie Spenden einzelner Kongressteilnehmer.

Warum ich in einer Selbsthilfegruppe der Freundeskreise bin

Ausrutschen und Hinfallen



Werner Cechovsky

– das steht in der Suchtkrankung fast auf der Tagesordnung. Doch wer hilft uns wieder auf? Wer holt uns aus unserem Loch heraus? Man braucht doch bloß zu „Googeln“. Da gibt es bestimmt hunderte von Foren, in denen dir geholfen wird, dir irgendjemand Ratschläge gibt: „Stell dich nicht so an!“, „Da musst du durch!“, „Wegsperrn, dann wird es dir schon vergehen!“, „Du musst erst in der Gosse liegen!“, „Du brauchst doch nur aufzuhören!“, „Kopf hoch, auch wenn der Hals dreckig ist!“

Wie bitte, wo bin ich denn hier gelandet? Zugeben, nicht alle Beiträge sind unqualifiziert. Aber wenn ich herausfinden will, was für mich gut oder weniger gut ist, bin ich im Moment ganz einfach überfordert.

- Ratschläge geben = Besserwissen
- Besserwissen = nicht zuhören
- nicht zuhören = nicht verstehen

Mein Laptop bringt mir keine Empathie entgegen. Er reicht mir kein Taschentuch, wenn mir zum Heulen zumute ist. Und er nimmt mich nicht in den Arm, wenn ich am Verzweifeln bin.

Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Unser Freundeskreis hat nichts gegen das Internet. Wir pflegen selbst eine Homepage, treffen uns in sozialen Netzwerken, halten Kontakt über E-Mails, SMS und Telefon. Aber: Kein Hotspot auf der ganzen Welt kann mir das geben, was ich in persönlichen Begegnungen in der Selbsthilfegruppe meines Freundeskreises erfahren und bekommen kann:

- Dass ich so sein darf, wie ich bin.
- Dass man mir zuhört.
- Wo wir uns untereinander auf Augenhöhe begegnen.

Wo Empathie und eigene Betroffenheit spürbar, ja fast greifbar wird, darf ich ganz einfach nur ICH sein. Und deshalb gehe ich in meine Freundeskreisgruppe.

Werner Cechovsky

„In Freundschaft anvertraut“ Beziehungen und was sie für unser Leben bedeuten

Beziehungen und Freundschaften stellen das Grundprinzip des Lebens dar. Sie haben entscheidenden Einfluss auf sein Gelingen und seine Qualität. Und sie sind von weit höherer Bedeutung als Job, Bankkonto, Bildungsniveau und Gesundheit.

Im Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe finden wir die Aussage: „Ein Freund ist ein Mensch, der mich annimmt, wertschätzt und versteht. Auf Freunde kann ich mich jederzeit verlassen, und Freunde können auf mich zählen.“ Dies war schon 1956 das Motto der ehemaligen Patienten aus den „Trinkerheilstätten“, die dann die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gründeten. Im Aufbau von persönlichen Beziehungen und Freundschaften sahen sie die Grundlage für ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel.

**Was können wir heute tun, um unsere Beziehungen und Freundschaften zu fördern?
Wie erreichen wir, dass Menschen in den Freundeskreisen diesen Gewinn tatsächlich erleben und spüren?**

These 1: Vertrauen schafft Vertrauen – und im Gegenzug: Misstrauen provoziert Misstrauen.

Hier denke ich an das Sprichwort „Wie du in den Wald hinein rufst, so kommt es zurück“. Das heißt übersetzt: Wenn meine Beziehungen von Vertrauen geprägt sind, wird mir auch Vertrauen entgegen gebracht. Ist meine Grundhaltung eher von Misstrauen geprägt, wird man mir auch mit Misstrauen begegnen. Was ich damit sagen will: Gelingen und Misslingen meiner Beziehungen liegen in meiner Hand. Ich habe die Möglichkeit, sie gut zu gestalten oder auch nicht. Mein Gegenüber kann dies logischerweise genauso.

These 2: Wir Menschen haben ein tiefes Bedürfnis, geliebt und geachtet zu werden.

Dieses Bedürfnis ist der eigentliche und oft heimliche Motor, der sich hinter unserem gesamten Handeln verbirgt. Unser Tun richtet sich danach aus, denn es liegt uns ganz besonders daran, gerade dieses Bedürfnis zu stillen – und das auch in dem Fall, wenn wir verzweifelt um uns schlagen. Dann ist unser Bedürfnis nämlich oft ganz besonders stark, in den Arm genommen, festgehalten und geliebt zu werden.

These 3: Wer Böses mit Gutem beantwortet, gibt schwierigen Beziehungen eine Chance.

Das klingt auf den ersten Blick paradox. Doch stellen wir uns einmal vor, es greift uns jemand an, und wir reagieren auf diese Attacke mit einem Gegenangriff. Sehr oft bringen wir dann die Gewaltspirale erst richtig in Gang. Wer verbal oder handgreiflich zurückschlägt, erhält naturgemäß die entsprechende Reaktion.

Wenn wir jedoch versuchen, friedfertig in einer Auseinandersetzung zu reagieren, haben wir oft die Chance, den Angriff abzufedern oder gar zu stoppen.

Die Frage ist also: Wie kann ich meinem Feind Freund sein? Hier hilft mir die Jahreslosung 2011 aus der Bibel weiter: „Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege DU das Böse mit Gutem.“

These 4: Freundschaften sind unser Lebenselixier, sie sind die Basis für unsere seelische und körperliche Gesundheit.

Dieser Zusammenhang ist in der Struktur unseres Gehirns und in seiner Programmierung nachweisbar. Weiter wurde festgestellt, dass Freundschaften auch den „Zipperlein“ des Alters entgegen wirken können.

In seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren“ schreibt der Arzt, Psychotherapeut und Hirnforscher Prof. Joachim Bauer: „Wir sind nicht primär auf Egoismus und Konkurrenz eingestellt, sondern auf Kooperation und Resonanz. Das Gehirn belohnt gelungenes Miteinander durch Ausschüttung von Botenstoffen, die gute Gefühle und Gesundheit erzeugen.“

Aus dieser Lektüre und den obigen Thesen möchte ich drei Tipps weitergeben:

Tipp 1: Investiere regelmäßig in deine Freundschaften!

Das ist besonders wichtig, weil negative und bedrohliche Beziehungen unsere „Stress“-Gene aktivieren. Der gesamte Organismus ist dann auf Kampf und Überleben programmiert, und es wird buchstäblich und hirnmorganisch „eng“. Wo zwischenmenschliche Beziehungen quantitativ und qualitativ abnehmen, nehmen seelische und körperliche Erkrankungen zu. Positive Beziehungserlebnisse hingegen schaffen Weite, lassen neue Nervenbahnen im Gehirn entstehen und schütten Wachstumsimpulse aus für die Hirnstruktur und den Organismus.

Nach Prof. Bauer finden wir die Ursachen für viele Volkskrankheiten in der zwischenmenschlichen Verarmung unserer Gesellschaft. Seelische und körperliche Gesundheit dagegen entsteht, wenn wir uns um unsere Beziehungen kümmern und sie in Ordnung bringen. Das ist auch das zentrale Anliegen der Freundeskreisarbeit: Seelische und körperliche Gesundheit zu fördern durch Beziehungsklärung und einen kritischen Umgang mit „beziehungsmäßigen“ Altlasten.

Tipp 2: Achte auf deine Aggressionen!

Aggressionen sind ein wichtiger Seismograph für die Qualität unserer Beziehungen. Aggressionen – unsere eigenen und die von anderen Menschen – machen uns oft hilflos, wütend, schaffen zwischenmenschliche Distanz und zerstören Beziehungen.

Welchen tieferen Sinn haben Aggressionen? Gott hat sich ja schließlich etwas dabei gedacht, als er diese Energien in uns legte.

Sie sind ein Frühwarnsystem in unserem Beziehungsleben. So wie Schmerzen im Dienst des Körpers stehen und auf Verletzung oder Krankheit

hinweisen, so stehen Aggressionen im Dienst unserer Seele und weisen auf verletzte oder gefährdete Beziehungen hin. Wenn du also Aggressionen in dir spürst, dann schau genauer hin, spüre ihnen nach und frage dich, was sie dir sagen wollen. Sie können dir helfen, deine Beziehungen in Ordnung zu bringen.

Tipp 3: Liebe deine Feinde!

Das klingt zunächst schwierig. Aber Feinde sind ja keine objektiven Spezies, sondern subjektive Konstrukte unseres Seelenlebens. Feinde, das sind jene lebenswürdigen Zeitgenossen, denen wir gerne ein Freiflugticket auf den Mond schenken würden. Ohne Rückfahrkarte, versteht sich. Feinde können uns das Wohlbefinden so richtig vermiesen.

Aber trotzdem sollten wir uns immer wieder vergegenwärtigen: Auch dein Feind hat dasselbe tiefe innere Bedürfnis, geliebt und geachtet zu werden. Wenn es dir also gelingt, ihm Liebe und Achtung entgegen zu bringen, hast du gute Chancen, dass er sein „Messer“ wieder einsteckt.

Friedrich Schiller soll gesagt haben: „Der bloß niedergeworfene Feind kann wieder aufstehen, aber der versöhnte ist wahrhaft überwunden.“ Und im Römerbrief 12,21 sagt Paulus: „Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege DU das Böse mit Gutem.“ (s.o.)

Für mich gilt: „Der beste Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein.“ Wenn wir das miteinander leben, sind wir auf einem guten Weg und nehmen es ernst, dass wir „einander anvertraut“ sind.

Rainer Breuninger
Geschäftsführer der
Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe in Württemberg



„Problem Alkohol – wenn Kinder leiden“

Interessante TV-Sendung mit Beteiligung der Freundeskreise



Klaus Limpert und seine Töchter Anne (l.) und Sina (r.) sprechen im Fernsehen über ihre Erfahrungen mit der Sucht des Vaters

Am 27. Juni 2013 widmete sich die Sendung „Nano Spezial“ des Senders 3sat dem Thema „Problem Alkohol – Wenn Kinder leiden“. Der halbstündige Beitrag berührt folgende fachliche Schwerpunkte:

- Kinder Abhängiger werden öfter selbst abhängig: Von Vater oder Mutter enttäuscht
- Gewalt, Vernachlässigung und Schuldgefühle
- Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern
- Alkohol in der Schwangerschaft – Schaden für das Kind
- Mit Alkohol umgehen können – Früh übt sich

Klaus Limpert (52), stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands der Freundeskreise, stand dem 3sat-Team mit seinen heute erwachsenen Töchtern Anne und Sina zur Verfügung. Die bei-

den Töchter berichten eindrucksvoll, wie sie den Vater in seiner Trinkzeit erlebt haben und welche Kindheits-erfahrungen ihr Leben bis heute prägen. Auch Klaus Limpert kommt in diesem sensiblen Bericht ausführlich zu Wort und stellt dar, wie es ihm in seiner Vaterrolle damals erging. Er betont, dass ihm wichtig sei wichtig, diese schwierige Zeit nicht zu vergessen oder zu verdrängen, denn diese Jahre seien immer noch ein Teil von ihm – auch wenn er jetzt schon lang abstinent lebt. In der informativen Sendung kommt auch der Suchtforscher Prof. Michael Klein zu Wort. Der Film ist zudem eine gute Werbung für die Freundeskreise und eine Ergänzung unseres Projekts „Kindern von Suchtkranken Halt geben“.

Einen Link zur 3sat-Mediathek und zur Sendung finden Sie auf der Homepage www.freundeskreise-sucht.de.

Zum gleichen Thema wirkte Klaus Limpert auch am 13. September 2013 in der MDR-Talkshow „Unter uns“ (Geschichten aus dem Leben) mit.

Kindern von Suchtkranken Halt geben

Die Infobroschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ ist dank einer Förderung durch den BKK Bundesverband wieder zu haben. Sie kann in der Geschäftsstelle angefordert werden: T (05 61) 78 04 13, mail@freundeskreise-sucht.de



Die Broschüren werden kostenlos abgegeben. Über die Erstattung der Portokosten freut sich der Bundesverband. *Ute Krasnitzky-Rohrbach*

Wie kann Kooperation mit der beruflichen Suchthilfe gelingen?

Praxisteil des Projekts „Chancen nahtlos nutzen“ startet im Oktober

Am 1. Oktober fällt der Startschuss für den Praxisteil des Projekts, mit dem sich die Zusammenarbeit zwischen Sucht-Selbsthilfe und der beruflichen Suchthilfe verbessern soll. Ziel: Die Menschen, die Hilfe brauchen, sollen tatsächlich in den Gruppen ankommen.

„Chancen nahtlos nutzen – konkret!“

lautet der Titel des zweiten Teils dieses Kooperationsprojekts der fünf Verbände, bei dem neben den Freundeskreisen das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche, das Blaue Kreuz in Deutschland, die Guttempler sowie der Kreuzbund beteiligt sind. Finanziert wird auch dieser Teil des Projekts vom Bundesministerium für Gesundheit, Laufzeit ist bis Ende Juni 2015. Ergebnis wird eine Handreichung sein, die den Gruppen praktische Hinweise geben soll, wie sie die Kooperation mit der beruflichen Suchthilfe angehen und verbessern können.

Wissenschaftliche Untersuchung

In einem ersten Teil haben Wissenschaftler der Universität Hildesheim einen Blick auf den Ist-Stand der Zusammenarbeit geworfen. Was fördert, was hemmt die Kooperation von Selbsthilfegruppen und dem stationären Bereich (in Fachkliniken, Psychiatrie und Tageskliniken) sowie den ambulanten Beratungsstellen? Die Psychologen der Universität führten etliche Interviews – der ausführliche Ergebnisbericht sowie eine Zusammenfassung sind auf der Internetseite der Freundeskreise zu finden. Die Ergebnisse fließen in den Praxisteil ein. Was kann Selbsthilfe tun, um die Zusammenarbeit zu verbessern? Wie sollte sie sich präsentieren, welche Informationen vermitteln? Diese und andere Fragen werden im Praxisteil in zwei Workshop-Reihen behandelt.

Wichtigste Akteure des zweiten Teils sind Aktive aus den Gruppen und

Landesverbänden. Sie werden in zwei Workshop-Reihen ihre Erfahrungen einbringen und mit Vertretern der beruflichen Suchthilfe die Handreichung erarbeiten. Die erste Workshop-Reihe von Herbst 2013 bis Mitte 2014 befasst sich mit dem stationären Bereich, die zweite von Mitte 2014 bis Anfang 2015 mit dem ambulanten Bereich. Die Workshops finden jeweils in drei verschiedenen Regionen statt. Die Freundeskreise werden den Workshop in Wallerfangen zum stationären Bereich organisieren. Neben diesen Workshops finden Sitzungen statt, in denen auch Experten der Verbände der beruflichen Suchthilfe einbezogen werden. Zum Abschluss des Projekts ist eine Tagung geplant, die aus Eigenmitteln finanziert wird.

Erfahrungen austauschen

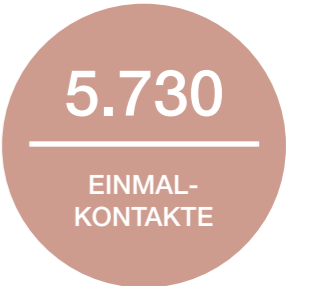
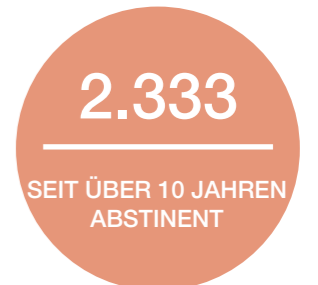
Natürlich sind neben diesen Aktiven in den Workshops alle interessierten Männer und Frauen aus Freundeskreisen gefragt, ihre Erfahrungen mit Kooperation und Zusammenarbeit zu teilen und einzubringen. Geplant ist, im Internet über solche Erfahrungen zu berichten (also immer mal wieder auf die Seite schauen!). Weiterhin gibt es einen Mail-Verteiler, über den Interessierte über die Schritte und Fortschritte im Projekt informiert werden. Wer aufgenommen werden will, kann eine E-Mail an die Freundeskreise mit der Bitte um Aufnahme in den Verteiler CNN schicken (siehe unten). Weitere Anregungen sind willkommen. Projektleiterin Jacqueline Engelke und Simone Theis vom geschäftsführenden Vorstand freuen sich auf das Projekt und die Zusammenarbeit mit möglichst vielen Menschen aus den Freundeskreisen.

Kontakt: Geschäftsstelle der Freundeskreise, T (05 61) 78 04 13 mail@freundeskreise-sucht.de oder: engelke@vitaminbe.info

Jacqueline Engelke

Zahlen sprechen lassen

Aus der Freundeskreis-Statistik 2012



Saarland

Goldenes Kronenkreuz für
Hannelore und Günter Wagner

Ehepaar Günter und Hannelore Wagner (4. und 5. v.l.) umringt von Simone Theis, Andreas Bosch, Brigitte Sander-Unland, Pfarrer Udo Blank, Klaus Limpert und Manfred Kessler

Für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement in der Sucht-Selbsthilfe bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Saarland e. V. sind Hannelore und Günter Wagner aus Ensdorf (Saarland) mit dem goldenen Kronenkreuz der Diakonie ausgezeichnet worden. Die höchste Auszeichnung der Diakonie erhalten ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende, die seit 25 Jahren in diakonischen Einrichtungen tätig sind.

Günter Wagner (59) begann seine Freundeskreisarbeit beim Freundeskreis Fürstenhausen. Jung und ungestüm, wie er war, wurde es ihm dort zu eingefahren, und er gründete den Freundeskreis Bous, dessen Vorsitzender er bis heute ist.

Seit 2003 ist Günter Wagner der Vorsitzende des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland. Hannelore Wagner begleitet ihren Gatten in all den Jahren als Schriftführerin bzw. Kassiererin. Der Landesverband ist Mitglied in der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe.

In einer Feierstunde im Anschluss an ein Seminar in der Jugend- und Er-

wachsenbildungsstätte Haus Sonnentäl in Wallerfangen erhielten beide von Pfarrer Udo Blank, dem Geschäftsführer des Diakonischen Werkes an der Saar, ihre Urkunden.

In fast drei Jahrzehnten aktiver Tätigkeit für die Freundeskreise haben Günter und Hannelore Wagner vielen Suchtkranken und deren Angehörigen bei der Bewältigung ihrer Probleme geholfen. So war es nicht verwunderlich, dass sich gar mancher dieser Mitstreiter auf dem Weg aus der Sucht zu dieser Feierstunde eingefunden hatte. Besondere Überraschung für das Paar war die Anwesenheit des geschäftsführenden Vorstands des Bundesverbands. Dieser führte auf Einladung des Landesverbandes an den beiden Tagen davor eine Sitzung durch und wohnte danach der Feierstunde ebenfalls bei.

In sehr emotionalen Vorträgen brachten einige Freundeskreisleiter ihren Dank und ihre Anerkennung zum Ausdruck und rührten damit nicht nur Günter und Hannelore.

Manfred Kessler

Württemberg

„Gemeinsame Wege
führen weiter“

Die Baden-Württembergische Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände (BWAG) und die in der Landesstelle für Suchtfragen zusammengeschlossenen Wohlfahrtsverbände luden im April zum ersten Sucht-Selbsthilfetag Baden-Württemberg nach Stuttgart ein.

Etwa 250 Gäste konnten sich ein Bild machen über den aktuellen Stand der Kooperation im Versorgungssystem. Dabei stand im Zentrum, was die Sucht-Selbsthilfe heute prägt und beschäftigt. In einer freundlichen Atmosphäre wurden die Gäste empfangen und konnten sich vor Beginn der Veranstaltung an den Ständen der einzelnen Verbände informieren, sich begegnen und begrüßen.

Eröffnet wurde der Fachtag vom BWAG-Vorsitzenden Heinz Banzhaf. Er stellte die wichtige Ergänzung der Selbsthilfe im Behandlungsverbund heraus: „Kliniken, Therapeuten und Ärzte können die Weichen für suchtkranke Menschen neu stellen, sie können Impulse geben zu einer neuen Lebensführung ohne Suchtmittel. Aber die Umsetzung im Alltag müssen die Abhängigen nach der Therapie ohne hauptamtliche Hilfe schaffen“. Hier sei die Unterstützung durch die Selbsthilfe dringend erforderlich, die vom Ehrenamt getragen werde. Immerhin erreichen 80 Prozent der suchtkranken Menschen, die regelmäßig eine Sucht-Selbsthilfegruppe besuchen, eine langfristig abstinente Lebensweise.

Im Anschluss wurde die Entstehung und Entwicklung der BWAG von Hildegard Arnold und Rainer Breuninger vorgestellt. Ziel der BWAG ist, Erfahrungen auszutauschen, in der Öffentlichkeit gehört zu werden und mit einer Stimme zu sprechen.

So beschäftigte sich die BWAG in den letzten 20 Jahren mit brisanten Themen wie:



Rainer Breuninger und Hildegard Arnold beim ersten landesweiten Sucht-Selbsthilfetag in Baden-Württemberg im April 2013

- Stellenwert der Abstinenz,
- Notwendigkeit der Arbeitstherapie,
- Nächtliches Verkaufsverbot von Alkoholika an Tankstellen,
- die Resolution – als kritische Stellungnahme der Sucht-Selbsthilfe zur Entwicklung des Versorgungssystems, durch die sie an der Meinungsbildung mitwirken konnte.

Durch die Veränderungen in der Therapielandschaft wurde zunehmend die Notwendigkeit erkannt, dass sich die BWAG aus Betroffenenperspektive dort zu Wort melden muss, wo es um Fragen der Versorgung suchtkranker Menschen und ihrer Familien geht. Dies bleibt auch weiterhin Aufgabe und Herausforderung zugleich.

In den Grußworten des Sozialministeriums, der Landesstelle für Suchtfragen und der AOK Baden-Württemberg wurde deutlich, dass die BWAG als Partner auf Augenhöhe gesehen wird und eine wichtige Rolle in der Betroffenenvertretung bei den Landkreisen und im gesamten Behandlungsverbund einnimmt.

Im nachfolgenden Vortrag von Rolf Hüllinghorst unter der Überschrift „Ich gehe gerne in meine Gruppe“ wurde aufgezeigt, wie wertvoll Selbsthilfegruppen sind, warum Menschen in eine Selbsthilfegruppe gehen, warum sie

gerne gehen und woran es liegen könnte, dass manche Gruppen lebendig und aktiv sind, andere dagegen eher überaltert und rückläufig.

Wichtig im Blick auf die gesellschaftliche Entwicklung sei, dass sich eine Gruppe in Bewegung setzt, in Bewegung bleibt, sich Ziele steckt, offen für neue Menschen bleibt und auch den Mut hat, zu den Menschen hinaus zu gehen, anstatt nur zu warten, bis diese in die Gruppe kommen.

„Ich bin überzeugt: Unsere Zielgruppe erreichen wir nicht ‚hier‘, sondern beim Discounter oder in der Kneipe“, so Hüllinghorst. „Heute wissen wir auch mehr über Motivation. Wir wissen, dass jedes Ansprechen wirkt. Auch wenn ärgerlich fortgelaufen wird – es wirkt nach. Was bleibt uns also anderes übrig, als immer wieder zu den Menschen zu gehen, sie anzusprechen und unsere Hilfe anzubieten.“ Ermutigt und bestätigt, aber auch kritisch hinterfragt konnten sich die Zuhörer nach dem Referat austauschen.

Am Nachmittag wurde es lebhaft. Bereits bei der Anmeldung hatten sich die Teilnehmer für eines der Foren entschieden und konnten sich nun ihrem Wahlthema widmen, diskutieren, auseinandersetzen und Informationen sammeln.

Forum 1: Kriterien guter Kooperation und Vernetzung von Sucht-Selbsthilfe und Fachdiensten

Forum 2: Sucht-Selbsthilfe für junge Erwachsene

Forum 3: Qualitätsmerkmale der Selbsthilfe

Forum 4: Marktplatz Sucht-Selbsthilfe

Forum 5: Selbsthilfe: Gestern – heute – morgen

Dank der guten Zusammenarbeit mit der Landesstelle kann die BWAG auf einen großen Erfolg zurückblicken. Ihr Dank geht ebenso an die AOK Baden-Württemberg, die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg und das Sozialministerium für die Förderung der Veranstaltung mit ca. 20.000 Euro. Ministerpräsident Winfried Kretschmann hatte die Schirmherrschaft übernommen. Herzlichen Dank auch dafür.

Ute Kehm

Mitgliedsverbände der BWAG

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

Westerwald

Tagesseminar über Modedrogen

Wie gehen wir mit Suchtmitteln um, bei denen wir uns mit unseren Erfahrungen als Alkoholabhängige oder auch als Angehörige unsicher fühlen? Christine Müller, Diplom-Sozialarbeiterin der Kliniken Wied, leitete das Tagesseminar im Freundeskreis Westerwald mit der Frage ein: Wie entsteht Sucht? Welche Komponenten müssen zusammenspielen, damit jemand abhängig wird? Anhand ausführlicher Demonstrationen zeichnete die Referentin viele Wege auf, die jemanden in die Abhängigkeit rutschen lassen können. Danach ging es um illegale und legale Drogen. Wie werden sie konsumiert? Was bewirken sie? Wie ist der Konsument, wenn er „drauf“ ist? Wie schnell wird er körperlich und psychisch abhängig?

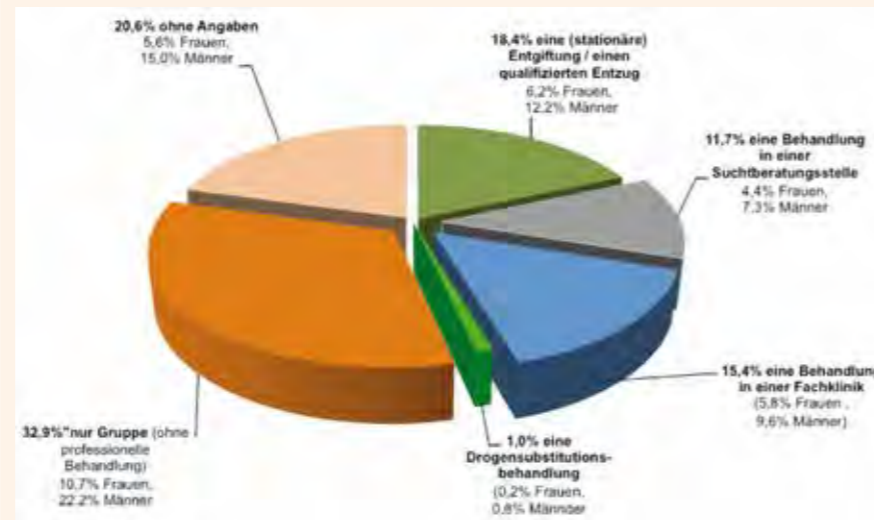
Ziel war es, den Teilnehmern die Angst zu nehmen, beim Umgang mit Drogenabhängigen „etwas verkehrt zu machen“ bzw. sie nicht mehr als „Exoten“ zu sehen. Wir haben dabei viele Parallelen zur eigenen Abhängigkeit festgestellt. „Die Abhängigkeitserkrankung ist vor allem eine Beziehungs-krankheit und ein gescheiterter Lösungsversuch, mit Problemen jeglicher Art kurzfristig umgehen zu können“, so die Seminarleiterin.

Doch was machen wir in den Gruppen, wenn ein Mitglied vom Alkohol abstinent ist, aber ab und zu ein Tütchen raucht? Oder wenn jemand clean von Drogen ist, aber Alkohol trinkt? Oder alkoholfreies Bier?

Die rege Diskussion brachte Lösungsansätze: Warum werden diese Drogen konsumiert? Um welche persönliche Defizite und Probleme geht es? Die gesamte Gruppe sollte sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Was macht das mir mit? Wie belastet es mich, wenn ich solche Menschen in der Gruppe habe? Denn wir alle haben ja das Ziel, eine eigene Abstinenz von allen stoffgebundenen Suchtmitteln auf Dauer zu erreichen und zu festigen.

Ellen Weyer

Erfolg für Freundeskreis-Selbsthilfegruppen



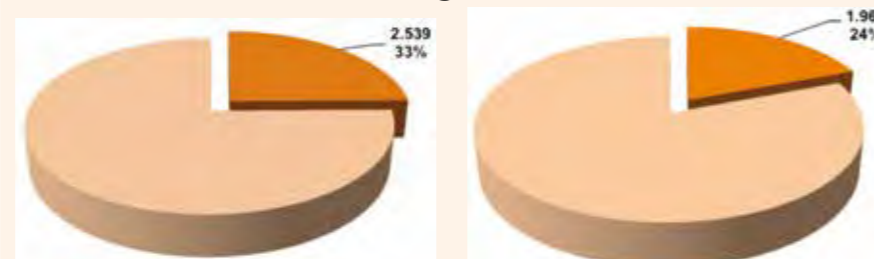
Die Freundeskreis-Statistik 2012 zeigt, wie sich die abhängigen Mitglieder auf die einzelnen Behandlungsformen verteilen: (stationärer) Entzug, Suchtberatungsstelle, Fachklinik, Drogensubstitution, „nur Gruppe“ (ohne professionelle Behandlung)

In der Freundeskreis-Statistik werden die Behandlungsformen abgefragt, die von den suchtkranken Mitgliedern in Anspruch genommen wurden. Erstmals steht dabei 2012 „nur Gruppe“ an erster Stelle. Das bedeutet: Die suchtkranken Mitglieder, die allein durch die Gespräche in den Freundeskreisen und deren Begleitung zur Abstinenz von ihrem Suchtmittel kamen, sind in der Mehrzahl. Verglichen mit den Ergebnissen aus der Statistik 2009 ist hier eine deutliche Steigerung festzustellen.

schiedlich und immer auf die einzelnen Patienten hin ausgerichtet sind.

Das Jahrbuch Sucht 2013 (DHS) beziffert die Kosten für die Suchtrehabilitation im Jahr 2011 auf knapp 500 Mio. Euro, was 16 Prozent der Gesamt-Ausgaben für medizinische Rehabilitationsleistungen der Rentenversicherung entspricht. Seit 2009 nimmt zudem die Zahl der abgeschlossenen Suchtrehabilitationen insgesamt ab. Dabei sank der Anteil der alkoholabhängigen Rehabilitanden von 2001 bis 2011 von 76 auf 69 Prozent.

Deutlicher Anstieg bei „nur Gruppe“



Behandlungsform „Nur Gruppe“ 2012 (Gesamtanzahl: 7.715)

Dies ist als besonderer Erfolg der Freundeskreise zu werten. Aber nicht nur das: Auch dem Gemeinwesen werden große Summen an Behandlungskosten eingespart. Es gibt kaum definitive Zahlen zu den entstehenden Kosten in der Suchtrehabilitation, weil diese einzelnen Maßnahmen sehr unter-

Behandlungsform „Nur Gruppe“ 2009 (Gesamtanzahl: 8.241)

Dies spiegelt sich jetzt offenbar auch in der Statistik der Freundeskreise wider, auch vor dem Hintergrund, dass in den Freundeskreisen „Alkohol“ weiterhin mit großem Abstand das ehemals konsumierte Suchtmittel der Abhängigen ist.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Grafiken: Claudia Lorenz

Neue Bücher über Sucht



Angelika Kaufmann: Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel. ACABUS Verlag, Hamburg 2013 ISBN 978-3-86282-232-4 12,90 €



Alfred Endres: „Dann hör doch einfach auf ...!“ Lebensgeschichte eines Alkoholikers. ACABUS Verlag, Hamburg 2013 ISBN 978-3-86282-207-2 12,90 €



Anne-Christine Loschnigg-Barman, Otto Schmid, Thomas Müller: Blumen für Pina. Ein Kinderbuch zum Thema „Heroinabhängigkeit“ in Zusammenarbeit mit Behandlungszentrum Janus, UPK Basel. Mabuse-Verlag, Frankfurt a.M. 2013 ISBN 978-3-86321-103-5 19,90 €

Mit dem Mittel eines Märchens spürt Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin Angelika Kaufmann die Geschichte vieler Menschen auf, die sich in schicksalhafte Situationen fügen und dabei in Gefahr geraten, sich zu verliehen. Das Buch spricht Angehörige an, aber auch jene Menschen, die sich in irgendeiner Form abhängig gemacht haben und dies ändern möchten.

„Immer wenn ich spüre, was ich tun sollte, um meinen Traum wahr werden zu lassen, dann entschieße ich mich dazu, es so schnell wie möglich auch in die Tat umzusetzen und nicht nur davon zu träumen. Seitdem habe ich keine Angst mehr.“ Das ist meine Lieblingsstelle im Buch. Ich habe es nicht nur aufmerksam gelesen, sondern auch die Herausgabe unterstützt. Hilfe zur Selbsthilfe eben – und die Freundeskreise sind im Buch genannt.

Elisabeth Stege, Vorsitzende des Landesverbands Niedersachsen

Mit authentischen Worten lässt Alfred Endres (Jahrgang 1967) sein Leben Revue passieren und reflektiert, wie seine Suchterkrankung entstanden ist und wie er, als sein Leben auf Messers Schneide stand, schließlich begann, zusammen mit Familie, Therapeuten, Ärzten und Freunden um seine Genesung zu kämpfen. Als Teil seines Heilungsprozesses schreibt der Münchner Maschinenbautechniker seine Erfahrungen nieder und möchte damit auch anderen Suchtkranken und Angehörigen Mut und Hoffnung machen.

Pina und ihre Mama mögen Blumen, ihr Balkon blüht in allen Farben. Es ist nicht immer leicht mit Mama, denn Mama ist heroinabhängig. Manchmal meckert sie ohne erkennbaren Grund an Pina herum, manchmal ist sie unzuverlässig und vergisst ihre Versprechen. Das macht Pina ganz schön zu schaffen denn sie hat ihre Mama sehr lieb.

„Blumen für Pina“ erklärt das Verhalten von heroinabhängigen Eltern auf kindgerechte Art und Weise. Es macht Hoffnung und betont, dass die Sucht der Eltern nichts an ihrer Liebe zum Kind ändert. So bietet es Eltern, Großeltern und anderen Bezugspersonen eine gute Grundlage für das Gespräch mit den Kindern.



Jetzt ist die Zeit

Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde.
Heute wird getan oder auch vertan,
worauf es ankommt, wenn er kommt.

Der Herr wird nicht fragen:
Was hast du gespart,
was hast du alles besessen?
Seine Frage wird lauten:
Was hast du geschenkt,
wen hast du geschätzt,
um meinetwillen?

Der Herr wird nicht fragen:
Was hast du gewusst,
was hast du Gescheites gelernt?
Seine Frage wird lauten: Was hast du bedacht,
wem hast du genützt, um meinetwillen?

Der Herr wird nicht fragen:
Was hast du beherrscht,
was hast du dir unterworfen?
Seine Frage wird lauten: Wem hast du gedient,
wen hast du umarmt, um meinetwillen?

Der Herr wird nicht fragen:
Was hast du bereist,
was hast du dir leisten können?
Seine Frage wird lauten: Was hast du gewagt,
wen hast du befreit, um meinetwillen?

Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde.
Heute wird getan oder auch vertan,
worauf es ankommt, wenn er kommt.

Dieses Lied wurde bei der ökumenischen Andacht auf dem Bundeskongress der Freundeskreise 2013 in Alsfeld gesungen.