



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Spuren zu mir selbst



Ein Mitmachbuch



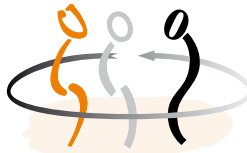
der Freundeskreise

für Suchtkrankenhilfe



Spuren zu mir selbst

Ein Mitmachbuch
der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**



Was heißt hier mitmachen?



Dieses Symbol wird für
„Malen“ benutzt.



Dieses Symbol
wird für
„Schreiben“
eingesetzt.



Dieses Symbol
wird für „Foto“
verwendet.



Unter diesem Bild
werden meditative
Übungen
angeboten.



Immer, wenn du dieses
Symbol siehst,
geht es um „Besinnen
und entspannen“.

„Spuren zu mir selbst – Ein Mitmachbuch der Freundeskreise für Sucht-
krankenhilfe“ lädt dich mit vielen unterschiedlichen Impulsen herzlich ein,
selbst kreativ zu werden und deine eigenen Ideen zu Papier zu bringen.
Viel Freude dabei!

Einzelne Seiten eignen sich auch als Anstoß für das Gespräch in einer
Sucht-Selbsthilfegruppe oder vielleicht auch in anderen Selbsthilfegrup-
pen im Gesundheitsbereich. Ebenso sind Interessierte in Fachkliniken
und Beratungsstellen gerne angesprochen.



Foto: Claudia Enderle

Zum Start

... mit diesem Gedanken möchten wir in das Mitmachbuch der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe starten und einladen, sich selbst auf die Spur zu kommen. Wenn du dieses Buch in die Hand nimmst und es dich interessiert, bist du offen für Neues. Vielleicht auch für Ideen, die das Leben bunter und schöner machen oder die dich noch ein wenig weiter zu dir selbst kommen lassen. Und das empfinden wir als wundervoll toll!

Du magst Texte, du hast Freude daran, deine Gedanken dazu aufzuschreiben, du hast Spaß an Farben, und du stellst dir selbst Fragen, die auch weitestgehend den Lebenssinn berühren. Mit Kreativität verbindest du die Einstellung: Ausprobieren, mutig sein, gespannt auf das blicken, was entsteht. Damit ist das Ziel unseres Mitmachbuchs im Prinzip auch schon beschrieben. Schauen, auf sich wirken lassen und Seiten fertig machen mit den eigenen Ideen und Beiträgen. Am Ende entsteht ein einzigartiges Buch. Und nicht nur das. Wahrscheinlich hast du sogar die Spur zu dir selbst ein Stückweit neu aufgenommen.

Dieses Mitmachbuch haben Menschen herausgebracht, die Erfahrungen mit Sucht haben. Vielleicht macht dies auch gerade sein Alleinstellungsmerkmal aus auf einem Markt, wo es bereits unzählige und sehr vielfältige Mitmachbücher gibt.

Wir haben erfahren, dass die Abhängigkeitserkrankung in der Regel ein selbstbestimmtes und glückliches Leben verhindert. Die bewusste Entscheidung zur Abstinenz vom abhängig machenden Suchtmittel bringt oft ganz neue Möglichkeit mit sich. Suchtkranke und ihre Angehörigen schauen nun stärker wieder dorthin, wo die eigene Freude ist bzw. dahin, wodurch das Leben einen neuen Sinn finden kann.

Wir können uns deshalb auch vorstellen, Seiten aus diesem Mitmachbuch als Arbeitsmittel in einer Sucht – oder vielleicht auch in anderen Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich – einzusetzen. Gerne möchten wir auch Menschen in Fachkliniken und Beratungsstellen ansprechen.

Herzlichen Dank an die DAK-Gesundheit für die Bewilligung ihrer kassenindividuellen Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V. Diese hat uns die Umsetzung dieses Buchprojekts ermöglicht, so dass du nun bereits die dritte Auflage in Händen hältst.

*Die Mitarbeitenden des
Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit
aus dem Jahr 2021*

Das ist mein Buch

Du bist eingeladen, dein eigenes Buch zu gestalten. Mach es dazu, indem du hier ein paar persönliche Informationen zu dir selbst einträgst.

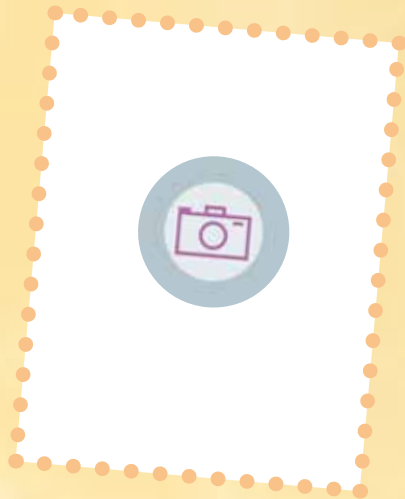
Name:

Adresse:

.....

Telefon / Handy

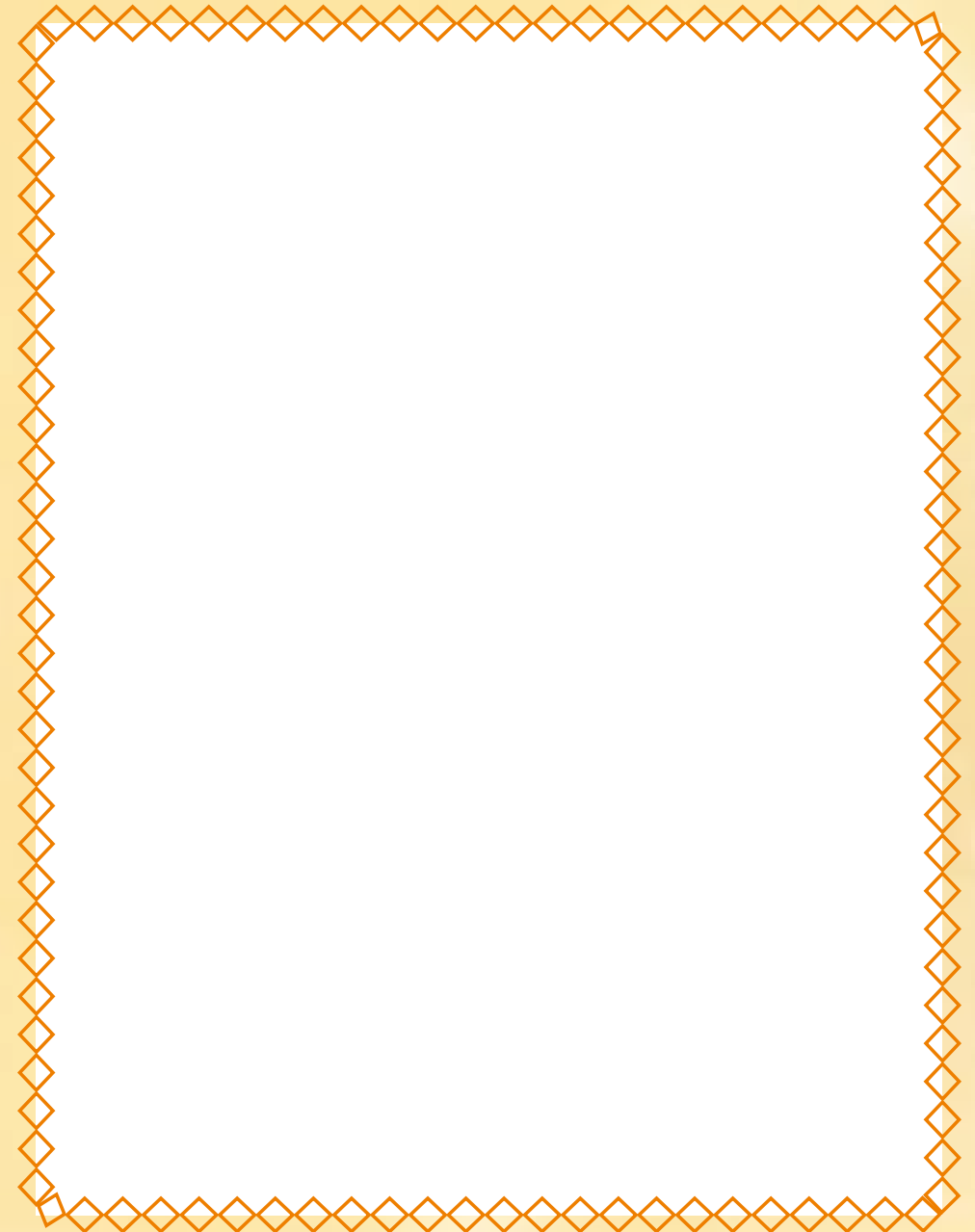
Falls mir das Buch abhandenkommt, würde ich mich freuen,
wenn du es mir zurückgibst. Das Buch ist mir wichtig.



» Hier kannst
du ein Foto von dir
einkleben ...



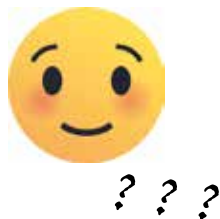
... und hier ein Selbstportrait malen.



A photograph of a forest floor. In the foreground and middle ground, there are numerous large, gnarled tree roots exposed on the surface, some covered in moss. The roots are dark brown and have a rough texture. The background shows several tall, slender tree trunks, some with light-colored bark (possibly birch) and others with darker bark. The forest floor is covered with a layer of dry, brown leaves and patches of green moss. The lighting is soft and diffused, suggesting an overcast day. The overall mood is quiet and contemplative.

*Wer bin ich?
Wo sind meine Wurzeln?*

Wie geht's mir beim Vorhaben, ein eigenes Buch zu gestalten?



Was ist mir wichtig?



Was traue ich mir zu?

Habe ich Bedenken?

Wie sind meine Gedanken?

Wer bin ich?

Was kann ich
besonders gut?

Was liegt mir?

Welche Fähigkeiten
liebe ich an mir?

Was verbinde ich mit
meinem Kopf?

Welche Fähigkeiten verbinde ich mit meinen Händen?
Bin ich zum Beispiel zupackend, oder lasse ich lieber was liegen?

Und die Füße? Gibt es eine Basis, auf der ich stehe?



» Zeichne einen Menschen in den Bilderrahmen.
Das kann auch ein Strichmännchen sein. Wichtig ist,
dass Kopf, Körper, Arme und Beine zu erkennen sind.



Wer bin ich?



Was sehen meine Mitmenschen in mir?

.....

.....

Was weiß ich konkret dazu? Oder vermute ich das nur?

.....

.....

Welche Rollen werden mir zugeschrieben?

.....

.....

Was sind meine Gedanken dazu, wenn ich auf die Rollen blicke?

.....

.....

Machen sie mich zufrieden? Möchte ich vielleicht auch aus einigen Rollen aussteigen?

.....

.....



Besinnen und entspannen

Zeig denen, die dich
fallen sehen wollen,
dass du fliegen kannst.



Foto: Claudia Enderle, Freundeskreis Pflanzungen



Mein Lieblingsort, mein Wohlfühlort

Foto: Claudia Enderle



Ganz weit weg – oder ganz nah?
Wo befindet sich mein Lieblingsort?

.....

.....



Warum fühle ich mich dort so wohl?

.....

.....



Ich bin dort am liebsten allein – oder zusammen mit:

.....

.....

» So sieht mein Lieblingsort aus: Auf der rechten Seite (quer) ist Platz für
ein Foto oder eine Zeichnung oder eine Ansichtskarte.



Meine Schätze auf dem Weg zu meinem Lieblingsort

Wie erreiche ich meinen Lieblingsort? Wo komme ich vorbei?

.....

.....

Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf auf dem Weg zu meinem Lieblingsort?

.....

.....

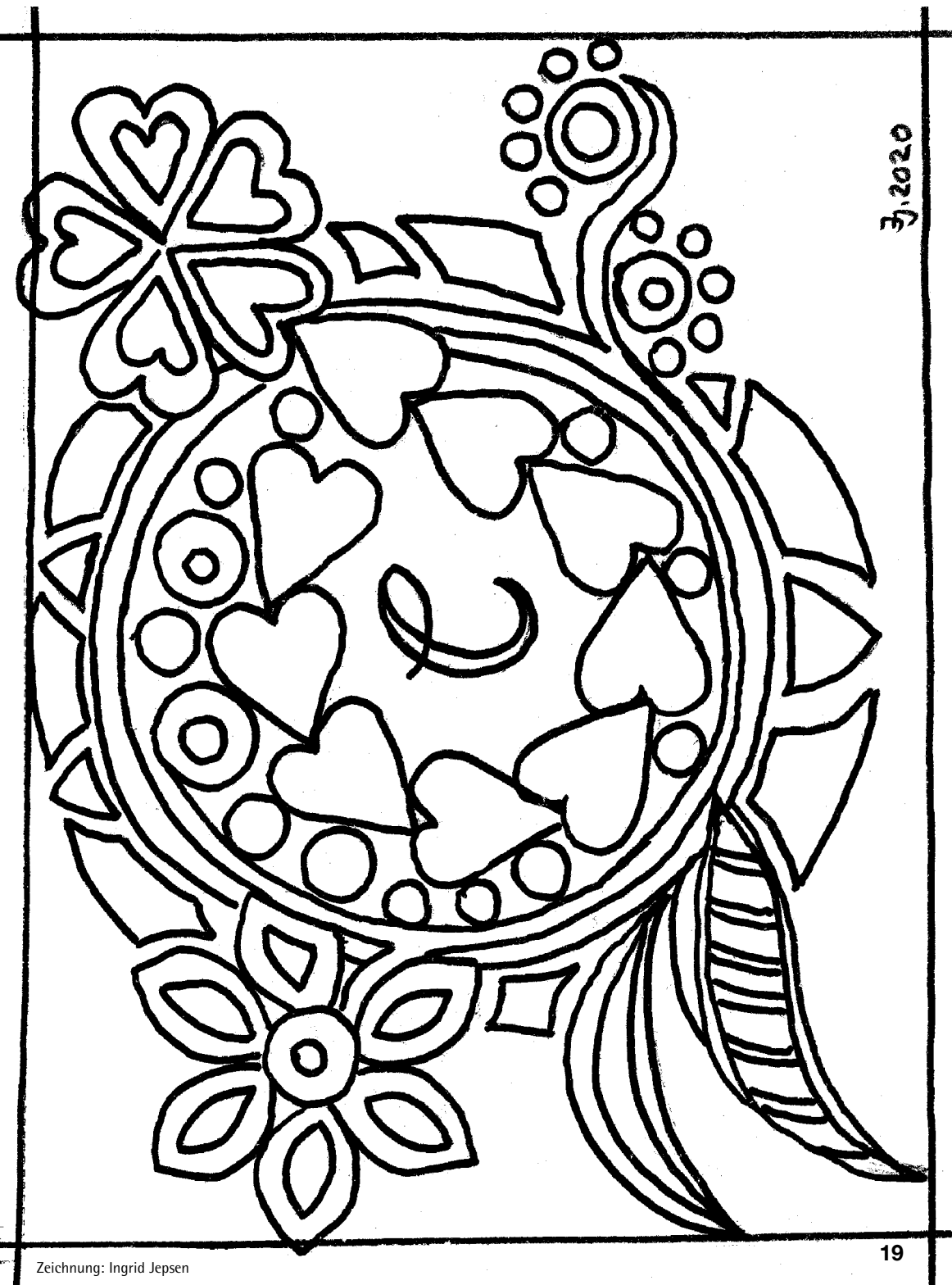
Hier sind meine Schätze, die ich auf dem Weg zu meinem Lieblingsort gesammelt habe: zum Beispiel eine gepresste Blume oder ein anderer Gegenstand. Oder Fotos von Dingen, die ich gefunden habe.

» Hier ist Platz zum Einkleben oder Hineinmalen ...



Herzen für mich

Ein Mandala zum Ausmalen ... das ist ein geometrisches Schaubild, welches der inneren Einkehr und Meditation dient. Im Hinduismus und im Buddhismus hat es eine religiöse und magische Bedeutung. Es ist meist quadratisch oder kreisrund und immer auf einen Mittelpunkt konzentriert. Auch in der westlichen Welt sind Mandalas bekannt, oft mit pflanzlichen und figürlichen Motiven. Zuweilen werden Ausmalbilder, wie wir sie hier präsentieren, ebenso als Mandalas bezeichnet. Streng genommen sind sie es nicht. Dennoch hoffen wir, dass die Beschäftigung damit auch zur inneren Ruhe führen kann.



Da komme ich her

Im Mittelpunkt bin ich.
(Name und Geburtsdatum eintragen)

Kenne ich meine Familie?

Wie sind meine Wurzeln?

Meine Geschwister?

Meine Eltern?

Meine Großeltern?

Wer bedeutet mir sonst viel?







Foto: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Freundschaft

• Was bedeutet Freundschaft für mich?

» Hier ist Platz für dein Bild von Freundschaft
und deine Gedanken dazu.

A large, empty rectangular box with a decorative border made of small, repeating diamond shapes. It is intended for a drawing or a written response.

Mein Gefühl vom Glück

Jedes Jahr,
Die großen Ferien beginnen
Und ich durfte wieder nach Hause
Für drei bis vier Wochen
Zuhause
Immer noch das Haus meiner Großeltern
Wo ich einen kurzen Teil meiner Kindheit erlebt hatte
Den kurzen Weg vom Bahnhof in die Untere Gasse
Rannte ich fast
Ein ganz besonderer Geruch
Typisch für die Gegend
Lag in der Luft
Dann bog ich um die Ecke
Sah schon das Hoftor
Den großen Birnbaum
Und Oma stand lächelnd in der Haustür
Und ich war da!

Ingrid Jepsen

So haben Menschen in einer Schreibwerkstatt der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ihre persönlichen Glücksmomente beschrieben.

Glücksgefühl
Duft der Wiesen auf dem Weg
Die Mauern des Schlosses
Strahlen die Wärme des Tages zurück
Eine bunte Menschenmasse in froher Erwartung
Ich gehöre dazu
Die Sonne lässt die dunkle Kathedrale orange leuchten
In diesem Moment betritt er die Bühne
Greift in die Saiten und tausende Arme gehen zum Himmel
Mein Herz, mein Kopf, meine Arme und Beine
Sind voll Musik
CARLOS (Santana)
Duftende Wiesen
Mauern leuchten orange
Er betritt die Bühne
Musik

Gertrud Kessler

Was mich glücklich macht

Mein Glück ... wo finde ich es? Was verbinde ich damit? Vielleicht ein besonderer Duft, ein Geräusch, ein Geschmack, eine Farbe ...

» Hier ist Platz für dein eigenes Glücksgedicht ...



Besinnen und entspannen



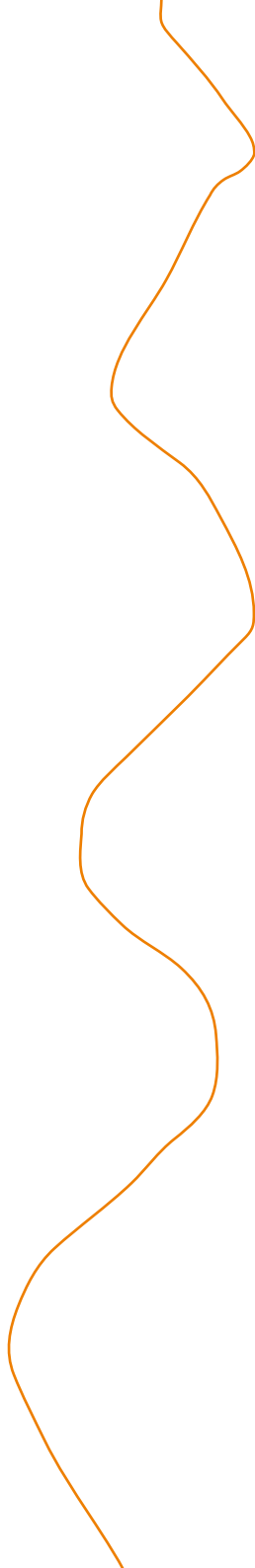
Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

Talmud

Foto: Claudia Enderle

Was ich nicht vergessen möchte

» Hier ist Platz für eigene Eintragungen.



*Was mein
Leben **reich**
macht*

Mein Zeitmanagement

Kaum aufgestanden, schon ist Zeit, um schlafen zu gehen. Wo ist der Tag geblieben? Was habe ich gemacht? Bin ich umhergehetzt? Und wieviel Zeit habe ich mir für mich genommen? Habe ich ausreichend geschlafen?

Versuche doch mal, deinen ganz persönlichen Terminplaner für einen Tag zu erstellen.



Wie ist deine Zeitbilanz?
Gibt es „Zeitkiller“?
Was möchtest du ändern?

.....

.....

.....

.....

.....

Was machst du wann?

» Trage hier deinen Tagesablauf ein



von 6:00 – 8:00 Uhr

von 8:00 – 10:00 Uhr

von 10:00 – 12:00 Uhr

von 12:00 – 14:00 Uhr

von 14:00 – 16:00 Uhr

von 16:00 – 18:00 Uhr

von 18:00 – 20:00 Uhr

von 20:00 – 22:00 Uhr

von 22:00 – 24:00 Uhr

von 24:00 – 2:00 Uhr

von 2:00 – 4:00 Uhr

von 4:00 – 6:00 Uhr

Meine Inventur



Irgendwann stand ich vor der Entscheidung, entweder ein freies Leben ohne Suchtmittel zu führen oder weiterhin vor mich hinzuvegetieren, was einem Selbstmord auf Raten gleichgekommen wäre.

Jeder von uns kann vor eine solche Entscheidung gestellt werden.

Auf meine Entscheidung, mein Leben ohne Suchtmittel zu führen, folgte nach und nach die große Kehrwoche.

Catherine Knorr

Was hat definitiv in meinem Leben keinen Platz mehr?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was wird immer in meinem Leben seinen Platz behalten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein Lieblingstier



Hast du ein Lieblingstier?
Wenn ja, welches?

.....

Was magst du an diesem Tier?
Warum gefällt es dir?

.....

.....

.....

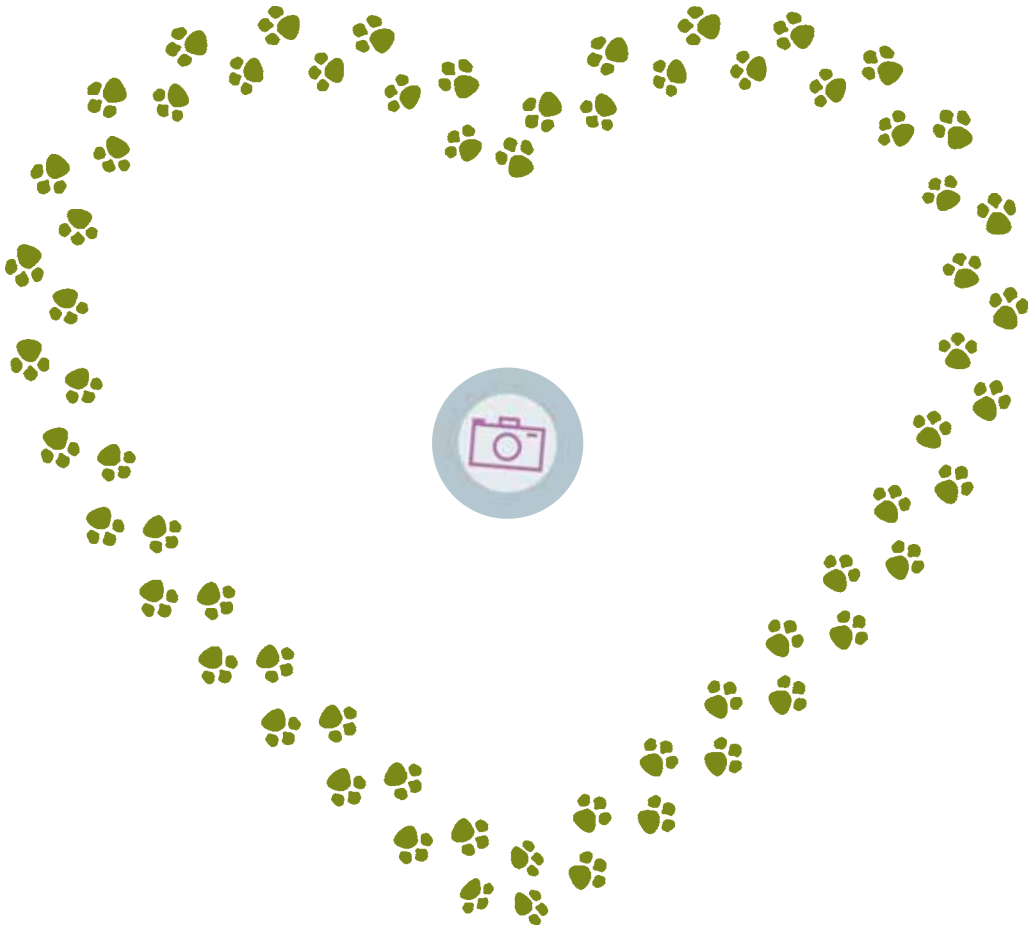


Hast du ein eigenes Tier?

Wenn ja, welches?

Wie heißt dein Haustier?

» Klebe ein Foto in das Herz ...





Besinnen und entspannen



Foto: Claudia Enderle

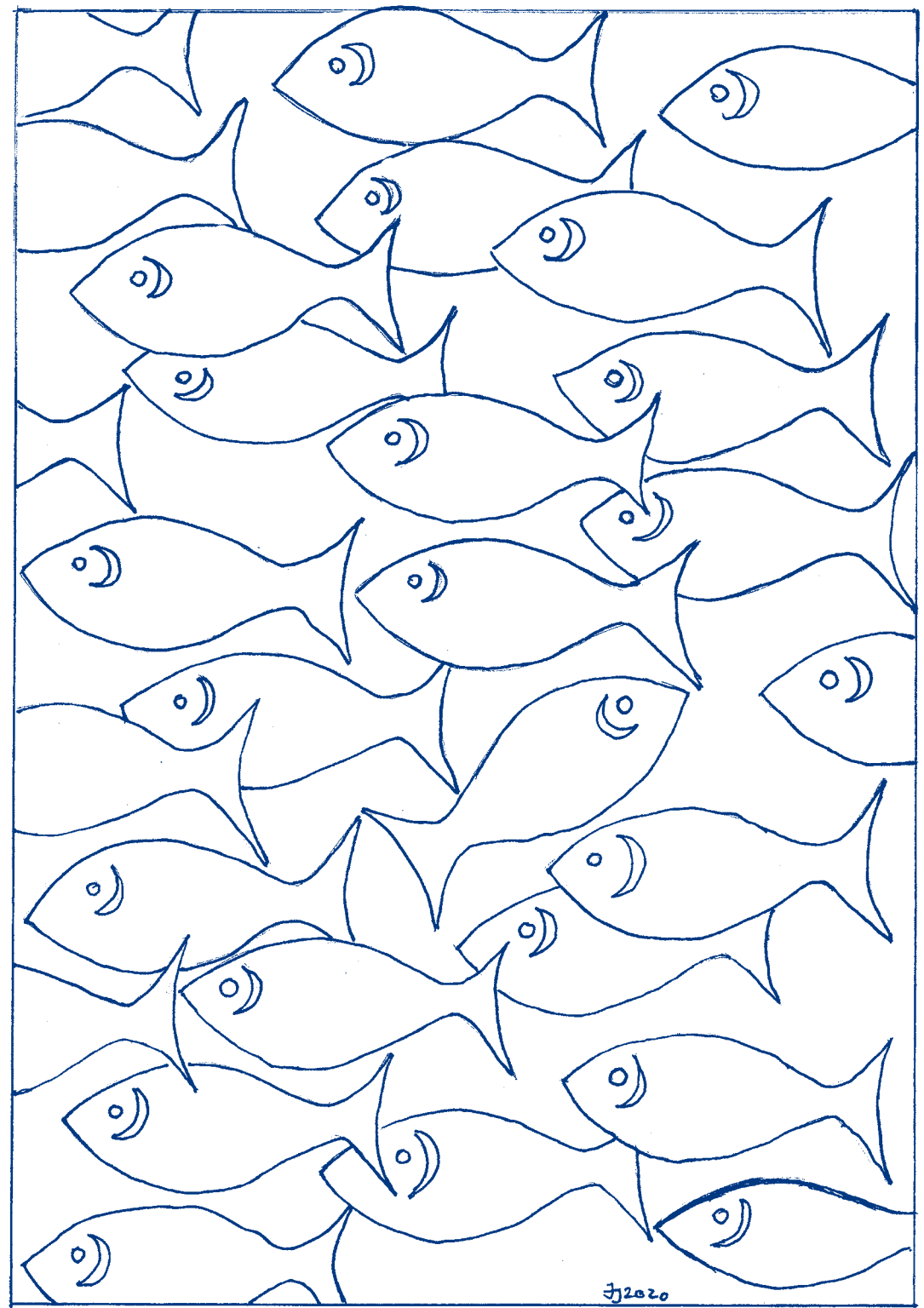
Besondere
Menschen
erkenntst du
daran, dass sie
dich berühren,
ohne ihre Hände
zu benutzen.

Fische im tiefblauen Ozean

IM
TIEFBLAUEN OZEAN
SCHWIMMT EIN SCHWARM
FISCHE. SIE SCHWIMMEN
ALLE IN EINER RICHTUNG. NUR
EINER TRAUT SICH GEGEN DEN
STROM ZU SCHWIMMEN. TRAUST DU DICH
AUCH? GIB DIESEM FISCHE DEINE SCHÖNSTE
LIEBLINGSFARBE!



7/2020



7/2020



Bild: Bodo Schmidt

Alles war zum Alltag geworden ...
Kennst du solche Situationen auch?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es für dich einen Platz, wo du nachdenken und zu dir kommen kannst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein Fleckchen Erde, an dem ich über alles nachdenken konnte. Unterhalb der Kapelle Saint Sebastian, oberhalb der Stadt Dambach la Ville und inmitten eines Weinbergs im Elsass.

Das Kuriose dabei: Genau dieses Bild hatte ich schon zwei Jahre zuvor im Kopf, gemalt in einer Therapiestunde. Eine kleine Stadt in einem Tal, dahinter ein Berg, auf dem eine kleine Kirche thront. Von dort aus konnte ich den Schwarzwald sehen, meine damalige Heimat. An diesem Platz konnte ich über alles nachdenken.

Nach etwa drei Jahren Abstinenz hatte ich immer öfter Gefühle und seltsame Gedanken, die mich nicht losließen. Wie ein Damoklesschwert kreisten sie über mir. Was sollten sie bedeuten?

Schließlich fuhr ich wieder in „meinen Weinberg“, um nachzudenken. Dort fand ich dann die Lösung: Ich hatte nach einer Zeit der Abstinenz keine weiteren großen Ziele mehr. Ich trank nicht mehr, hatte meinen Traumjob gefunden. Meine Frau hatte Arbeit, wir hatten eine schöne Wohnung, ein Auto, und der erste Urlaub war auch in Sichtweite. Ich hatte – ohne es zu bemerken – alles erreicht, was ich wollte.

Bodo Schmidt

Mein schöner Garten

Heute nehme ich dich mit auf eine Reise durch meinen Garten, an und in dem ich so viel Freude finde.

Mein Garten ist gewollt wild. Unkraut muss nur raus, wenn es überhandnimmt. Es wächst alles bunt durcheinander. Auf dem Hof hinterm Haus stehen die Blumenkübel. Im Frühjahr bepflanze ich sie mit roten, blauen und orangenen Stiefmütterchen und Primeln. Später hole ich dann die roten und rosafarbenen Geranien aus dem Keller, wo diese nun schon jahrelang überwintern.

An den Hof schließt sich ein Beet an. Dort wachsen als erstes die weißen Schneeglöckchen, bunte Tulpen und gelbe Narzissen. Nach dem Frühjahr erwacht dann der Garten: duftende rote, gelbe und weiße Rosen, blaue und rote Hortensien, weiße und blaue Glockenblumen, rote und gelbe Lupinen, dunkelrote Pfingstrosen, und eine weiße Klettergeranie rankt am Wäschepfahl hoch. Im Herbst blühen Dahlien in allen Farben.

Dahinter liegt der Rasen. Dort haben wir einen kleinen Teich angelegt mit blauen Wasserlilien, braunen Lampenputzern, gelben Sumpfdotterblumen und rosafarbenen Seerosen. Im Beet links vom Rasen wiederholen sich die bunten Blumen. Ein leuchtend gelber Ginster steht dort noch und Stechlilien. Die Beete sind mit weißem und lilafarbenem Steinkraut eingezäunt. Ganz hinten steht das kleine Gartenhaus. Dort darf schon mal ein gelber Löwenzahn wachsen. Die Herzchen-Gardinen an den Fenstern habe ich selbst gehäkelt. Die inzwischen hohe Tanne, die davorsteht, war einst ein kleiner Weihnachtsbaum. Das Eichhörnchen, das unseren Garten immer besuchen kommt, springt dort oben fröhlich herum. Am Zaun hinten im Garten rankt Efeu und bildet eine grüne Wand. Ein Vogelhäuschen haben wir dort aufgestellt. Das Dach habe ich mit Steingartengewächsen bepflanzt.

Hier steht auch der riesige Rhododendronbusch, der immer so viele weiße Blüten hat, dass man kaum noch ein grünes Blatt sieht. Daneben steht der Fliederbusch. Ganz in dunkel Lila. Sein Duft zieht durch den ganzen Garten. Im Herbst stehen dort große gelbe Sonnenblumen. Rechts auf der gemütlichen Terrasse stehen in Kübeln vier große Oleanderbüsche, die im Sommer herrlich rot blühen. Umrahmt ist die Terrasse von Kirschlorbeerbüschen, von weiß blühenden Rispenspieren und dem



Bild: Renate Schmidt

Schmetterlingsbaum, der lila blüht und viele Schmetterlinge anzieht. Die Forsythie leuchtet im Frühjahr in einem strahlendem Gelb. Hier sitze ich im Sommer gerne und male, lese oder handarbeite. Die Blumenkästen auf der Terrasse habe ich ein wenig zweckentfremdet. Gurken und Radieschen habe ich dort ausgesät und in einem großen Blumentopf wachsen Kartoffeln.

Wenn ich ums Haus gehe, hängen und stehen überall bunte Blumen. Das Garagentor neben dem Haus habe ich mit Lampenputzern bemalt. Das macht den Blick von der Straße aus richtig freundlich. Auch der Vorgarten grünt und blüht in allen Farben. Dort stehen kleine Kiefern, die ihre

Kerzen aufsetzen, kleine rote Rhododendren, weißer Jasmin, hohe Gräser, weiße und blaue Heide, gelb, rosafarbene Akelei, Mädchenaugen, kleine blaue Schachbrettblumen, der rote Mohn und vorne am Zaun ranken die Wicken in Blau, Lila und Weiß. Dazwischen liegen große Steine, so dass es aussieht wie eine Heidelandschaft. Vor dem Wintergarten stehen hohe rote und rosafarbene Stockrosen und gelbe Kletterrosen. Das ganze Haus ist also von Blumen und Büschen umrahmt. So mag ich es, so bringt es mir Freude. Für mich gibt es verschiedene Arten, um Freude zu finden. Eine Art davon ist, wenn ich in den Garten gehe und die schöne Natur genieße und bewundere. Der Mensch kann so viel bauen und errichten, aber die Natur ist unerreichbar.

Renate Schmidt

**» Nach dem Rundgang durch meinen Garten kommt nun meine Aufgabe für dich:
Wie viele verschiedene Blumen habe ich in meinem Garten – und wie heißen sie?**



.....

.....

.....

.....

Schöne Erlebnisse sammeln



Was war **heute** mein
schönstes Erlebnis?
Warum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das schönste Erlebnis
in der **letzten Woche**?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das schönste Erlebnis
im **letzten Monat**?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das schönste Erlebnis
im **letzten Jahr**?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein schönstes
Gruppenerlebnis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein schönstes
Urlaubserlebnis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hiermit laden wir dich zu einer meditativen Übung ein, die das Thema hat:

„Ich will einfach leben ...“

Spreche diesen Satz zehnmal langsam vor dich hin. Lasse allen anderen Gedanken keinen Raum, halte sie nicht fest. Versuche, dich ausschließlich auf den Satz „Ich will einfach leben!“ zu konzentrieren. Betone nun die Wörter unterschiedlich. Spürst du Unterschiede, je nachdem welches der Wörter du besonders betont hast?

- Was bedeutet der Satz für dich?
- Gefällt er dir?
- Welche Gefühle werden in dir geweckt?

Konzentriere dich ausschließlich auf deine positiven Gefühle und Gedanken! Was macht dies mit dir? Wie fühlst du dich nach dieser kleinen Übung? Wiederhole sie von Zeit zu Zeit immer wieder.

» Meine Auswertung:





Besinnen und entspannen



Zeit für Farben

Ausmalbilder – kreiert von Ingrid Jepsen



Meine liebsten Reiseziele



Was würde ich mir gerne einmal anschauen? Warum?

Welche Gegend oder welche Stadt interessieren mich besonders?

An welche Orte habe ich gute Erinnerungen?

.....

.....

» Klebe kleine Reiseerinnerungen ein – zum Beispiel Schnipsel von einer Serviette, einer Rechnung, eine Eintrittskarte ...

» Male in die Karte,
wo du schon warst ...



**... und wohin
du noch willst.**

» Klebe hier Ansichtskarten von deinen Reisen hin!



A large rectangular area defined by a dotted orange border, intended for pasting travel postcards.

A large rectangular area defined by a dotted orange border, intended for pasting travel postcards.

Mein Lieblingessen

Was magst du gerne? Was ist dein Lieblingessen? Wie geht das Rezept?



Hat einmal jemand dein Lieblingessen für dich zubereitet?
Wer kann dies besonders gut?

.....



Das Rezept meines Lieblingessens

» Schreibe es so auf, dass es ohne Nachfragen nachgekocht werden kann!



Was ich nicht vergessen möchte

» Hier ist Platz für eigene Eintragungen.



*Was ich noch mit
Inhalt
füllen möchte ...*



Besinnen und entspannen



*Dankbarkeit erzeugt Sinn
in der Vergangenheit
bringt Frieden für heute
und erschafft Vision.*

Melody Beattie

Dankbar sein für jeden Tag

Es kostet nichts, dankbar zu sein. Und doch ändert es vieles.
Wir sind oft fokussiert auf das, was nicht richtig läuft.

Wäre es nicht einen Versuch wert, sich bewusst zu werden, was richtig gut läuft und inzwischen vielleicht schon selbstverständlich ist: das Dach über dem Kopf, genügend Wasser, Beziehungen, ein Lieblingsskissen, ein freundlich erwideter Gruß, die Jeanshose, der Geruch einer Blume, ein Teddy aus der Kindheit, genügend zu essen, ein altes Lied im Radio ...

Catherine Knorr



Wie war dein Tag, wofür bist du heute dankbar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Wenn du einmal traurig bist
und das Lachen ganz vermisst,
schau in dieses Album rein:
Bald wirst du wieder fröhlich sein.*

Vielleicht kennst du auch Sprüche wie diesen.
Früher wurden sie oft in ein Poesiealbum geschrieben.



Poesiealben sind auch heute wieder aktuell. Sie heißen jetzt Freundschaftsbücher. Damals wie heute geht es darum, einen kleinen Text, ein Bild, eine Zeichnung als Erinnerung an einen Freund oder eine Freundin zu behalten, wenn sich Wege trennen. Beispielsweise wenn die Schule gewechselt wird und man etwas zurückbehalten will in Erinnerung an eine lieb gewonnene Zeit.

» Die nächsten Seiten bieten Raum. Du kannst liebe Menschen bitten, etwas für dich hineinzuschreiben. Vielleicht können diese ihre Beiträge auch noch schön gestalten, indem sie etwas einkleben oder dazu malen.



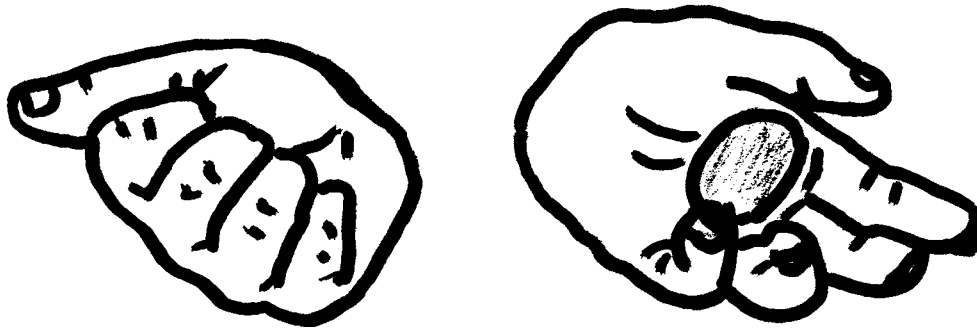






Ein Stein in meiner Hand

Für diese Übung brauchst du einen Stein. Das kann einer sein, den du schon hast. Oder aber du gehst nach draußen und suchst dir einfach einen, der dir gefällt. Achte nur bitte darauf, dass er weder zu klein noch zu groß ist. Er soll gut in deine Hand passen, wenn du eine Faust machst.



Nun erinnere dich an eine Situation in der letzten Zeit, in der du dich richtig geärgert hast. Spüre diesem Ärger nach! Versuche einmal, in dich hineinzuhorchen. Wo in deinem Körper spürst du diesen Ärger? Im Bauch, im Kopf, im Hals oder ...

Jetzt nimmst du deinen Stein in deine Hand. Drücke ihn eine Weile so fest, wie du kannst. Nach dieser Weile versuche zu spüren, ob dein Ärger stärker oder schwächer geworden oder gleichgeblieben ist.



Probiere nun das Ganze auch mit deiner anderen Hand aus. Spüre, wie es dir damit geht. Ist der Ärger stärker geworden? Hat sich was verändert? Ist er vielleicht weniger geworden oder sogar ganz verschwunden?

Behalte den Stein. Trage ihn mit dir herum, wenn du magst. Dann kannst du diese Übung auch jederzeit wiederholen.



Ein Tipp noch:

Spüle den Stein ab und an einmal ab. Damit werden die schlechten Gefühle auch mit weggewaschen. Dein Stein ist dann wieder bereit, neuen Ärger zu vertreiben.

Mit mir gut umgehen



An mir gefällt mir ...

- mein Lachen
- mein Style
- mein Humor
- mein Durchhaltevermögen
- meine Lebenserfahrung
- meine Zuverlässigkeit
- meine Treue
- meine Bodenständigkeit
-
-



Total gern mache ich ...
.....
.....
.....

Das Netteste, was mal jemand über mich gesagt hat, ist ...
.....
.....
.....

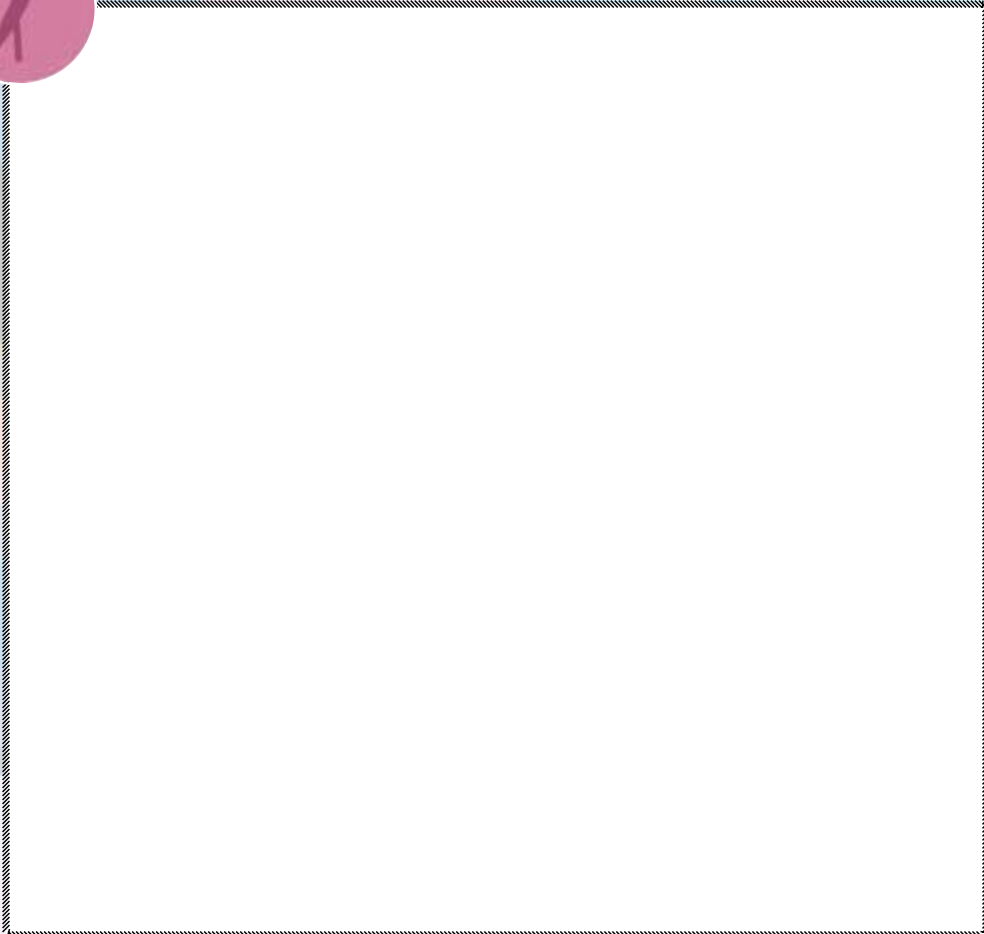
- Wenn ich am Boden bin ...
- wende ich mich an
 - hilft mir
 - bringt mich wieder zum Lachen
 - tut mir besonders gut

Was ich unbedingt mal wieder tun sollte, ist ...
.....
.....
.....

Über welches Geschenk habe ich mich lange noch gefreut?
.....
.....
.....

Meine Sinne dankbar spüren

- Schließe die Augen und male blind dein Profil.
- Zeichne Mund, Augen und Ohren ein.
- Spüre dabei dankbar deine Sinne.
- Öffne die Augen – und bewundere dich.



- Klebe hier ein Profilfoto von dir ein.
- Oder schau in den Spiegel:
- Was siehst du?
- Entdecke Unterschiede und Übereinstimmungen.



Meine Freude finden

Freude finden ist gar nicht so schwer. Schau nur hin und wolle es. Lasse es zu! Ich bin mir sicher, dass es bei dir auch Momente der Freude gibt!

Einige Beispiele von mir:

Ich freue mich,
dass ich über 15 Jahre trocken bin.

Ich freue mich,
dass es meinem Mann nach seiner Lungentransplantation so gut geht.

Ich freue mich,
dass ich zu unserer Tochter ein so gutes Verhältnis habe.

Ich freue mich,
dass ich meinen Garten habe und darin so gerne herumwerkele.



Renate Schmidt

» Und was sagst du? Schreibe es auf die gegenüberliegende Seite.



Ich freue mich ...



Ich freue mich ...



Ich freue mich ...



Träume wahr werden lassen

*Deine Träume
werden nicht wahr,
wenn du darauf wartest,
dass sie in Erfüllung gehen,
sondern wenn du entschlossen bist,
jeden Tag einen Schritt
auf sie zuzugehen.*

Dalai Lama



» Wie sieht es mit meinen Träumen heute aus?

• Welche sind wahr geworden?

.....

.....

• Welche sind neu dazugekommen?

.....

.....

• Welche habe ich definitiv ausgeträumt?

.....

.....

Als ich ganz jung war, träumte ich davon,
was ich werde, sobald ich groß bin: Feuerwehrfrau,
Lehrerin, Polizistin – oder doch lieber Prinzessin?

Catherine Knorr

Worte suchen, die mich berühren

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegensenden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

Hermann Hesse

Lesen gehörte schon immer zu meinen Hobbies, und es gibt Autoren, die mir immer wieder begegneten. Dazu gehört auch Hermann Hesse, ein Schriftsteller und Dichter, der zudem auch gemalt hat. Hesse wurde am 2. Juli 1877 in Calw geboren, lebte viele Jahre in der Schweiz, wo er am 9. August 1962 gestorben ist.

Als ich jung war, habe ich seine Werke Siddharta, Steppenwolf und das Glasperlenspiel mit großer Begeisterung gelesen. Später haben mich besonders auch seine Aquarelle angesprochen. Bei vielen Gelegenheiten verschenkte ich zu dieser Zeit einen Hesse-Band mit Gedichten und Bildern, was stets gut ankam.

Im Alter ist es nun das Gedicht „Stufen“, das mir wichtig ist. Es gehört zu den bekanntesten Gedichten von Hermann Hesse. Er hat es 1941, nach einer langen Krankheit, einer für ihn einschneidenden Lebensperiode, geschrieben. Es geht um Jugend und Alter, besondere Stationen im Leben eines Menschen. Abschied und Neubeginn, beides ist jeweils ein herausfordernder Prozess. Der Zauber des Neubeginns hilft uns weiterzuleben, die Gewöhnung aber lähmt.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Gibt es Texte, die für dich eine besondere Bedeutung haben?

» Schreibe sie auf und notiere darunter, was dir wichtig ist.

Aus: Hermann Hesse, Sämtliche Werke in 20 Bänden.
Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte.
Herausgeber: Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2020

Es könnte auch ein Liedtext sein.

I understand – I am



Bild: Jutta, Freundeskreis Nürnberg

Wie ist der Text, der mich berührt?

Ich **verstehe** den Text ...

Ich **sehe** das Geschriebene vor meinem geistigen Auge ...

Ich kann darüber **sprechen** ...

Ich **liebe** es, wie der Autor geschrieben hat ...

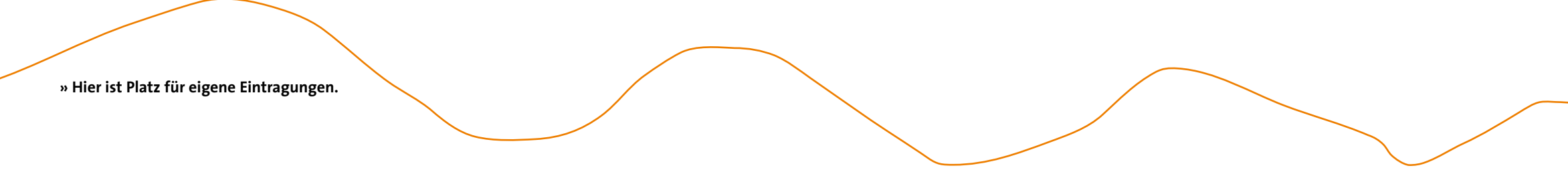
Ich kann etwas mit dem Text **tun**, ihn in mein Leben einbauen ...

Ich **fühle und spüre** die Worte in mir ...

Ich **bin zu mir** gekommen ...

Was ich nicht vergessen möchte

» Hier ist Platz für eigene Eintragungen.



*Meine
kreative
Ader*



Ruhe und Ausgeglichenheit finden



Ziel:

Sich auf die eigenen Bewegungen konzentrieren, zu Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Anleitung:

Schuhe und Strümpfe ausziehen, barfuß gehen, erst einmal nur hin und her.

Berührt dabei der ganze Fuß jeweils den Boden?

Bewusst jeden Fuß mit der Ferse aufsetzen, den Fuß langsam bis zu den Zehen abrollen.

Stell dir vor, du hast Farbe an deinen nackten Füßen und du möchtest mit jedem Schritt einen tollen farbigen Fußabdruck hinterlassen.

Versuche zu spüren, wie der Untergrund sich anfühlt, seine Temperatur, seine Beschaffenheit. Gibt es kleine Steinchen, die pieken?

Auswertung der Übung:

Mein Gefühl?

.....

.....

Gefallen hat mir ...

.....

.....

Habe ich Zeit und Raum für mich gefunden?

.....

.....



Häkeltiere – selbst gemacht

Häkeltiere machen Freude während der Herstellung und eignen sich als Geschenk oder Mitbringsel für Klein und Groß.

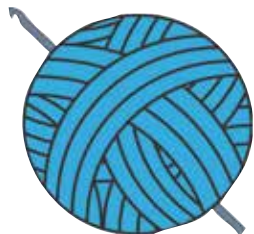
Topflappen häkeln – das haben viele noch in der Schule gelernt. Die Grundkenntnisse sind also oft vorhanden.

Man kann Hefte mit Anleitungen für Häkeltiere erwerben: Enten, Schafe, Nilpferde, Dinosaurier ..., auch ganze Themenkreise können gehäkelt werden: So entstehen Märchen und Zirkuswelten. Auch das Internet bietet dazu viele Anleitungen zum kostenlosen Herunterladen.

Material:

- Wolle in den gewünschten Farben (oft reichen auch Wollreste)
- Häkelnadel
- Stopfnadel
- Bastelwatte (es kann auch die gewaschene Füllung alter Kissen sein)

Und schon kann es losgehen.



Und es muss nicht perfekt sein. Das Individuelle darf sich ausdrücken. Und wenn die Katze am Ende wie ein Hund aussieht – wen stört es?

Ein Tipp:

Steckaugen aus Plastik sind für kleine Kinder nicht geeignet. Das Aufsticken des Gesichts gibt den Tieren zudem ein einzigartiges Aussehen.

Elisabeth Stege

Fotos: Elisabeth Stege



Geschenkanhänger – ganz einfach

Geschenkanhänger – ganz einfach

Du brauchst etwas stärkeres Papier, dünne Pappe.

Ein Glas mit passendem Durchmesser.

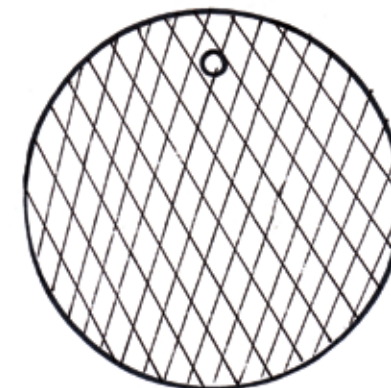
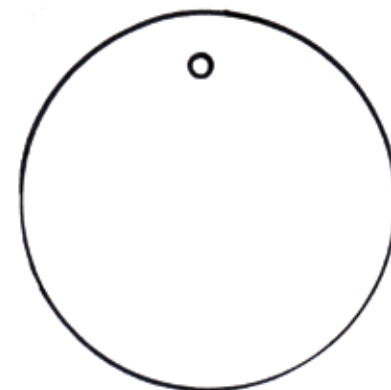
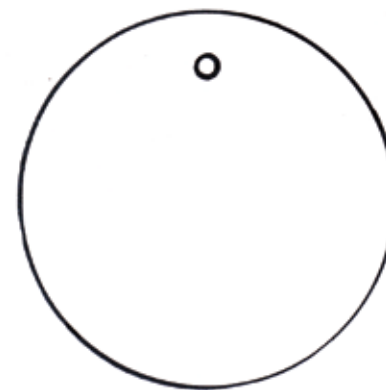
Kreise aufmalen. Das Loch zum Aufhängen nicht vergessen. Ausschneiden. Nach Lust und Laune und Anlaß bemalen. Wer das nicht möchte, kann mit Geschenkpapier den Anhänger bekleben oder mit einem schönen Bild aus einer Illustration.

Dann noch ein farblich passendes Bändchen durchziehen, (Wolle, Korale u.ä.) fertig!

(Und auf die Rückseite noch "an wen")

Idee und Ausführung: Ingrid Jepsen

3/2020



3/2020

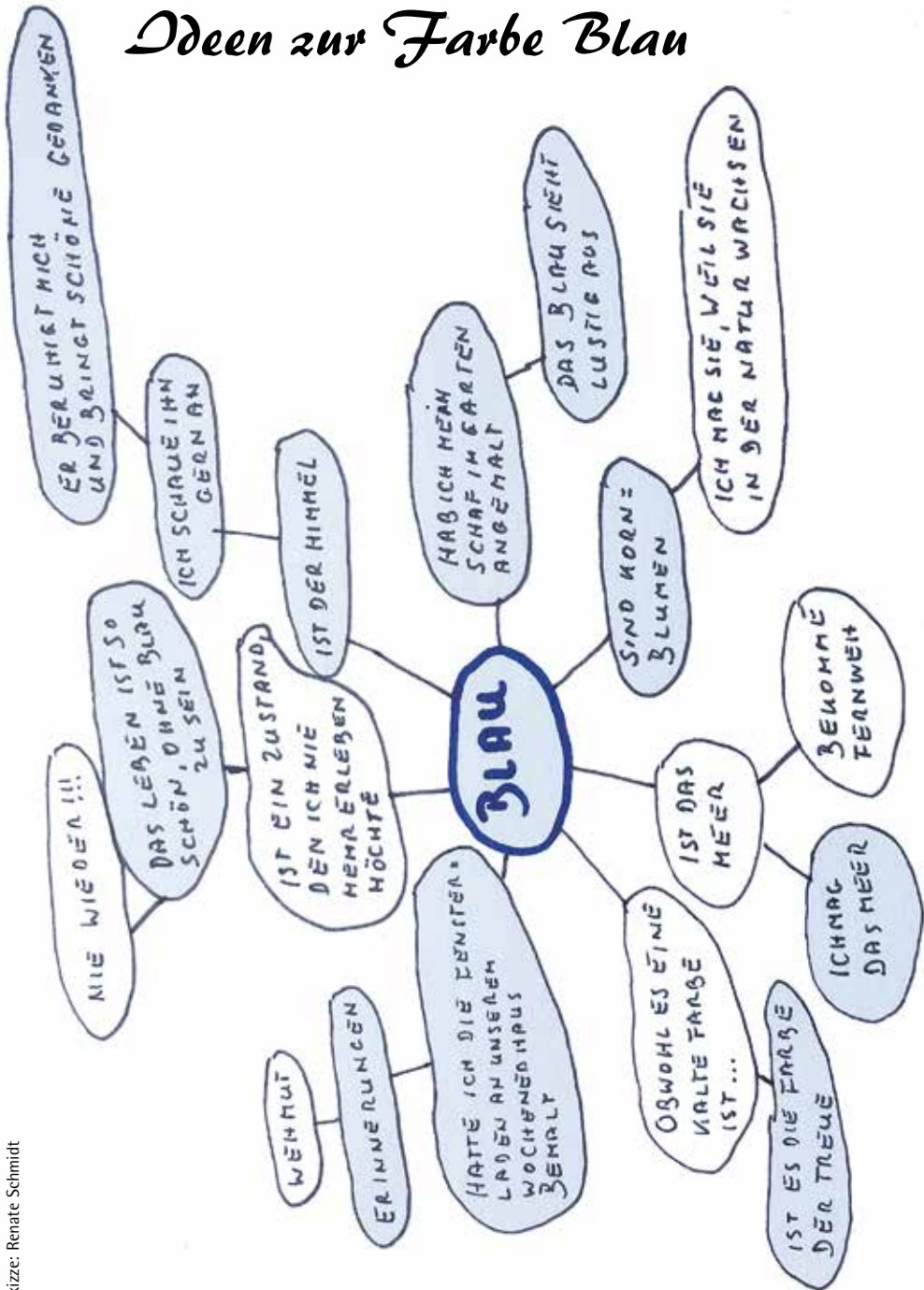
Meine Lieblingsfarbe



Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, sich einem Thema zu nähern. Wir probieren es mit Buntstiften: Suche einen Stift in einer Farbe aus, die dir gut gefällt. Mit dem Stift kannst du nun einfach drauflosmalen. Lasse dich von der Farbe leiten.



Ideen zur Farbe Blau



Skizze: Renate Schmidt

Als nächstes bist du eingeladen, Ideen zu deiner Lieblingsfarbe zusammenzustellen. In die Mitte schreibst du die Farbe. Dann notierst du alles, was du damit verbindest bzw. was dir einfällt.



» Wie sieht deine Ideensammlung zu deiner Lieblingsfarbe aus?

A large empty rectangular box for drawing or writing.

Schließlich kannst du zu den Ideen auf der nächsten Seite auch noch ein Bild malen.

In unserem Beispiel hat Renate Schmidt aus Bremen einen blauen Baum gemalt.

Der blaue Baum

Und wenn du magst, kann du auf der übernächsten Seite zu deinem Bild noch einen Text schreiben.

In unserem Beispiel schrieb Renate Schmidt folgendes:

„Ich habe diesen Baum schon als Kind gemalt. Immer mit dem blauen Kugelschreiber. Immer, wenn ich nachgedacht habe oder wenn ich Langeweile hatte. Noch heute male ich diesen Baum zum Beispiel beim Telefonieren. Immer mit einem blauen Stift. Je nach Bedarf kann ich den Baum unendlich erweitern. Kurzes Telefonat – kleiner Baum. Langes Telefonat – großer Baum, immer größer werdend. Ist das Telefonat fröhlich, entsteht ein gerader Baum. Ist es schwierig, ist er oft schräg. Nie kippt er jedoch um, nie verliert er all seine Blüten. Er ist immer der Baum, der meine Gefühle widerspiegelt.“



Bild: Renate Schmidt

Idee aus einer Schreibwerkstatt mit Jacqueline Engelke, Journalistin, Autorin und Psychologin, Kassel
Literaturtipp: Barbara Schulte-Steinicke, Lutz von Werder: Schreiben von Tag zu Tag: Wie das Tagebuch zum kreativen Begleiter wird. Ein Handbuch für die Praxis. Walter-Verlag



» Wie sieht das Bild aus, das du in deiner Lieblingsfarbe malen würdest?



» Hier ist Platz für den Text zu deinem Bild

Eine Collage

Der Begriff kommt aus dem Französischen – „coller“ bedeutet auf Deutsch „kleben“. Es geht darum, aus verschiedenen Materialien etwas Neues entstehen zu lassen – ausschneiden und wieder neu zusammenkleben. Dies kann man aus Freude am Gestalten tun, oder man versteckt darin eine Botschaft. Im Grunde ist es eine Technik, die jeder umsetzen kann.

Der Künstler Kurt Schwitters stellte seine Collagen mit Materialien her, die er in Mülleimern fand, an denen er auf seinen Spaziergängen vorbeikam. Der französische Maler George Braque ist bekannt für seine Mandoline, die er als Collage gestaltet hat.



Idee und Foto: Ute Krasnitzky-Rohrbach

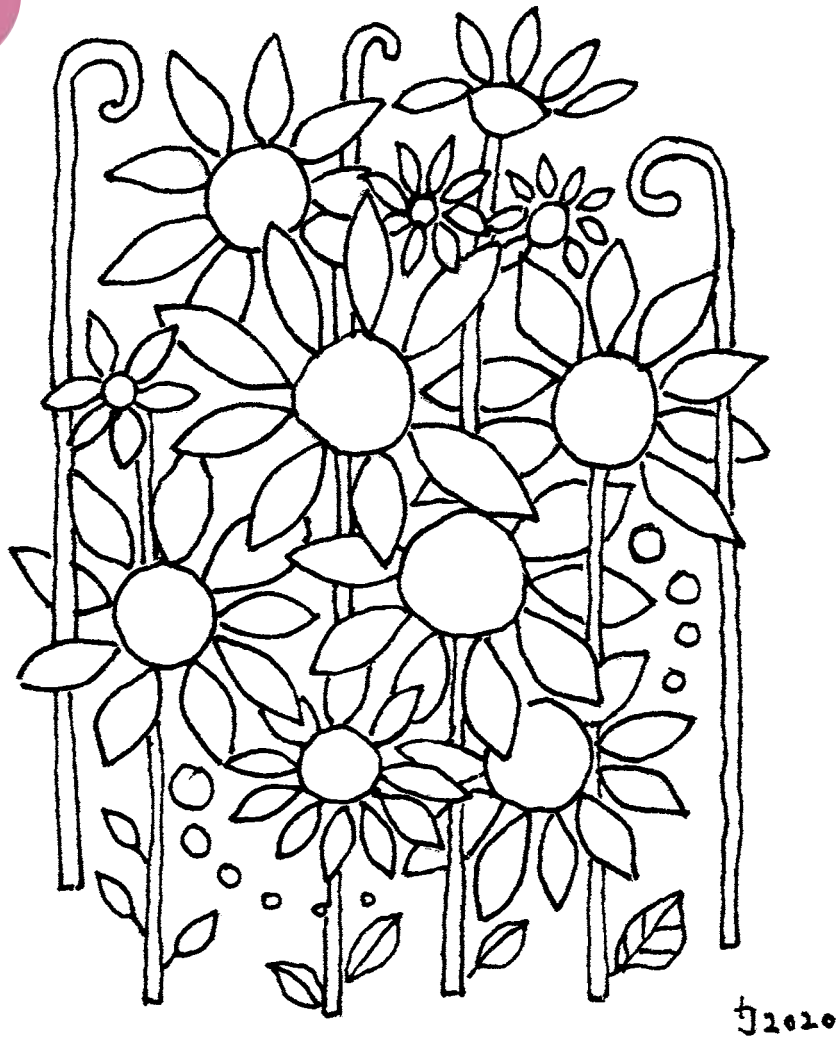
» Hier ist Platz für deine Collage



Blumen ausmalen

» Hier ist Platz für ein eigenes Blumenbild

Idee und Ausführung: Ingrid Jepsen



© 2020

Wörter durchbuchstabieren

Die Buchstaben eines Wortes, das für dich eine besondere Bedeutung hat, senkrecht untereinander schreiben. Dann Wörter oder Satzteile suchen, die für dich dazu passen.

Zum Beispiel: **ABSTINENZ**

- Achten auf meine Bedürfnisse
- Bodenständig werden
- Sonnenaufgänge erleben
- Taff!
- Interessen entwickeln
- Nachdenken über neue Wege
- Empathie entwickeln
- Neugierig auf das Leben werden
- Zufrieden sein

Meine eigenen Gedanken zu **ABSTINENZ**:

A

B

S.....

T

I

N

E

N

Z



Was fällt mir zu **FREUNDSCHAFT** ein?

F

R

E

U

N

D

S

C

H

A

F

T



Platz für weitere Wörter:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Eine Geschichte zu Ende schreiben

Die Geschichte beginnt so:

Die Tür schlug hinter mir zu. Ich hatte mich selbst ausgeschossen.
Ich war verzeifelt! Doch da flog mir ein bunter Schmetterling entgegen ...



» Wie geht die Geschichte weiter?

[illegible][illegible]

Steine bemalen und verschenken

Bei einem Spaziergang findest du sicher ein paar geeignete Steine. Diese mit Acrylfarben oder anderen wasserfesten Stiften bemalen und wieder draußen verteilen, auf einem Weg oder einer Bank oder ...

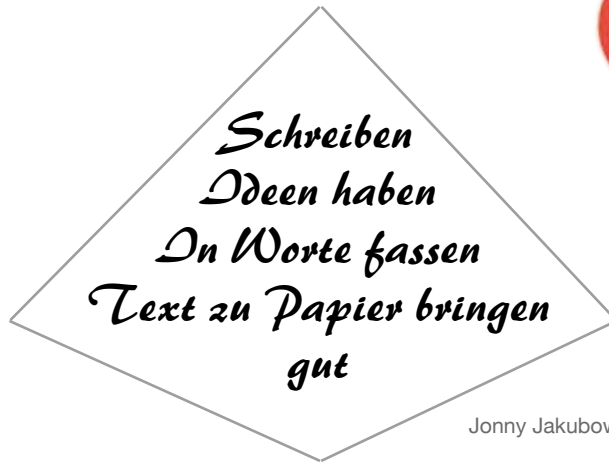
Ganz bestimmt wird sie jemand finden und sich darüber freuen. Ein besonderes und unerwartetes Geschenk.



Idee und Fotos: Ute Krasnitzky-Rohrbach



Elfchen kennenlernen



Elfchen haben nichts mit irgendwelchen Fabelwesen zu tun. Es handelt sich vielmehr um elf Wörter, die in fünf Zeilen auf eine bestimmte Art und Weise angeordnet werden. Malt man eine Linie drumherum, ergibt sich die Form einer Raute.

Die Wörter haben alle mit einem bestimmten Thema zu tun. In unserem oben aufgeführten Beispiel geht es um das Thema „Schreiben“. Zu diesem Thema können sich die eigenen Ideen frei entfalten. So entsteht dann ein kleines Gedicht.

1 Wort (Thema)

2 Wörter

3 Wörter

4 Wörter

1 Wort

Idee aus einer Schreibwerkstatt mit Jacqueline Engelke, Journalistin, Autorin und Psychologin, Kassel

Probier es aus! Mein Thema:

.....

Und nun das Elfchen dazu:

1 Wort (Thema)

2 Wörter

3 Wörter

4 Wörter

1 Wort

Und gleich noch eins hinterher zum Thema:

.....

1 Wort (Thema)

2 Wörter

3 Wörter

4 Wörter

1 Wort



Ein Schneeball aus Wörtern

Der „Schneeball“ ist so etwas wie ein doppeltes Elfchen von der vorhergehenden Buchseite. Dabei entsteht ein Text, der noch mehr eigenen Spielraum zulässt. Wieder sucht man sich ein Thema – und auf geht's.

In unserem Beispieltext geht es um das Thema **„Selbsthilfegruppe in einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“**:

Gruppe
hilfreich, gut
wir sind Freunde
zuhören, reden, verstehen, helfen
diese Gemeinschaft ist so wichtig
Trockenheit in unserer Zeit
Menschlichkeit für jedermann
füreinander da
Freundeskreise

Renate Schmidt

Oder das Thema: **„Probleme bewältigen“ ***

Durcheinander
im Kopf
Eindrücke umschwirren mich
Geräusche, Musik, Glockengang, Stimmengeschwirr
Herz schlägt wild
wird ruhiger
sortieren

Manfred Kessler

* Ein abgewandelter „Schneeball“. Hier fehlt die Zeile mit den vier und den fünf Wörtern. Das darf natürlich sein. Wie die Anregung umgesetzt wird, entscheidet der Schreiber selbst.

Mein Thema:

1 Wort

2 Wörter

3 Wörter

4 Wörter

5 Wörter

4 Wörter

3 Wörter

2 Wörter

1 Wort



Oder

Mein Thema:

1 Wort

2 Wörter

3 Wörter

4 Wörter

3 Wörter

2 Wörter

1 Wort

Idee aus einer Schreibwerkstatt mit Jacqueline Engelke, Journalistin, Autorin und Psychologin, Kassel

Meine Telefon-Notiz

Wenn du mit jemandem telefonierst, nimm gleichzeitig einen Stift zur Hand und ein Blatt Papier. Was passiert während des Gesprächs? Entstehen Linien, Kleckse oder vielleicht auch ein Gegenstand?



Was ist dir vom Gespräch in Erinnerung geblieben?
Was war dir dabei am Wichtigsten?

.....

.....

.....

.....

» Platz für deine Notizen





Besinnen und entspannen



Es gibt
Wichtigeres
im Leben
als beständig
dessen
Geschwindigkeit
zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

Was ich nicht vergessen möchte

» Hier ist Platz für eigene Eintragungen.

*Wie ich meine Erfahrungen mit
Abhängigkeit bearbeite ...*

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Was sind Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?



Das Besondere an den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe ist, dass sich die Menschen ein Leitbild gegeben haben, an dem sich das Zusammensein in der Gruppe ausrichten soll.

Die Kernsätze des Leitbilds sind:

- 1. Wir setzen auf persönliche Beziehungen.
- 2. Wir sehen den ganzen Menschen.
- 3. Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.
- 4. Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.
- 5. Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.
- 6. Wir sind für alle Suchtformen offen.
- 7. Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.
- 8. Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.
- 9. Wir sind Freundeskreise.

Meine Haltung zum Leitbild – was gefällt mir gut?

.....

.....

.....

.....



Was sind für mich **Angehörige**? Spontane Äußerungen:

.....

.....

.....

.....

Wenn ich mich nach einer Zeit (zum Beispiel nach einer Woche) wieder damit befasse: **Hat sich was verändert?**

.....

.....

.....

Was bedeutet mir **Offenheit**?

.....

.....

.....

Gibt es eventuell auch **Befürchtungen**?

.....

.....

.....

Meine Haltung zu **anderen Suchtformen**:

.....

.....

.....

Mein Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe



Was bedeutet mir MEIN Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Welche Bedeutung hat für mich hier der Begriff „Freundschaft“?

.....

.....

.....

.....

Wie sieht eure Sitzordnung aus?



.....

Wie fühle ich mich bei dieser Sitzordnung?

.....

Wie gut kennst du die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?



» Ein Quiz zum Thema Freundeskreise:
Um das Lösungswort zu erhalten, trage
die Buchstaben der richtigen Lösungen in
die Kästchen ein. Wie heißt es?



WANN SIND DIE ERSTEN FREUNDESKREISE FÜR
SUCHTKRANKENHILFE ENTSTANDEN? IM JAHR:

1972 → **X**
1956 → **S**
2000 → **T**

WO SIND DIE ERSTEN FREUNDESKREISE ENTSTANDEN? IN:

Berlin-Brandenburg → **R**
Bayern → **S**
Württemberg → **U**

WANN IST DER BUNDESVERBAND ALS DACHVERBAND
FÜR DIE FREUNDESKREISE ENTSTANDEN? IM JAHR:

1995 → **H**
1978 → **C**
2000 → **B**



WIE HIESS DER BUNDESVERBAND FRÜHER?

Bundesweite Selbsthilfegemeinschaft der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BSF) → **F**
Zusammenschluss der örtlichen
Freundeskreise auf Bundesebene (ZFB) → **G**
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BAG) → **H**

IM BUNDESVERBAND SIND ALLE MITARBEITENDEN

hauptamtlich angestellt? → **R**
ehrenamtlich tätig? → **S**
meistens ehrenamtlich, wenige aber auch hauptamtlich? → **T**

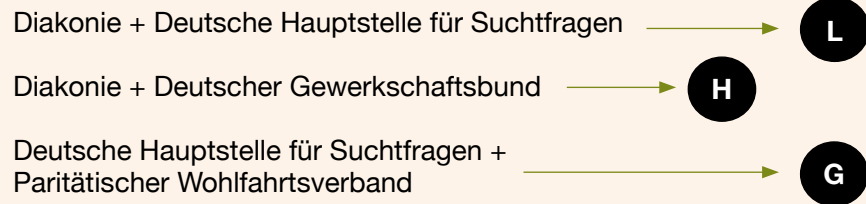
WELCHES IST DAS OBERSTE GREMIIUM DES BUNDESVERBANDS?

Geschäftsstelle in Kassel → **R**
Delegiertenversammlung → **S**
geschäftsführender Vorstand → **T**

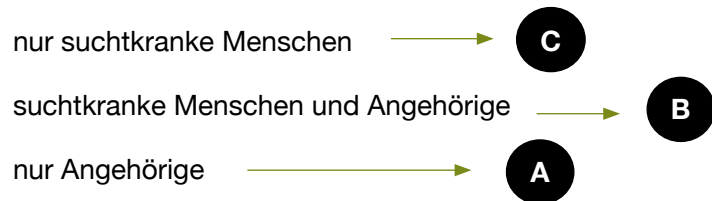
WAS SEHEN DIE FREUNDESKREISE ALS GRUNDLAGE
FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN AN?

persönliche Beziehungen + Freundschaft → **E**
persönliche Beziehungen + Vielfalt → **F**
persönliche Freiheit + Freundschaft → **G**

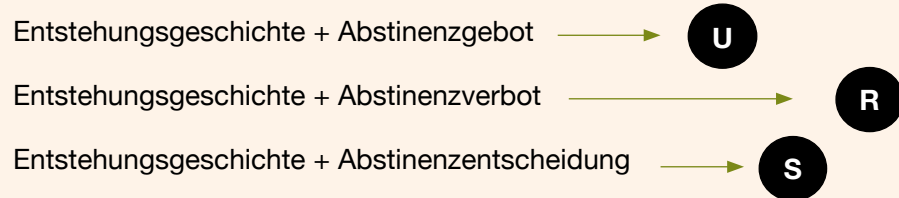
IN WELCHE DACHVERBÄNDE SIND DIE FREUNDESKREISE EINGEBUNDEN?



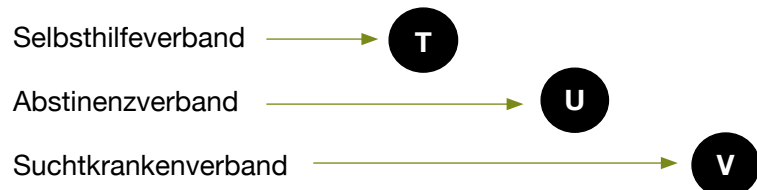
WEN BEGLEITEN DIE FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE?



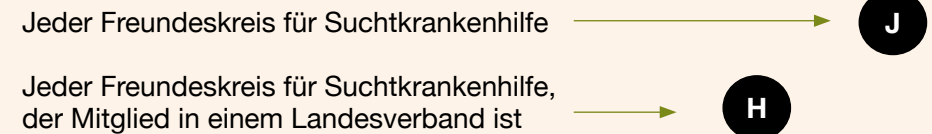
WAS UNTERSCHIEDET DIE FREUNDESKREISE VON ANDEREN SELBSTHILFEORGANISATIONEN?



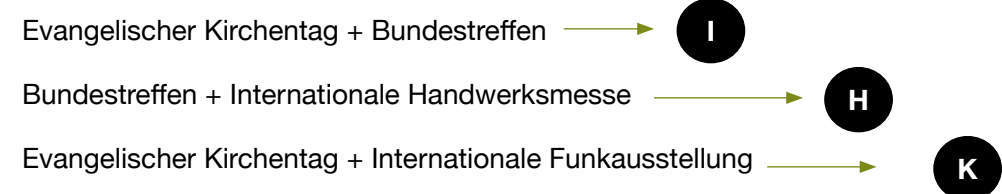
FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE VERSTEHEN SICH ALS ...



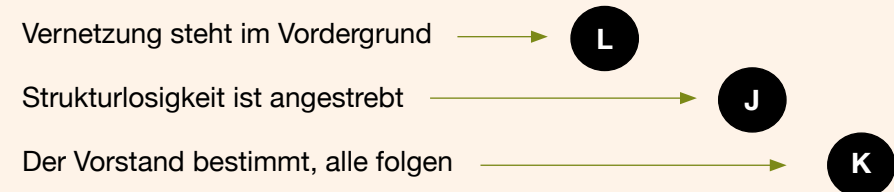
WER DARF DAS FREUNDESKREIS-LOGO BENUTZEN?



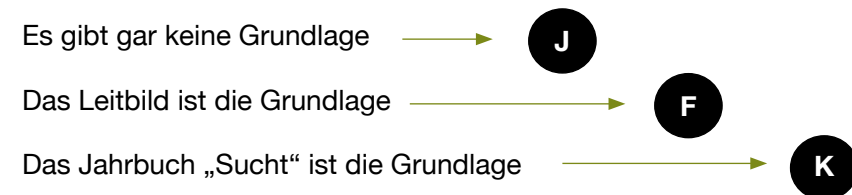
BEI WELCHER GROSSVERANSTALTUNG PRÄSENTIEREN SICH DIE FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE?



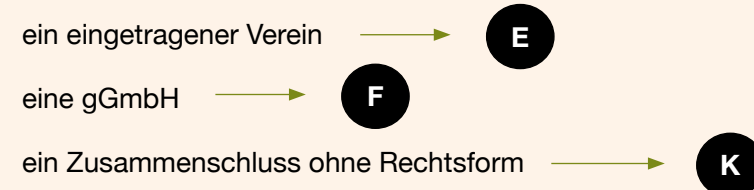
WIE SIND FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE STRUKTURIERT?



WAS IST DIE GRUNDLAGE FÜR DIE ARBEIT IN DEN FREUNDESKREISEN FÜR SUCHTKRANKENHILFE?



DER BUNDESVERBAND DER FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE IST





Humm, Schokolade!

Viele Menschen mögen Schokolade. Wenn du auch dazu gehörst, möchten wir dich zu einer Meditation der besonderen Art und Weise einladen. Nimm dir einen Riegel Schokolade deiner liebsten Sorte. Dieser Riegel sollte in der Mitte teilbar sein. Setze dich an einen Ort, der dir gefällt, und mache es dir dort gemütlich. Teile deinen Schokoladenriegel in zwei gleichgroße Teile.

Nun nimmst du den ersten Riegel in die Hand. Betrachte ihn eingehend. Muss er erst noch ausgepackt werden? Wie sieht der Riegel dann aus? Wie ist seine Farbe? Gibt es Schattierungen? Wie sieht die Bruchstelle aus? Sind es scharfe Kanten oder sind diese eher sanft? Rieche an der Schokolade. Welche Gefühle macht dir dies? Welche Erinnerungen kommen dir hoch.

Nun führe den Riegel ganz bewusst zu deinem Mund. Nimm ihn zwischen deine Lippen. Fühle seine Konsistenz. Dann schiebe den Riegel in den Mund und lasse ihn genüsslich auf der Zunge zergehen. Zerkauere ihn nicht, sondern lutsche ihn solange, bis nichts mehr von der Schokolade in deinem Mund zu spüren ist.

Danach atme dreimal tief ein und aus.
Wie war dieses Schokoladen-Erlebnis für dich?

Die zweite Hälfte kannst du einfach so essen,
wie du gewöhnlich deine Schokolade isst.

Wie ist deine Wahrnehmung jetzt?
Gibt es Unterschiede?



Ein Lückentext

» Füge die passenden Begriffe an der richtigen Stelle im Text ein.
So erfährst du von einer wichtigen Besonderheit der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe. Achtung: Nicht alle Wörter müssen verwendet werden!



FREUND • LEITBILD • VORSTANDSSITZUNG •
DELEGIERTENVERSAMMLUNG • KASSEL • GOSLAR •
KEIN • BUNDESVERBANDS • ANGEPASST •
GESCHENK • BLAUES KREUZ • LEITSÄTZE •
FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE •
PERSÖNLICHE • MEINUNGSVERSCHIEDENHEIT •
EHRliche • MEINUNGEN • GANZEN • ALLE •
SUCHTKRANKEN • ABHÄNGIGE • ALLEIN •
GLEICHERMASSEN • ORANGE • VERBAND •
SELBSTHILFEGRUPPEN • ZUFRIEDENE ABSTINENZ
• WENIGE • GESCHLOSSEN • OFFEN • VERBUND •
EHRENAMTLICHE • FREUNDESKREISE • LEITBILD

Das

Das wurde auf der des

..... im Juli 1999 in verabschiedet.

Es ist starres Gebilde, sondern wird stets

..... an die aktuellen Anforderungen der

.....

Dies sind die neun übergeordneten

1. Wir setzen auf Beziehungen.

2. Wir sehen den Menschen.

3. Wir begleiten und Angehörige

.....

4. Wir verstehen uns als

5. Wir begleiten in eine

.....

6. Wir sind für Suchtformen

7. Wir leisten Hilfe.

8. Wir arbeiten im der Suchtkrankenhilfe.

9. Wir sind

Eis ist wichtig

Warum geht ihr mit der Freundeskreisgruppe zum Eis essen?

.....

.....

Welches sind deine Lieblingseissorten? Was nehmen die anderen?

.....

.....

» Wie sieht dein Eis aus? Male es auf!



» Klebe die Rechnung vom letzten Besuch in der Eisdiele hier hin.

A large dashed blue rectangular box for pasting a receipt.



» Wie geht es dir, wenn du mit den anderen in der Eisdiele bist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fotos: Claudia Enderle

Mit meinem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe durch das Jahr ...

Frühling



Was will ich in diesem Jahr
im Freundeskreis erreichen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Herbst



Wobei hat mir der Freundes-
kreis geholfen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Auf welche Veranstaltungen
im Freundeskreis freue ich
mich besonders?

Sommer



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mich in diesem Jahr
zufrieden gemacht? Woran
will ich noch arbeiten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Winter



Zutreffende Wörter für meinen Freundeskreis



» Verbinde die Wörter durch Pfeile mit dem Mittelpunkt





Der Stammbaum meines Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe

Jetzt bist du wieder zu einer meditativen Übung eingeladen.
Stelle dir vor, du erstellst einen Stammbaum zu deinem Freundeskreis.

- Wie würde dieser aussehen?

.....

- Seit wann bin ich dabei?

.....

- Wer aus der Gruppe ist am längsten dabei?

.....

- Wer ist gerade erst dazu gekommen?

.....

- Wen kenne ich am längsten?

.....

- Gibt es jemanden, mit dem ich über die Gruppe hinaus befreundet bin?

.....

- Gibt es etwas, was ich unbedingt noch mit jemanden klären möchte?

.....

- Wen kann ich um Hilfe bitten, wenn ich in Not bin?

.....

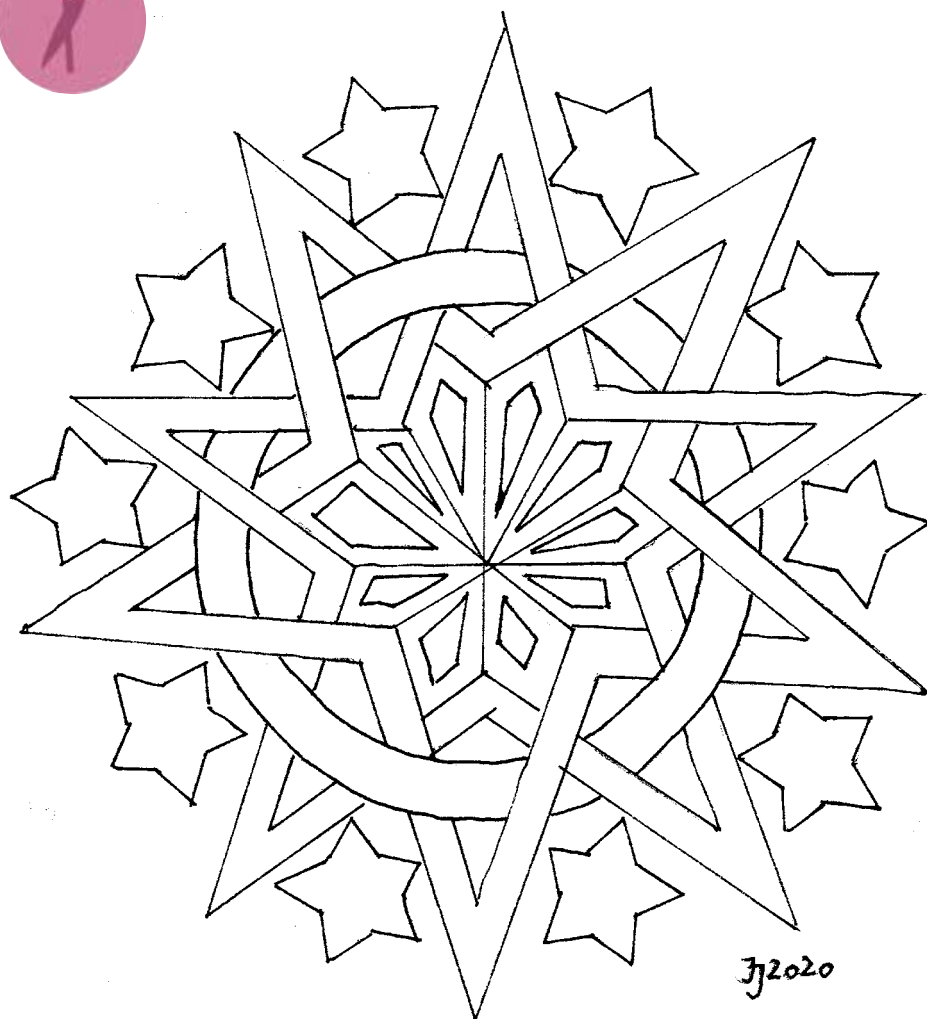


Sterne ausmalen

Idee und Ausführung: Ingrid Jepsen



» Was beleuchtet und erhellt dein Leben?



Menschen in Therapie

„Es ist für mich ein gesellschaftliches Missverständnis, dass Leute, die in Therapien gehen, kranke Menschen sind. Für mich sind das die gesündesten, weil sie merken, hier stimmt etwas nicht, was man sich mal angucken muss.“



Nora Tschirner,
Schauspieler, geb. 1981



Wie sind meine Therapie-Erfahrungen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mir die Therapie gebracht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



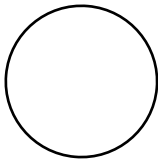
Ein Regenbogen

Schau in den Himmel und stelle dir vor, du stehst oder sitzt unter einem Regenbogen.

Der Regenbogen sieht sehr schön aus. Du erkennst Blau, Grün, Rot, Orange und Gelb.

Welche Farbe magst du besonders gerne?

Male sie hierher



oder schreibe sie auf:

Du bist immer noch unter dem Regenbogen. Er wirkt auf dich angenehm. Du spürst eine Wärme in dir. Diese Wärme erfasst deinen ganzen Körper.

Über deine Hände und Füße kannst du die Wärme auch wieder an die Atmosphäre abgeben.

Wenn die Wärme aus deinem Körper entweicht, nimmt sie auch das mit, was dich belastet und was dir schlechte Gefühle macht. Alles Negative ist nicht mehr da ... Wann immer es dir schlecht geht, kannst du dir diesen Regenbogen wieder vorstellen.



» Male deinen eigenen Regenbogen in den Kasten. Wenn du magst, male auch dich dorthin, wo du deinen Standort unter dem Regenbogen siehst.



Wir kommen auf die Welt und suchen ...

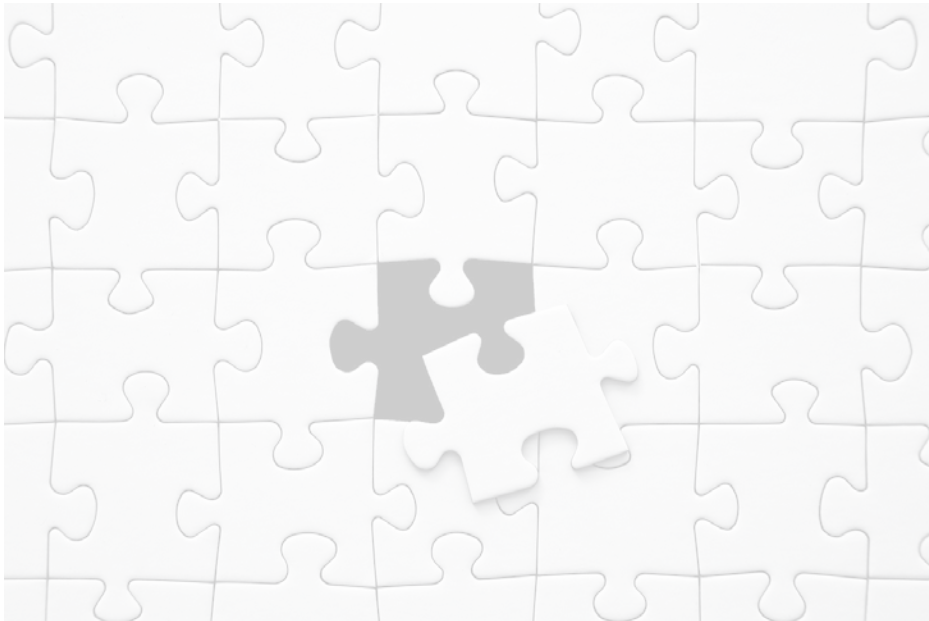
Wir kommen auf die Welt und suchen. Häufig übernehmen wir dabei Vorstellungen anderer Sucher – von Eltern, Partnern oder Freunden.

Wir ver“suchen“ Erwartungen zu erfüllen, machen uns abhängig von der Meinung anderer.

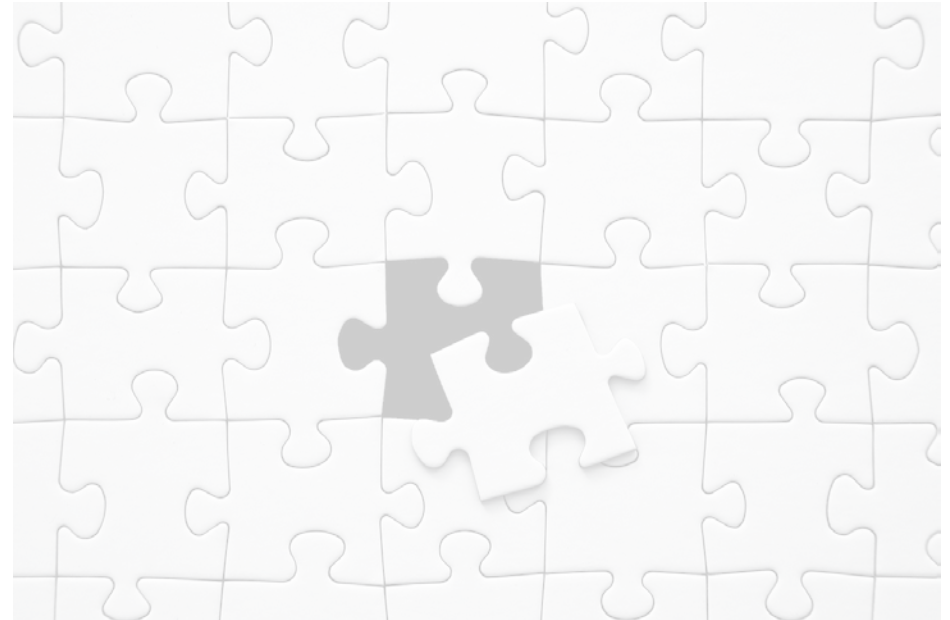
- Nenne die Abhängigkeiten in deinem Leben beim Namen.
- Beschreibe Wege, die dich frei machen und zu deinem Glück führen könnten. Hast du deinen Weg vielleicht schon gefunden? Wie schwierig war es, ihn einzuschlagen?
- Beschreibe Dinge, Situationen und Lebensumstände, die dich glücklich machen könnten oder gemacht haben.



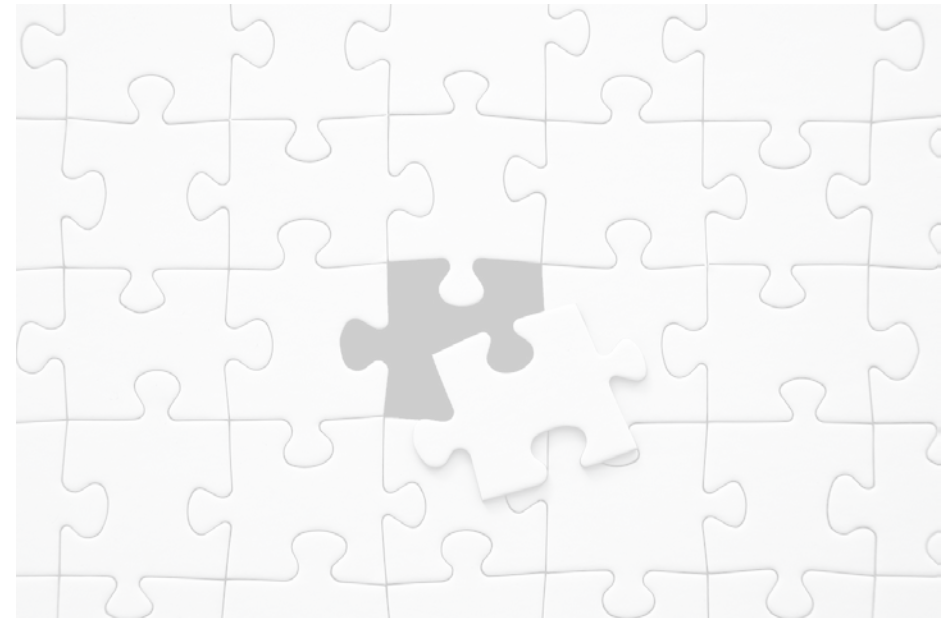
Suchen / Sucht / Abhängigkeit



Frei machen / Wege

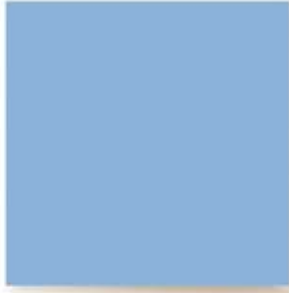
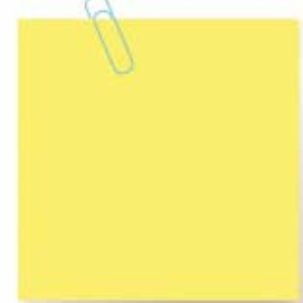


Glück



Das Ende des Buches

Was fehlt dir noch, damit dein Buch für dich „rund“ bzw. fertig ist?
Hier ist noch Platz für deine eigenen Ideen, Fotos, Sprüche.





*Zu guter Letzt:
Besinnen und entspannen*



Foto: Claudia Enderle

Mögest du immer
einen Freund an
deiner Seite haben,
der dir Vertrauen
gibt, wenn es dir
an Licht und Kraft
gebricht.

Irischer Segensspruch

Was mir noch wichtig ist

» Hier ist Platz für eigene Eintragungen.

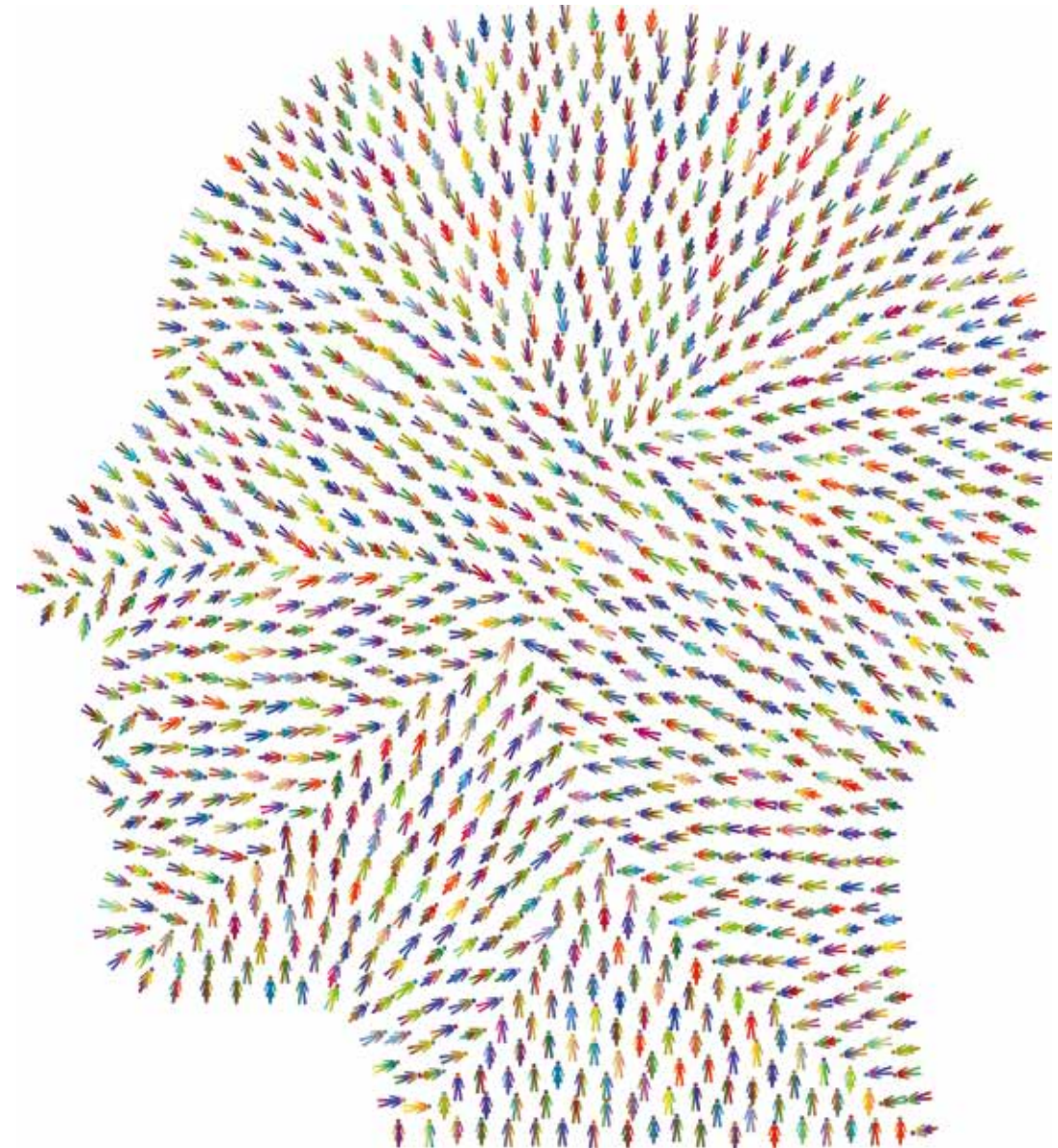
Projektpartner



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden im Jahr 1956 auf Initiative von Patienten, die eine Behandlung in einer Einrichtung der Diakonie abgeschlossen hatten und die in der Abstinenz weiter in Kontakt bleiben wollten, um sich gegenseitig in Krisensituationen unterstützen zu können. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe entstanden als Selbsthilfebewegung von suchtbetroffenen Menschen. Das war damals ein neuer Ansatz. Heute sind die Freundeskreise in allen Bundesländern in Deutschland vertreten und bieten Suchtkranken, ihren Familienangehörigen und Freunden in den örtlichen Gruppen Hilfe zur Selbsthilfe an. Örtlich, auf der Länder- und Bundesebene sind die Freundeskreise vernetzt im System der Suchthilfe. Aufgaben in der Nachsorge, Motivation und Begleitung sowie in der Prävention werden übernommen.



Die DAK-Gesundheit – eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung – ist ein moderner, bundesweiter Gesundheitsdienstleister. Die DAK-Gesundheit ist nicht nur eine der großen deutschen gesetzlichen Krankenkassen, sie ist auch ein traditionsreiches Unternehmen, ein sozialer Arbeitgeber und fairer Partner zahlreicher Akteure im Gesundheitswesen. Seit Jahren fördert die DAK-Gesundheit die Selbsthilfe aus dem gesundheitsbezogenen Bereich als zentrales Anliegen. Selbsthilfearbeit gehört zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheiten und Behinderungen. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ergänzen wirksam die professionellen Angebote des Gesundheitswesens und tragen dazu bei, dass die Patienten durch gegenseitige Hilfe und Beratung ihre Krankheit besser bewältigen können. Die Anzahl chronisch kranker Menschen nimmt in Deutschland mit der steigenden Zahl älterer Menschen zu. Auf diese Situation ist unsere Gesundheitsversorgung leider noch ungenügend eingestellt. Aufgrund von Veränderungen am Arbeitsplatz, in den Familien und der heute nicht mehr so funktionierenden Nachbarschaft mangelt es vor allem an Unterstützung im sozialen Bereich. Hier setzt aus Sicht der DAK-Gesundheit die sehr wichtige Arbeit der Selbsthilfegruppen/-organisationen ein. Sie trägt entscheidend dazu bei, dass die Patienten durch gegenseitige Hilfe und Beratung ihre Krankheit besser bewältigen, dass sie sich aktiv mit ihrer Situation beschäftigen und persönliche Beziehungen zum Beispiel in der Familie weiterhin positiv erlebt werden. Die DAK-Gesundheit unterstützt die gesundheitsbezogene Selbsthilfe im Jahr 2021 insgesamt mit rund 6,7 Millionen Euro. Für die Projektförderung der Bundes- und Landesorganisationen sowie örtlicher Selbsthilfegruppen stehen hiervon rund zwei Millionen Euro zur Verfügung.



Wer bin ich? Wo sind meine Wurzeln?

Wie geht's mir beim Vorhaben, ein eigenes Buch zu gestalten?	10
Wer bin ich?	11
Besinnen und entspannen	13
Mein Lieblingsort, mein Wohlfühlort	14
Meine Schätze auf dem Weg zu meinem Lieblingsort	16
Herzen für mich	18
Da komme ich her	20
Freundschaft	22
Mein Gefühl vom Glück	24
Besinnen und entspannen	27
Was ich nicht vergessen möchte	28

Was mein Leben reich macht

Mein Zeitmanagement	32
Meine Inventur	34
Mein Lieblingstier	36
Besinnen und entspannen	38
Fische im tiefblauen Ozean	40
Meinen Platz gefunden	42
Mein schöner Garten	44
Schöne Erlebnisse sammeln	46
„Ich will einfach leben!“	48
Besinnen und entspannen	49
Zeit für Farben	50
Meine liebsten Reiseziele	52
Mein Lieblingsessen	56
Was ich nicht vergessen möchte	58

Was ich noch mit Inhalt füllen möchte ...

Besinnen und entspannen	62
Dankbar sein für jeden Tag	63
Mein Poesiealbum	64
Ein Stein in meiner Hand	70
Mit mir gut umgehen	72
Meine Sinne dankbar spüren	74
Meine Freude finden	76
Träume wahr werden lassen	78
Worte suchen, die mich berühren	80
I understand – I am	83
Was ich nicht vergessen möchte	84

Seite

Meine kreative Ader

Ruhe und Ausgeglichenheit finden	88
Häkeltiere – selbst gemacht	90
Geschenkanhänger – ganz einfach	92
Meine Lieblingsfarbe	94
Eine Collage	100
Blumen ausmalen	102
Wörter durchbuchstabieren	104
Eine Geschichte zu Ende schreiben	106
Steine bemalen und verschenken	108
Elfchen kennenlernen	110
Ein Schneeball aus Wörtern	112
Meine Telefon-Notiz	114
Besinnen und entspannen	116
Was ich nicht vergessen möchte	118

Wie ich meine Erfahrungen mit Sucht bearbeiten kann ... Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Was sind Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?	122
Mein Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe	124
Wie gut kennst du die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?	126
Hmm, Schokolade!	130
Ein Lückentext	132
Eis ist wichtig	134
Mit meinem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe durch das Jahr ...	136
Zutreffende Wörter für meinen Freundeskreis	138
Der Stammbaum meines Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe	140
Sterne ausmalen	142
Menschen in Therapie	144
Ein Regenbogen	146
Wir kommen auf die Welt und suchen ...	148
Das Ende des Buches	150
Zu guter Letzt: Besinnen und entspannen	152
Was mir noch wichtig ist	154

Projektpartner	156
Inhaltsverzeichnis	158
Impressum	160



Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis
für Sucht-
krankenhilfe?



Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.
Selbsthilfeorganisation, Luisenplatz 3, 34119 Kassel
Tel. 0561 7804 13, Fax 71 1282
mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de
Freundeskreis-Sucht-Chat: www.sucht-chat.de (täglich von 19 – 21 Uhr)

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

Redaktion: Die Mitarbeitenden des ehemaligen Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit
des Bundesverbandes: Ingrid Jepsen, Landesverband (LV) Bayern; Gertrud und Man-
fred Kessler, LV Saarland; Catherine Knorr, LV Württemberg; Ute Krasnitzky-Rohrbach,
Schriftreferentin; Bodo Schmidt, LV Thüringen; Wolfgang Staubach (†), LV Hamburg;
Elisabeth Stege, stellv. Vorsitzende

Verantwortlich i.S.d.P.: Ralf Vietze, Vorsitzender

Layout: Redbüro Lothar Simmank, Kassel, www.redbuero.de

Fotos/Grafiken: Pixabay (alle anderen wie angegeben)

Herstellung: Bonifatius GmbH, Paderborn
unter Verwendung von FSC-Mix® zertifiziertem Papier



Gender: „Spuren zu mir selbst – Ein Mitmachbuch der Freundeskreise für Suchtkran-
kenhilfe“ möchte gleichermaßen alle Geschlechter (m/w/d) ansprechen. Aus Gründen
der besseren Lesbarkeit verwenden wir im Text jedoch i. d. R. die männliche Person.

3. Auflage, August 2024