



Freundeskreis

Journal

Abschied, Loslassen und Neuanfang

I. Halbjahr
36. Jahrgang

1/2021

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: Pixabay

Abschied, Loslassen, Neuanfang



Leben in der Gruppe

ABSCHIED, LOSLASSEN, NEUANFANG

Ohne Durchhalten kein Neubeginn!	4
Trotz Einschränkungen ein besseres Leben gefunden	5
Nicht aufgeben! Wie sich aus schlimmen Erfahrungen ein zufriedener, neuer Lebensweg entwickelte	6
Lebensweg	7
Step by step zum kompletten Neuanfang	8
Weniger ist mehr	9
Leitende Funktion im Freundeskreis: „Ich hatte großen Respekt vor der Aufgabe“	10
Von der Komfort-Zone in die Komm-vor-Zone	12
„Freunde gesucht“: Ein Jahr später ...	13
Loslassen und neue Chancen nutzen	14
Abschied ist nur ein anderes Wort für Neuanfang	15
Erkennen, bearbeiten und loslassen	16
Wie Abschiede unser Leben bereichern können	18

AUS DEM BUNDESVERBAND

Stellvertretender Vorsitzender Erich Ernstberger tot	20
Erinnerungen an meinen guten Freund	20
Broschüre: Basiswissen für die Gruppenbegleitung	21
Neu: Faltblatt in leichter Sprache	21
Mitmachbuch „Spuren zu mir selbst“ erscheint	22

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Hessen: Hessische Freundeskreise beim Motorradtreffen in Bayern	23
Outdoor: Sucht – Natur – zurück ins Leben	24
6.588 Euro für Digitalisierung vom Land Hessen	24
Angehörigenseminar „Unerfüllte Sehnsucht“	24
Mecklenburg-Vorpommern: Peter Krüger tot	25
Familien-Wochenendseminar in Wohlenberg	25
Schleswig-Holstein: Frauentreffen: In schwierigen Zeiten die Chance der Veränderung erkennen	26
„Wir treffen uns“ zum Thema Sucht und Angst	27
Die zehn Regeln der Angstbewältigung	27
Thüringen: Viel Aktivität trotz Pandemie	28

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Wismar: Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön ...	29
--	----

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

Stufen – von Hermann Hesse	30
Corona hat uns weiter fest im Griff	31
Die große Wegkreuzung	32

INFOS AUS DER DHS

Suchthilfe: kommunal denken – gemeinsam handeln	34
Neue Internetseite der DHS	35

ZUM LESEN UND ANSCHAUEN

36

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser!



Diese Ausgabe befasst sich mit dem Abschiednehmen, dem Loslassen und mit den neuen Anfängen. Es sind die großen und bestimmenden Themen unseres Lebens. Jede und jeder hat individuelle Erfahrungen dazu gesammelt. Durch einen Abschied kann unser Leben vollkommen aus der Spur geraten, beispielsweise wenn Kinder oder Eltern sterben, wenn Lebenssituationen unwiederbringlich vorbei sind.

Auch wenn wir gezwungen sind, uns als Gesellschaft neu zu orientieren, wie dies in der momentanen Pandemie-Zeit notwendig wurde, nehmen wir Abschied von vielem, was unser Leben angenehm gemacht und gestaltet hat. Wir messen einem „Auf Wiedersehen“ oft vielleicht wenig Bedeutung zu, in der Sicherheit, dass wir uns wiedersehen werden. Meistens ist dies glücklicherweise auch so. Unvorhergesehenes kann sich jedoch ereignen. Ein Abschied erlangt dann eine derart bedeutende Dimension, die unsere Grundfesten schmerzlich und leidvoll zum Einstürzen bringen kann. Dem Thema dieses Freundeskreis-Journals werden wir uns daher möglicherweise auch mit ambivalenten Gefühlen annähern.

Der Wille loszulassen, ist aber auch ein aktiver Prozess. Den Abschied bewusst vorzubereiten, schafft Raum für Neues. Wenn ich beispielsweise spüre, dass es mir an einer Arbeitsstelle nicht mehr gefällt, kann ich mit Weitsicht eine andere Stelle suchen. Wenn mir bewusst wird, warum mich manche Menschen so anstrengen und mir nicht (mehr) guttun, kann ich die Trennung ins Auge fassen und dann vollzie-

hen. Aktiv sein wird also zum Gewinn! Viele Texte haben uns gerade für diese Ausgabe erreicht, was die Bedeutung des Themas unterstreicht. Im Namen aller Mitarbeitenden des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit bedanke ich mich vielmals für die Offenheit, mit der die vielfältigen Erfahrungen übermittelt wurden.

Der Prozess des Loslassens fordert aktuell auch unseren Arbeitskreis heraus. Die Mitarbeitenden sind miteinander älter geworden. Einige möchten sich aus der Arbeit verabschieden. Ich werde nach über 35 Jahren Mitarbeit in den unterschiedlichen Stationen des Arbeitskreises in absehbarer Zeit in Rente gehen. Es ist wichtig und richtig, die Arbeit nun zu einem Abschluss zu bringen, damit Neues entstehen kann. Natürlich ist dieser Prozess mit Wehmut verbunden, aber auch mit Freude. Denn es ist kein sang- und klangloser Abgang, sondern der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit kann ein Abschluss-Projekt präsentieren: das „Mitmachbuch“ der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe mit dem Titel „Spuren zu mir selbst“ (Näheres in der Rubrik „Aus dem Bundesverband“, Seite 22).

Ich möchte mich sehr herzlich bedanken bei Ingrid Jepsen (LV Bayern), Gertrud und Manfred Kessler (LV Saarland), Catherine Knorr (LV Württemberg), Bodo Schmidt (LV Thüringen), Wolfgang Staubach (LV Hamburg), der stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesverbands Elisabeth Stege und dem Journalisten Lothar Simmank. Die Zusammenarbeit war geprägt von Engagement und Effizienz. Ganz bewusst schließe ich hier jedoch auch die Mitarbeitenden ein, die im Laufe der Jahre aus den unterschiedlichsten Gründen ausgeschieden sind aus dem Arbeitskreis. Auch sie haben sich engagiert eingebracht und somit die Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbands zur jeweiligen Zeit aktiv mitgestaltet.

Mit dem Freundeskreis-Journal wird es in irgendeiner Form weitergehen. In der nächsten Ausgabe gibt es Infos darüber. Alle guten Wünsche für die Zukunft!

Ute Krasnitzky-Rohrbach
Suchtreferentin



Impressum

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V., Selbsthilfeorganisation, Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. (05 61) 78 04 13, Fax 71 12 82, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

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

Redaktion: Ute Krasnitzky-Rohrbach und Lothar Simmank mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Ingrid Jepsen, Gertrud Kessler, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Bodo Schmidt, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

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

Layout: medio GmbH, **Fotos:** Freundeskreise, privat (wenn nicht anders angegeben)
Herstellung und Vertrieb: Meister Print & Media, Kassel

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

Auflage: 7.600 Exemplare



Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis?



„Ohne Durchhalten kein Neubeginn!“



Pia Potysch

Das für mich ein ganz neues Leben beginnen sollte, war mir vor 13 Jahren erst einmal nicht klar. Ich wusste nur, dass ich mein Leben verändern wollte. Was dies aber für mich tatsächlich bedeutete, ahnte ich nicht. Damals war ich noch verheiratet und habe getrunken. Eines Morgens traf ich eine Entscheidung, die schon lange in mir arbeitete: „Jetzt lass' ich mich wirklich scheiden.“ Ich verließ meinen Mann und zog die Scheidung danach dann tatsächlich durch.

Bei der Arbeit hatte ich schon seit einiger Zeit Kontakt mit einem Suchthelfer. Dieser legte mir nahe, eine Therapie zu machen. Unter Tränen rang ich mich dazu durch, denn ich dachte mir: „Meine Ehe ist kaputt. Beruflich gibt es mehr und mehr Probleme. Irgendwann geht gar nichts mehr ... Alles, was ich mir aufgebaut habe, ist in Gefahr.“

Die stationäre Therapie dauerte fünf Monate. Ich fühlte mich abgeschirmt wie unter einer Käseglocke. Dies war für mich eine völlig neue Erfahrung. Ich dachte: „Das war's. Ich habe den Alkohol geschafft.“ Was aber auf mich danach zukam, wusste ich nicht.

Was es bedeutet, körperlich und psychisch vom Alkohol abhängig zu sein,

konnte ich noch nicht ermessen. Denn die wirkliche und echte Arbeit begann ja gerade erst danach – und dies in allen Facetten, die mein Leben zu bieten hatte. Bei der Arbeit habe ich gleich am ersten Tag nach meiner Rückkehr gesagt, was mit mir los ist, und warum ich in der Klinik war. Meine Kolleginnen und Kollegen verstanden mich jedoch nicht. Ich war doch wieder da. In ihren Augen hatte sich nichts verändert.

In der Anfangszeit fühlte ich mich auch stark. Das veränderte sich jedoch nach einiger Zeit. Es gab Situationen und Erlebnisse, die ich früher nur mit Alkohol überstanden hatte. Doch diesen falschen Freund wollte ich ja nicht mehr. In der Klinik konnte ich mich zwar auf einige schwierige Situationen schon vorbereiten, doch das wahre Leben schenkte mir dann nichts.

Wichtig war mir, meinem Leben eine Struktur zu geben. Das war erst mal ungewohnt und schwierig. Nach Jahren habe ich es endlich geschafft,

mein Leben so zu führen, wie ich es wollte. Meine Lebensqualität hat sich dadurch verbessert. Zuerst musste ich das Wörtchen „Nein“ lernen. Das war nicht leicht, denn alle waren an meine „Ja-Gutmütigkeit“ gewöhnt und nutzten diese weiter hemmungslos aus. Also bewegte ich mich erst einmal nur langsam, wie ein Krebs, voran. Aber ich habe mir die Zeit zugestanden, die ich für mich brauchte. Mich selbst in das Zentrum meines Lebens zu rücken – das ist jedoch auch heute noch immer nicht einfach für mich.

Ich war vor sechs Jahren nochmals für sieben Wochen zu einer Festigungstherapie in einer Klinik. Da ist mir der Schmerz bewusst geworden, der mich zum Trinken geführt hat. Es war ein Schmerz, der ganz tief in mir war. Diesen wahrzunehmen und noch einmal zu spüren, hat mir geholfen, meinen neuen Weg zu finden und ihn jetzt zu gehen. Ich fühlte, wie ich mich

persönlich weiterentwickelte. Das führte dann auch dazu, dass ich mir meinen Lebensraum nach einem eigenen Haus erfüllen konnte.

Wenn ich auf die vergangenen 13 Jahre zurückblicke, stelle ich immer wieder fest: Es war eine verdammt harte Arbeit, dem Alkohol zu entkommen. Jedoch hat es sich für mich gelohnt, auch in den schwierigsten Situationen durchzuhalten. Aber ich habe auch gespürt, wie wichtig es für mich war, um Hilfe bitten zu können und diese dann anzunehmen. Danke an meinen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe!

Pia Potysch
Freundeskreis Sachsenheim



„Ich bewegte mich nur langsam voran – wie ein Krebs“

Trotz Einschränkungen ein besseres Leben gefunden

Bei der Vorbereitung zu meiner zweiten Hüft-OP im Oktober 2019 wurde auch ein Röntgenbild der Lunge gemacht hat. Nach der Operation hat man mir erzählt, dass auf dem Röntgenbild ein Fleck auf der Lunge zu erkennen war. Ich musste mich daraufhin in der Lungenklinik Großhansdorf vorstellen. Dort war nach mehreren Untersuchungen klar: Ich bin an Lungenkrebs erkrankt, und der Tumor ist bösartig. Was für ein großer Schock das für mich war! Mir wurde eine OP nahegelegt, die im Januar 2020 gemacht wurde. Ein Teil der linken Lunge musste entfernt werden.

Jetzt war ich – ähnlich wie bei meiner Alkoholkrankheit – gezwungen, mich mit einer ganz neuen Situation wieder intensiv auseinanderzusetzen, denn ich war ein starker Raucher. Mir blieb aber keine andere Wahl. Ich musste mit dem Rauchen aufhören.

Das fiel mir schwer. Aber ich erinnerte mich noch gut daran, wie es damals mit dem Alkohol war. Ich musste meine alten Gewohnheiten aufgeben, mein Leben komplett ändern, im Prinzip ein ganz neues Leben anfangen.

Nach und nach begann ich einiges zu ändern. Früher aß ich gerne Süßigkeiten, Pommes und auch Fleisch. Ich habe aber festgestellt, dass mir Obst und Gemüse auch gut schmecken. Nun greife ich immer mehr danach.

Hinzugekommen sind die Corona-Pandemie und die Maskenpflicht, was mich besonders einschränkt, weil ich ohnehin schnell mal aus der Puste bin.

Seit über einem Jahr bin ich nun arbeitsunfähig. Das hat meinen Tagesablauf komplett verändert. Der Schichtdienst fällt weg. Ich kann mich mehr ausruhen, was bewirkt hat, dass ich gelassener geworden bin. Termine kann ich jetzt so legen, wie sie für mich passen. Ich muss mich nicht mehr nach anderen richten und mich hetzen,

damit ich alles unter einen Hut bekomme. Mittlerweile ist mir nach den vielen Gesprächen mit den Ärzten und der Teilnahme an einer Reha auch klar geworden, dass ich gar nicht mehr arbeiten kann. Da kamen natürlich auch die Gedanken, wie wir das finanziell schaffen werden und was eben passiert, wenn wir diese Hürde nicht nehmen können. Dennoch, die Entscheidung ist gefallen. Im Mai 2021 gehe ich in Erwerbsunfähigkeitsrente und genieße es, dass ich nun auch mehr Zeit habe für meine Enkelkinder. Die großen Geschenke gibt es eben jetzt nicht mehr. Wichtig ist aber die Zeit, die wir miteinander verbringen.

Als Fazit aus all diesen Erfahrungen stelle ich für mich fest: Mein Leben ist trotz der Einschränkungen besser als vorher. Es ist der zweite Neuanfang, einen ersten hatte ich gemacht mit dem Entschluss zur Alkoholabstinenz. Alles ist für mein Leben entscheidend und gut. Für mich ist das treffend zusammengefasst in dem Buch „Es ist schön, dass es dich gibt“ von Bruno Sörensen: „Das Ende ist, wie auch der Anfang, in mir. Wo ich bin, ist für mich die Mitte, von der aus es in jede Richtung geht. So, wie ich es will und sehe.“

Wolfgang Staubach
Landesverband Hamburg



Wolfgang Staubach

„Das Ende ist, wie auch der Anfang, in mir. Wo ich bin, ist für mich die Mitte, von der aus es in jede Richtung geht. So, wie ich es will und sehe.“

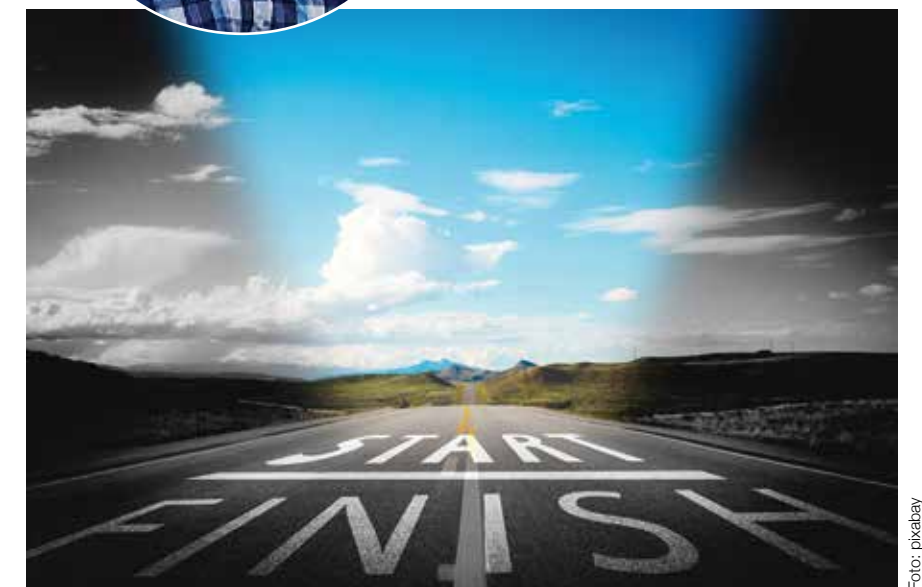


Foto: pixabay

Nicht aufgeben!

Wie sich aus schlimmen Erfahrungen ein zufriedener, neuer Lebensweg entwickelte



Gertrud Kühn

Ich wurde 1952 in der Nähe von Rastatt geboren. Aufgewachsen bin ich in einer Familie, in der die Mutter Alkoholikerin und der Vater Spätheimkehrer aus russischer Kriegsgefangenschaft war. In den Schulferien wurde ich vom Kriegskameraden meines Vaters sexuell missbraucht. Dies war ein einschneidendes Ereignis mit weitreichenden Folgen. Bei uns zu Hause wurde sehr wenig miteinander gesprochen. Ich hatte nicht den Mut, dies in meiner Familie anzusprechen, musste also allein damit klarkommen.

In der Pubertät wurde ich mager-süchtig. Dies führte ich zurück auf den sexuellen Missbrauch. Zudem hatte ich Angst, Alkoholikerin zu werden wie meine Mutter. Das wollte ich aber niemals.

Ich machte eine Ausbildung zur Großhandelskauffrau. Nach der Ausbildung war ich als Verwaltungsangestellte tätig. In dieser Zeit habe ich geheiratet und wurde Mutter einer Tochter. Mein Ehemann hatte eine chronische Darmkrankheit. Er wurde mit Anfang 30 berentet und kam damit überhaupt nicht klar. Mit Blicken, mit Worten, ab und zu mit Fäusten wurde ich von ihm erniedrigt. Nach der Trennung von ihm habe ich mich dem Alkohol zugewandt, denn ich hatte nie gelernt, Probleme zu lösen. Sehr schnell wurde das tägliche Trinken zur Gewohnheit. An meinem Arbeitsplatz bekam ich deshalb große

Probleme. Zu diesem Zeitpunkt lebte ich allein, hatte eine Wochenendbeziehung, meine beiden Kinder waren schon ausgezogen.

Lange Zeit wollte ich mir nicht eingestehen, dass ich alkoholkrank war und eine Therapie brauchte. Auf Drängen meines Arbeitgebers machte ich meine erste Therapie. Trotzdem wurde mir gekündigt.

Meinen Führerschein musste ich mittlerweile auch abgeben. Mein damaliger Lebensgefährte und ich wollten zusammenziehen. Ich kündigte meine Wohnung. Während meiner zweiten Therapie beendete er unsere Beziehung. Nun war ich arbeitslos und ohne Wohnung. Wo sollte ich hin? Mir wurde angeraten, in ein betreutes Wohnen zu gehen. Nach langem Zögern willigte ich ein. In der Nachsorge-WG in Bietigheim-Bissingen lernte ich meinen jetzigen Partner kennen und lieben – ein Alkoholiker, ebenfalls arbeitslos und ohne Wohnung. Noch nie in meinem Leben war ich in solch einer Situation. Damit war ich überfordert. Ich wusste gar nicht, mit welcher Baustelle ich zuerst anfangen sollte.

Trotz der Arbeitslosigkeit fanden wir eine Wohnung in Ludwigsburg. Ich machte eine Weiterbildung, schrieb Bewerbungen, bekam viele Absagen. Es ging nicht vorwärts. Da habe ich mein altbewährtes Mittel wieder eingesetzt: das Trinken.

Meine Familie und Freunde hatten sich mittlerweile vollständig von mir zurückgezogen. Endlich bekam ich einen Job in einer Fabrik – wieder etwas völlig Neues. Zuerst habe ich mich geschämt, nicht mehr als Angestellte in einem Büro zu sitzen. Doch Schichtarbeit und ein guter Verdienst haben es wieder ausgeglichen. Auch lernte ich, im Akkord zu arbeiten. Nach mehreren befristeten Arbeitsverträgen wurde ich erneut arbeitslos. Das Trinken begann wieder. Ich trank solange, bis mir meine Knochen wehtaten und ich keinen Hunger mehr bekam. Was tun? Eine dritte Therapie kam für mich nicht mehr in Frage.

Vielleicht eine Selbsthilfegruppe? Nach ein paar Tagen ohne Alkohol suchte ich verschiedene Gruppen auf und entschied mich für den Freun-

deskreis Ludwigsburg II. Die Gruppe wurde von einer suchtkranken Frau geleitet, was damals wichtig für mich war. Hier saßen betroffene Frauen und Männer, die es geschafft hatten, ein zufriedenes Leben ohne Alkohol zu führen. Das hat mich hoch motiviert, endlich mit dem Trinken aufzuhören. Die Selbsthilfegruppe war meine Rettung. Über ein Gruppenmitglied bekam ich wieder einen Job in einem Büro. Mein sehnlichster Wunsch hatte sich erfüllt.

In Ludwigsburg bin ich dann auch im Leben angekommen und bin jetzt zufrieden abstinent. Zu meiner Familie und Freunden habe ich wieder ein gutes Verhältnis. Mein Lebensgefährte hat einen Job.

Mein Sohn ist trocken und clean. Meine Tochter hat es noch nicht geschafft, sich von ihren Süchten zu befreien. Rückblickend kann ich sagen: Die suchtbedingten Herausforderun-

gen, an denen ich fast zerbrochen wäre, sind im Nachhinein meine wertvollsten Lebenserfahrungen. Ich kam an meine Grenzen, blieb zuerst liegen, um dann aufzustehen und wieder aufrecht zu gehen. Für meinen neuen Weg habe ich Jahre gebraucht. Er hat mich unendlich viel Kraft gekostet, aber es hat sich gelohnt, dass ich niemals aufgegeben habe. Meinen Weggefährten – in und außerhalb der Gruppe – bin ich sehr dankbar für ihre Unterstützung.

Gertrud Kühn

Lebensweg

Die Straße unserer Lebensbahn,
auf der wir uns bewegen,
im Auge den genauen Plan,
wollen wir dem Glück entgegen.

Durch Stolz und Eigensinn geleitet,
suchst hastig leichtes Leben.
Gewissen fehlt, das mit Dir streitet,
du nimmst, ohne zu geben.

Bestrebt nach Sonne, Leben, Licht,
ein Dasein ohne Sorgen.
Siehst lange du die Schatten nicht,
meinst, Glück kann man sich borgen.

Doch mit der Zeit wird es dann schal,
das Licht der Euphorie.
Man sucht den Weg aus seichtem Tal,
bemüht die Phantasie.

Kämpft sich durch schwieriges Gebiet,
auf ungeteerten Wegen.
Lang her, dass man den Plan verriet,
kein Freund kommt dir entgegen.

Und plötzlich sieht man hie und da,
Blumen am Wegesrand,
ein Fluss, ein Berg, ach wunderbar,
ein Mensch, noch unbekannt.

Mit jedem Schritt verliert man Last.
Bergauf sieht man dann ein:
der grade Weg hätt auch gepasst,
doch Kurven müssen sein.

Denn wo soll man sich selber finden,
wenn man nicht fahren lernt.
Bergauf, bergab, um Kurven winden,
vom Leichten sich entfernt?

Und jener, der auf breiten Bahnen,
eine bequeme Route wählt,
beginnt am Ende doch zu ahnen:
Herausforderung, die hat gefehlt.

Gertrud Kessler
Landesverband Saarland

Step by step zum kompletten Neuanfang

Die Mitarbeit an den beiden Ausgaben des Freundeskreis-Journals im Jahr 2019 bewirkte, dass ich heute vor einem vollkommen neuen Lebensabschnitt stehe. Wie kann so etwas sein, werden sich vielleicht einige Leserinnen und Leser fragen?

Nun, ich lernte eine Frau aus unserem Landesverband näher kennen, die ich bei ihren Texten für diese Ausgaben unterstützte. Zwischen uns entwickelte sich eine echte Freundschaft. Wir unternahmen viel zusammen. Dann sagte Sandra eines Tages zu mir: „Mit dir würde ich auch gerne mal in den Urlaub fahren.“ Diese Gelegenheit habe ich sofort beim Schopf gepackt und für uns ein schönes kleines Fischerhaus im Hafen von Cala Figuera auf Mallorca ausgesucht und gleich gebucht.

Durch Corona konnten wir unseren Mallorca-Urlaub leider nicht antreten. Kurzsentschlossen verbrachten wir dann unseren Urlaub in Deutschland. Zuerst ging es für fünf Tage nach Heidelberg. Im Anschluss daran für fünf Tage ins Allgäu. Hier konnten wir in Kempten auch gute Freunde aus dem Freundeskreis-Chat besuchen. Zum Abschluss unserer Reise waren wir vier Tage in Mittelfranken. Auch dort besuchten wir in Lauf einen guten Freund aus dem Freundeskreis-Chat. Es war für uns beide ein ganz herrlicher Urlaub.

Aus unserer Freundschaft wurde Liebe

Wieder zurück in Bremen beschlossen wir, den Neuanfang zu wagen. Das heißt, wir wollen von nun an unseren Lebensweg gemeinsam gehen. Aus unserer Freundschaft war nämlich Liebe geworden. Mittlerweile wohnen wir auch bereits zusammen, was wir sehr genießen.

Doch es geht noch weiter. Denn wir träumten von einem kleinen, eigenen Haus ohne Treppen. Tatsächlich fanden wir relativ schnell auch ein Grundstück in einer ruhigen Lage, die uns sehr gefällt. Wie am Schnürchen ging es step by step weiter. Ein Bauunternehmen wurde gefunden, ebenso ein Käufer für mein jetziges Haus.

In diesem Zusammenhang stellten wir uns schließlich die Frage: Warum wollen wir eigentlich nicht auch noch heiraten? Das hat viele Vorteile, und unsere Liebe hat doch Bestand. An das Standesamt stellten wir online den Heiratsantrag, und bald konnten wir uns einen Termin für die Trauung aussuchen. Also, am 1. April 2021 wird es soweit sein. Es wird geheiratet, und damit wird unser Neuanfang besiegelt sein. Perfekt wird alles, wenn wir im Herbst 2021 in unser Häuschen einziehen können.

Jonny Jakubowski
Landesverband Bremen



In ihrem ersten gemeinsamen Urlaub als Paar:
Jonny und Sandra

Weniger ist mehr

Wie aus dem Abschied von überflüssigen Dingen eine neue Lebenseinstellung wurde

Ich möchte alles, was mir gefällt, haben, und das am besten im Überfluss“, dies ist ein Gedanke, der lange Zeit mehr oder weniger auch auf mich zutraf.

Irgendwann planten mein Mann und ich aber einen Umzug. Wir wollten in einer kleineren Wohnung leben, denn unsere drei Töchter sind mittlerweile erwachsen und haben ihr eigenes Leben. Das dritte Enkelkind wird erwartet, worüber wir uns sehr freuen.

Monatelang waren wir mit der Wohnungssuche beschäftigt, denn es war schwer, etwas Passendes für uns und unseren Hund zu finden. Irgendwann hatten wir Glück.

Schon lange vor dem Umzug kamen beim Blick in unsere alte Wohnung Gedanken bei mir hoch: Brauche ich eigentlich die vielen Dinge, die sich mittlerweile angehäuften, oder gäbe es auch für mich einen Weg, etwas minimalistischer zu leben? Diese Gedanken ließen mich nicht mehr los.

Was hatte sich alles in den Schränken angesammelt!

Ich begann erst einmal damit, meine Kleiderschränke kritisch durchzusehen. Was hatte sich da alles angesammelt! Ich konnte es selbst gar nicht glauben. Jedes Teil meiner Kleidung schaute ich mir genau an, immer mit dem Gedanken: Ziehe ich es tatsächlich noch einmal an, oder kann es weg?

Es hat wirklich lange gedauert bis ich mir hundertprozentig sicher war, was weg darf und was nicht. Eigentlich waren es ja nur Kleidungsstücke, aber es fiel mir schwer, mich von einigen Sachen zu trennen. Ich mag nämlich alle meine Sachen. Aber ganz ehrlich: Wofür brauche ich vier Winterjacken und mehr als ein Dutzend weiße Schuhe?

Irgendwann reifte bei mir die Einsicht: Es geht auch mit weniger. Einiges

könnte ich doch für die Kleiderkammer spenden. Und so wurde es nach und nach übersichtlicher in meinen Schränken. Dann machte ich beim Kleiderschrank meines Mannes weiter. Der wunderte sich allerdings schon darüber, dass er jetzt weniger Kleidung besaß.

Wir sprachen darüber, und ich erzählte meinem Mann, dass ich zukünftig versuchen wollte, bewusster zu leben und einfach weniger anzuschaffen. Die Aufräumaktionen fingen an, mir Spaß zu machen. Ich stellte mir vor: Wenn schon Neuanfang, dann aber richtig!

In der Küche machte ich weiter: So viele Töpfe, Küchengeräte, die ich irgendwann einmal geschenkt bekommen, aber nie benutzt hatte. Aufgehoben hatte ich sie nur, weil es Geschenke waren. Sogar im Keller fand ich weitere überflüssige Haushaltsgeräte, die immer wieder von einer Ecke in die andere geräumt wurden.

Mein Mann kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Denn ich war ja diejenige, die sich bisher von nichts trennen konnte. Und jetzt bestellten wir die Sperrmüllabfuhr!

Bei diesen Aufräumarbeiten habe ich mich natürlich gefragt: Warum hast du das ganze Zeug aufbewahrt? Warum konntest du dich nicht eher trennen?

Jetzt bin ich soweit, dass ich durchaus schöne Erinnerungen bewahren möchte, aber nicht mehr in Verbindung mit Dingen, die irgendwann zu völlig überflüssigem Krempel werden.

Nach dieser ganzen Aktion war mein Fazit: Ich fühlte mich einfach gut. Ich konnte ganz viel Ballast abwerfen. Das hat mich richtig stolz gemacht! Oft waren meine Käufe auch Momententscheidungen, ohne die Überlegungen, ob ich die Dinge tatsächlich brauche oder eben nicht. Vielleicht hatte es auch mit dem Auszug unserer Kinder zu tun. Als sie klein waren, haben wir viel für die Mädchen investiert. Da steckten mein Mann und ich oft zurück. Ich

habe es dann einfach genossen, dass wir mehr Geld für uns hatten, als die Kinder anfangen, ihr eigenes Geld zu verdienen.

Dank der Entrümpelungsaktion verlief unser Umzug schnell und reibungslos.

„Nach der Aufräumaktion fühlte ich mich gut. Ich konnte ganz viel Ballast abwerfen. Das hat mich richtig stolz gemacht.“



Bettina Beran-Mlodzian

los. Dies ist nun schon einige Jahre her. Geblieben ist aber, dass ich mir vor jedem Einkauf ganz genau überlege: Brauche ich das, oder brauche ich es nicht? Das halte ich so auch beim Einkauf von Lebensmitteln.

Ganz nebenbei spare ich jetzt noch eine Menge Geld, und Nachhaltigkeit im Leben ist gut für unsere Umwelt. Für mich hat diese neue Einstellung zum Leben nur Vorteile gebracht.

Bettina Beran-Mlodzian
Landesverband Nordrhein-Westfalen

„Ich hatte großen Respekt vor der Aufgabe“

Was kommt nach Beendigung eines elementaren Lebensabschnitts? Eine leitende Funktion in der Freundeskreis-Gruppe übernehmen?

Meine alkoholbedingte Suchtlaufbahn endete mit einem Zusammenbruch in der Mitte meiner Lebensarbeitszeit. Nachdem ich nun alle meine Energie, von welcher ich zuvor sehr viel für mein heimliches Trinken als Spiegeltrinker benötigt hatte, für mein berufliches Fortkommen einsetzen konnte, hatte ich in relativ überschaubarer Zeit meinen Karriereknick hinter mir gelassen.

Die Selbsterfahrung, die ich in den Gruppengesprächen, der Ausbildung zum Gruppenbegleiter, vielen Seminaren und Fortbildungen der Freundeskreise erleben und verinnerlichen durfte, prägte auch die Einstellung zu meinem Arbeitsumfeld und Aufgabengebiet. Als Vorgesetzter sah ich in den Mitarbeitenden nicht nur die Arbeitskraft, sondern den „ganzen Menschen“ – wie wir es auch im Leitbild der Freundeskreise verankert haben. Ich hatte wohl durch die Freundeskreis-Erfahrungen ein besseres Auge und offeneres Ohr für die Sorgen, Nöte und manchmal Ängste meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, obwohl dies mit dem eigentlichen Arbeitsleben und den dort zu bewältigenden Herausforderungen nichts zu tun hatte. Das wurde sehr geschätzt, und ich fühlte mich in meiner Arbeitswelt sehr wohl und anerkannt.

Vorzeitig in den Ruhestand?

Dann tauchte plötzlich mit 57 Jahren die Frage auf, das aktive Berufsleben über das sogenannte Altersteilzeitmodell vorzeitig zu beenden. Auf den ersten Blick ein verlockendes Angebot, denn ist es nicht oft der geheime oder offene Wunsch, endlich den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und die Ruhestandszeit zu beginnen?

Als ich aber dann vor dieser Entscheidung stand, gingen mir doch viele Gedanken, verbunden mit Unsicher-

heiten und offenen Fragen, durch den Kopf. Zunächst einmal die materielle Seite: Reicht das verminderte Einkommen, das mit einer Altersteilzeitregelung und dem damit verbundenen früheren Eintritt in die Altersrente verbunden ist? Aber auch die Frage: Wie sehr werde ich meine beruflichen Aufgaben und Herausforderungen sowie meine Mitarbeitenden und Kollegen vermissen? Denn sie waren ein Großteil meiner sozialen Kontakte, zumal ich inzwischen schon sechs Jahre getrennt war und allein lebte.

Rat der Gruppe gefragt

Wie fülle ich dann meinen Tag sinnvoll aus? Wie setze ich meine Energie ein, um etwas zu planen, etwas Sinnvolles auf den zu Weg bringen, Menschen zu motivieren, zu gestalten, Verantwortung zu übernehmen und natürlich auch Anerkennung zu erhalten? Fragen über Fragen, die mich immer wieder einholten.

Ich hatte ja meine Freundeskreisgruppe und damit eine Plattform und Unterstützung für meine Entscheidungsfindung. Jetzt merkten die Gruppenmitglieder, deren Gruppenbegleiter ich seit einigen Jahren war, dass auch ich vor schweren und lebensweisenden Entscheidungen stehe und die Antworten nicht so einfach aus dem Ärmel schütteln konnte, sondern meine Gruppe und deren Lebenserfahrungen wirklich brauchte.

Ich entschied mich dann, das Altersteilzeitangebot in Anspruch zu nehmen. Das bedeutete, dass meine aktive berufliche Laufbahn in der zweiten Hälfte des Jahres 2013 endete.

Vorsitzender gesucht

Anfang 2012 stand im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe eine Veränderung an: Der eingetragene Ver-

ein mit angemieteten Räumlichkeiten, diversen Angeboten in zehn Gesprächsgruppen mit über 150 Mitgliedern, brauchte einen neuen ersten Vorsitzenden. Der bisherige Vorsitzende hatte in den neun Jahren seiner Amtszeit viele strukturell notwendige Änderungen und Erneuerungen im Verein und der Sucht-Selbsthilfe auf den Weg gebracht. Neben dieser Aufgabe hatte er auch noch einen Beruf. Deshalb stand er für eine weitere Amtszeit in vorderster Front nicht zur Verfügung.

Ich war zwar schon 17 Jahre im Freundeskreis, ausgebildeter Gruppenbegleiter und auch ein Jahr als Schriftführer für eine verstorbene Freundin im Vorstand aktiv, aber ansonsten hatte ich mich immer gewehrt, ein Amt im neunköpfigen Vorstand des Freundeskreises zu übernehmen. Der Grund: Ich war seit meinem 18. Lebensjahr bis ins Jahr 2007 in zwei Sportvereinen in der Vorstandschaft engagiert und sah damit meine Bürgerpflicht für das Allgemeinwohl erfüllt.

Respekt vor der Aufgabe

Die Suche nach einem neuen Vorstand war nicht einfach. So blieb es nicht aus, dass auch meine Person für das vakante Amt ins Spiel kam. Ich hatte großen Respekt vor so einer Aufgabe, zumal die Vorgänger in diesem Amt, welche ich ja alle persönlich erleben durfte, sehr große Fußstapfen hinterlassen hatten.

Ich setzte mich intensiv mit den Gedanken an ein Engagement als Vorsitzender im Freundeskreis Karlsruhe auseinander. Denn meine berufliche Entscheidung führte ja dazu, dass ich vor einer radikalen Änderung in meinem Lebensalltag stand, mit all den eingangs erwähnten Unsicherheiten und Ängsten.



„Als Vorsitzender des Freundeskreises Karlsruhe habe ich viel positives Feedback und Anerkennung erhalten und konnte in vielen Projekten mitwirken oder diese selbst auf den Weg bringen. Das hat mich jung und agil gehalten.“

Dieter Engel

Richtungsweisende Entscheidung

So traf ich zum zweiten Mal innerhalb von drei Jahren eine richtungsweisende Entscheidung. Zwar dieses Mal nicht für das ganze Leben, aber zumindest für eine Wahlperiode von drei Jahren. Mit Unterstützung aller Freunde im Rücken und deren überwältigendem Votum, nahm ich 2012 die Wahl zum ersten Vorsitzenden an. Ich entwickelte so manche Idee und fokussierte mich auf die Öffentlichkeitsarbeit – mit der Zielsetzung, Hilfesuchende besser zu erreichen und den Stellenwert der Selbsthilfe, speziell der Freundeskreise, in den verschiedensten Richtungen zu fördern und zu stärken. Zwischenzeitlich endete im März 2020 meine dritte Amtszeit.

Positives Feedback

Ich bin froh und zufrieden, beide Entscheidungen so getroffen zu haben, denn ich habe in den letzten Jahren viel positives Feedback und Anerkennung erhalten und konnte in vielen Projekten mitwirken oder diese selbst auf den Weg bringen. Dies hat mich jung und agil gehalten. Ich habe mich nach über 40-jähriger beruflich herausfordernder Tätigkeit mit dem ehrenamtlichen Engagement für die Freundeskreise einer erfüllenden Aufgabe gestellt. Das habe ich bis heute keinen Tag bereut. Deshalb nur Mut und Offenheit für Lebensveränderungen und neue Herausforderungen! Bist du im Zweifel – deine Freundeskreis-Gruppe hilft dir bestimmt dabei!

Dieter Engel
Freundeskreis für
Suchtkrankenhilfe Karlsruhe

Von der Komfort-Zone in die Komm-vor-Zone

Von der Komfort-Zone in die Komm-vor-Zone – das ist ein bekannter Spruch. Aber was steckt dahinter? Wer hat diesen Schritt schon mal gemacht? Ich wage mal zu behaupten: die meisten Freundeskreisleiter. Warum? Ganz einfach: Wer den Schritt vom nassen zum trockenen Alkoholiker gemacht hat, vom Drogenkonsumenten zum cleanen Menschen, von der Co-Abhängigkeit zu einer Partnerschaft auf Augenhöhe – immer geht es darum, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Ich durfte diesen Weg einige Male gehen. Das erste Mal bewusst, als ich mich entschied, in Deutschland zu bleiben, fern von meiner Familie in Frankreich. Das war ziemlich hart, denn ich war nicht einmal 20 und mein Deutsch war ziemlich „spectaculaire“. Das zweite Mal war es nicht so freiwillig. Ich musste mich zwischen Leben und dem sicheren kurzfristigen Tod entscheiden – es war der Zeitpunkt, als ich trocken wurde. Das dritte Mal war es auch nicht so ganz freiwillig. Mit 59 Jahren habe ich erfahren, dass ich arbeitslos werde. Wie lief das Ganze ab, wie ging es mir dabei?

1980, beim ersten Mal, sehr gut. Ich



Catherine Knorr vom Freundeskreis
Stuttgart-Plieningen

war jung und ungebunden, hatte den Kopf noch voller Träume. Der Schritt fiel mir daher leicht. Das ganze Leben stand noch vor mir und lachte mich sozusagen an. Ich nahm die Herausforderung gerne an.

1993 sah es ein bisschen anders aus. Nach Aussagen der Ärzte stand mein Leben auf der Kippe – „kurz vor zwölf“ musste ich mir anhören. Ich wollte meine Komfort-Zone aber nicht verlassen. Der Alkohol war doch mein bester Freund, und ich hatte schlicht und ergreifend Angst vor der Fremde. Ein Leben ohne Alkohol? Auch wenn mei-

ne Karriere sehr kurz war, berauschend war sie auf jedem Fall, und ich hatte ganz ehrlich keine Vorstellung mehr, wie und ob es ohne ging. Irgendwann machte es „schnapp“, und ich entschied mich für den Aufenthalt in der inneren Abteilung und für eine unsichere Zukunft ohne meinen Freund bzw. Feind Alkohol. Es war eine der besten Entscheidungen meines Lebens, aber das konnte ich damals nicht wissen. Ich habe einfach die Herausforderung angenommen und mich überraschen lassen. Die Überraschung war zwar mit harter Arbeit verbunden, aber es hat sich einfach gelohnt. Den Schritt beue ich bis heute nicht!

Es wurde immer enger

2019 gab es in der Firma Probleme: Mobbing, Machtspiele zwischen verschiedenen Standorten. Ich fühlte mich schon lange nicht mehr wohl in dieser Firma, bei der ich seit fast 40 Jahren arbeitete. Den Wunsch zu kündigen, hatte ich schon mehrmals gehabt, aber Dankbarkeit hielt mich von diesem Schritt ab. Denn die Firma hatte mich als Mitarbeiterin aufgenommen mit dem Zeugnis einer französischen Schule für

einen Beruf, den es in Deutschland in der Form nicht gab. Meine Vorgesetzten unterstützten mich, als die Abhängigkeit nicht zu leugnen war, und sie nahmen mich mit offenen Armen wieder auf. Sollte ich das Schiff verlassen, sobald alles nicht mehr so harmonisch lief? Selbstverständlich nicht. Also habe ich in den sauren Apfel gebissen und so getan, als sei alles in Ordnung. Bis zum 28. Mai 2019. Mit der Kündigung wurde mir der Boden unter den Füßen weggerissen. Kein schönes Erlebnis. Aber definitiv der Zünder für ein spannendes Abenteuer.

Zuerst fiel ich in ein dunkles Loch, doch dann regte sich mein Kampfgeist, und ich legte mit dem üblichen Tempo los und hatte auf einmal wieder Energie. Ich habe gegen meinen Arbeitgeber erfolgreich prozessiert. Ich habe mir aber einen Plan B zurechtgelegt (zur Beruhigung, falls Plan A nicht gelingt). Ich habe um ein Bewerbungstraining gekämpft, und dann tatsächlich im Dezember einen Arbeitsvertrag in einer neuen Firma unterschrieben.

Der richtige Zeitpunkt zählt

Mein Fazit: Es lohnt sich auf jedem Fall, die Komfort-Zone zu verlassen und mich herauszufordern. In der Retrospektive habe ich erkannt, dass es eine Zeit für alles gibt und nichts erzwungen sein darf. Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder die Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt trifft. Und es gibt keinen festgelegten Zeitpunkt, um die wohlige Zone zu verlassen und sich auf ein Abenteuer einzulassen. Oft braucht es etwas Druck, aber das ist auch normal. Wer verlässt freiwillig die Kuschelzone, um auf einer harten Bank zu sitzen? Das tun selbst Hartgesottene nicht!

Einfach auf das Bauchgefühl achten und die Lust aufkommen lassen, doch etwas Neues zu probieren, und schon sitzt man/frau in der Falle und entdeckt an sich ganz unbekannte Züge: Ich traue mir etwas zu, gehe nach vorn und zeige, was in mir steckt. Dieser Weg ist nicht immer einfach, lohnt sich aber auf jeden Fall. Wie heißt doch einer meiner Lieblingssprüche? „Das Leben ist schön, von einfach war nie die Rede.“

Catherine Knorr
Freundeskreis Stuttgart-Plieningen

Ein Jahr später ...

Wie der Freundeskreis Kassel mit viel Hoffnung ein Projekt begann – und dann durch Corona ausgebremst wurde

Freunde geSucht

Anfang 2020 war im Freundeskreis-Journal ein kleiner Betrag über unsere Planungen bezüglich des vom Bundesverband durchgeführten Projektes „Freunde geSucht“ zu lesen. Wir vom Freundeskreis Kassel hatten uns dazu viel vorgenommen – mit dem Ziel, unsere Öffentlichkeitsarbeit zu intensivieren. Wir wollten Menschen für unser Gruppenangebot interessieren und sie motivieren, uns kennenzulernen. Doch dann kam Corona. Wir konnten nach dem März 2020 leider erst einmal keine Gruppentreffen mehr durchführen. Im Sommer fanden unter strengsten Hygienemaßnahmen wieder wöchentliche Gruppenstunden statt. Das war Ende Oktober aber leider schon wieder vorbei.

Es war also nicht so einfach für uns, mit unseren Mitgliedern einen Erfahrungsaustausch über unsere Aktivitäten und deren Auswirkungen zu führen. Soweit wir aber mit Einzelnen reden konnten, stellten wir fest, dass sie weiterhin hinter der Projektidee standen. Zu unserer Freude kamen in den Sommermonaten sogar ein paar neue Gruppenteilnehmende zu den Treffen, die auf uns durch die Beilage des Heftes „Freunde geSucht“ in der Kasseler Tageszeitung aufmerksam geworden waren. Es hat diesen Interessierten so gut gefallen, dass sie sich uns bereits als Mitglieder angeschlossen haben.

Das vergangene Jahr hat uns die Arbeit in den Gruppen nicht leicht gemacht. Trotzdem ist uns natürlich weiterhin jeder, der uns und unsere Selbsthilfe kennenlernen möchte, herzlich willkommen. Das ist alles, was letztlich zählt! Jeder kleine Schritt, den wir in 2019 noch nicht einmal erahnt haben, hat sich gelohnt. Wir sind der festen Überzeugung, dass es in den nächsten Monaten wieder besser wird. Vielleicht können wir uns auch mal draußen treffen, wenn es wärmer wird, oder wir können gemeinsame Spaziergänge machen.

Viele von uns sind im vergangenen Jahr ins Straucheln geraten. Doch wir sind wieder aufgestanden. Daran sollten wir denken, wenn wir uns nach dem persönlichen Zusammensein mit unseren Freunden sehnen. Es ist schön, sich vorzustellen, dass der eine oder andere die lange Zeit genutzt und sich Gedanken über neue Wege in diesem Projekt gemacht hat. Freundeskreisleiter sind doch kreativ und wollen was erreichen. Denkt deshalb nicht zu viel an das, was hinter uns liegt, sondern freut euch auf das Kommende. Die Kasseler Freundinnen und Freunde sind auf jeden Fall bereit, in der Zukunft weiter an dem Projekt zu arbeiten, was so hoffnungsvoll begonnen hat. Wir sehen uns wieder!

Petra Laudenbach-Wöckel, Freundeskreis Kassel



Foto: pexels.com

Loslassen und neue Chancen nutzen

Ein Virus namens Corona bestimmt unseren Alltag und unser Leben. Ich mache mir Sorgen um die Gesundheit. Um die eigene, die meiner Mutter, um die der Familien meiner Tochter und meiner Brüder und all der anderen Lieben in meinem Umfeld. Dass ich meine Mutter nicht mehr zum Einkaufen mitnahm, löste anfangs Diskussionen aus. Auch einige unschöne Unterstellung musste ich mir anhören.

Ich verabschiedete mich innerlich von unseren persönlichen Begegnungen, von den herzlichen Begrüßungen und den für mich so wichtigen Gesprächen am Rande, von den Gruppentreffen überhaupt. Seit über 13 Jahren war montags die Zeit von 18 bis 20 Uhr ausgebucht. Ein wiederkehrender Termin, an dem ich Freunde und Hilfesuchende traf. Ein fester Bestandteil in meinem Leben. Das dies nicht mehr ging, löste in mir zeitweise eine schmerzhaft innere Leere aus.

„Wo sich eine Türe schließt, öffnet sich eine neue.“
(Molière)

Dieser Spruch macht mir deutlich, dass es für uns im Leben immer weitergeht. Es ergeben sich neue Chancen. „Das Leben sorgt für uns und neue Chancen entstehen dort, wo Veränderung stattfindet.“ (www.deinalltagsglueck-cwb.de)

Welche neue „Türen“ könnten wir also nutzen?

Telefon. Es wird meiner Meinung nach viel zu wenig genutzt, um über ein momentanes Problem oder Gefühl zu sprechen. Oft hält mich die Scheu, wegen einer „Bagatelle“ anzurufen, davon ab, es zu benutzen. Gerade diese Baga-



Foto: pixabay

tellen können sich aber summieren und möglicherweise alte Verhaltensmuster hervorrufen. Über etwas Erfreuliches am Telefon zu berichten, fällt mir manchmal noch schwerer. Doch warum lasse ich andere eigentlich nicht an unserer Freude oder an unserem Glück teilhaben?

Sucht-Chat des Bundesverbandes. Dieser ist eine gute Möglichkeit, mit anderen Menschen aus dem gesamten Bundesgebiet in Verbindung zu kommen. Man braucht ein Smartphone, Tablet, Laptop oder einen PC. Seit Beginn der Pandemie hat sich die Zahl der Besucher vermehrt. Selbst während der nicht betreuten Zeiten wird die Möglichkeit der Konversation unter den Mitarbeitenden angenommen. Die betreuten Zeiten würden wir gerne ausbauen. Leider fehlt es uns an Mitstreitern. Hier wäre dann sogar eine Möglichkeit, um ein Zuviel an freier Zeit sinnvoll zu nutzen.

Videokonferenz oder Videochat. Einige von euch werden schon Erfah-

rung damit gesammelt haben. Ich finde, beides kann ein Treffen im geschützten Gruppenraum nicht ersetzen. Jedoch gibt es hier die Möglichkeit, Gesichter zu sehen und Gefühle wahrzunehmen. Damit kann ich mich also auf mein Gegenüber besser einstellen. Wer diese Technik noch nicht einsetzen kann, könnte es aber lernen. Auch hier ist wieder eine neue Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und der Steigerung des Selbstwertgefühls.

Wir müssen aus den jetzigen Gegebenheiten das Beste machen. In der Zukunft wird es Veränderungen geben. Vielleicht gibt es mehr Rückfälle? Vielleicht brechen uns Mitglieder oder Gruppenteilnehmer weg? Vielleicht gibt es aber auch neue Besucher in unseren Gruppen? Als ich vor vielen Jahren Hilfe in einer Sucht-Selbsthilfegruppe suchte, war diese für mich da. Nun sehe ich es als meine Aufgabe an, da zu sein, wenn wir uns wieder treffen können.

*Bodo Schmidt
Freundeskreis Sonneberg*

Abschied ist nur ein anderes Wort für Neuanfang

Bewährtes und Neues in der Arbeit eines Landesverbands

„Abschied ist nur ein anderes Wort für Neuanfang. Alles, was du zurücklässt, findest du in einer anderen Form immer wieder.“
(Buddhistische Weisheit)

Wenn ich auf die beiden vergangenen Jahre in unserer Vorstandsarbeit in Hessen zurückschaue, kann ich sagen, dass sich einiges im Landesverband bewegte und es auch Veränderungen gab. Dabei wurde Altbewährtes und Gestandenes nicht über den Haufen geworfen, sondern eingebunden.

Vor gut zwei Jahren geriet der Vorstand des Landesverbands ins Schlingern. Zwei „Urgesteine“ standen nicht mehr zur Verfügung. Auch langjährige Mitglieder im Vorstand wollten nicht mehr kandidieren. Der Vorstand drohte auseinanderzubrechen. Somit wäre der Landesverband handlungsunfähig gewesen.

Uschi Nahrgang und Ellen Weyer konnten als langjährige Vorstandsmitglieder aber dann doch noch zur Kandidatur motiviert werden. Wichtig war uns nämlich, erfahrene Leute mit einem sich neu formierenden geschäftsführenden Vorstand zusammenzubringen. Neues sollte auf Altem aufgebaut werden, und aus Erfahrungen wollten wir lernen. Nachdem dies geklärt war, fanden sich schnell weitere Vorstandsmitglieder. Als erster Vorsitzender wurde Thomas Steinhäuser gewählt. Ich habe seitdem das Amt des zweiten Vorsitzenden inne.

Mit neuen Visionen und dem Vertrauen auf das Wissen der Routinierten begann die neue Amtszeit. Wir waren uns darüber einig, dass der Mensch für uns immer im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen sollte. Mittlerweile haben wir aber auch unsere Satzung auf den neusten rechtlichen Stand gebracht.

Unsere Präsenz im Bundesverband gestalteten wir intensiver. Der zweite Vorsitzende arbeitet dort im erweiterten Vorstand mit und vertritt unseren Landesverband. Ein weiteres Vorstandsmitglied wirkt regelmäßig aktiv in einem Arbeitskreis mit. Die vom Bundesverband angebotenen Seminare und Ausbildungen werden rege genutzt. Die bundesweite Motorrad-Tour 2021 wird von unserem Landesverband organisiert und durchgeführt.

Besonders erfreulich war für unseren neuen Vorstand die Ausrichtung des 40-jährigen Jubiläums des Landesverbands im Jahr 2019. Hierbei erhielt der Vorstand viel Unterstützung von einzelnen Mitgliedern aus den Freundeskreisen. Durch die Pandemie hat die Digitalisierung im Vorstand an Fahrt aufgenommen.

Nun heißt es, neue Wege zu gehen, zu improvisieren - und trotz allem Ehrgeiz und aller Einsatzfreude - Abstand zu halten. Deshalb werden Vorstandssitzungen regelmäßig per Videokonferenz durchgeführt. Dies konnten wir durch den Einsatz eines Vorstandsmitglieds verwirklichen: Durch das Förderprogramm „Ehrenamt digitalisieren“ des Landes Hessen wurde uns die Anschaffung von Notebooks und Software finanziell ermöglicht.

Aber auch Bewährtes, das über die Jahre gewachsen ist, wie die Suchttage, Frauen- und Angehörigenseminare, ist weiter fester Bestandteil unserer Arbeit.

Leider konnten wir einige der vielen Ziele und Aufgaben, die wir uns bei Amtsantritt gestellt hatten - teils wegen Corona - nicht umsetzen. Dazu gehört der Schwerpunkt „Öffentlichkeitsarbeit / Präsentation unserer Freundeskreise“ oder die Bemühungen um einen noch intensiveren Informationsfluss zwischen unseren Gruppen und dem Vorstand. Auch das Thema „Mitgliedermotivation“ und der Ausbau von Netzwerken mit Ärzten, Kliniken, Beratungsstellen und der Politik, stehen noch im Raum.

Abschließend kann ich sagen: Nicht immer kann man davon ausgehen, dass ein Abschied vom Alten gut ist. Es kann durchaus von enormer Wichtigkeit sein, den vorhandenen Erfahrungsschatz oder Altbewährtes zu wahren, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können. Aber auch neue Ideen und Anregungen brauchen ihren Platz im Freundeskreis, um die Menschen weiterhin zu erreichen. Altes und Neues sind gleichermaßen wichtig. Zwei Aussagen unseres ersten Vorsitzenden, der mit seiner ruhigen und ausgeglichenen Art gut in unseren Vorstand passt, verdeutlichen dies noch einmal auf andere Weise: „Nicht darüber reden, was nicht geht, sondern darüber, was geht, was machbar ist.“ Und: „Wir machen was!“

*Ralf Vietze
Landesverband Hessen*

Erkennen, bearbeiten und loslassen

Pfarrer Bernd Kaiser über seine Kindheitserfahrungen und seine Mitarbeit im Freundeskreis

Ich bin fast 60 Jahre alt und engagiere mich in einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Für mich ist Alkohol kein Problem. Ich habe allerdings festgestellt, dass ich die Alkoholprobleme meiner Eltern zu meinem Problem gemacht habe. Sie, inzwischen beide verstorben, hätten nie zugegeben, dass sie Alkoholiker sind. Ihre Sucht indes hat mich viel schwerer belastet, als ich viele Jahre gedacht habe.

Es hat lange gedauert, bis ich als Kind überhaupt erkannte, dass meine Eltern Alkoholiker waren. Vielleicht wäre diese Sucht auch mir vererbt wor-

den. Weil ich jedoch seit etwa meinem zwölften oder dreizehnten Lebensjahr regelmäßig Medikamente nehmen muss, wirkt diese Droge scheußlich. Mir wird schnell schwindelig. Deshalb habe ich nie Alkohol getrunken. Außerdem wurde mir die Wirkung dieser Droge an den Eltern immer deutlicher.

„Irgendwann fand ich es nur noch abstoßend.“

Die beiden tranken immer nur abends. Dann jedoch heftig und schnell. Fast immer haben sie sich gestritten.

So konnte ich nicht schlafen. Als Jugendlicher Meinungsverschiedenheiten mit dem Vater zu haben, ist nicht außergewöhnlich. Streit ist ja auch ein Ringen um Anerkennung oder einfach sich ausprobieren. Mit der Zeit wurden unsere Meinungsverschiedenheiten immer heftiger, viel heftiger als bei vielen Schulkameraden. Heute weiß ich, der Grund hieß „Alkohol“.

Einmal war es extrem. Ich bekam vom Herrn Papa plötzlich eine rechte Gerade mitten ins Gesicht. Dabei hatte ich zu meinem Vater nur gesagt, er würde sicher anders reagieren, wenn

er nicht getrunken hätte. Der „Vater-Sohn-Dialog“ eskalierte. Mein alter Herr packte meine Gitarre und wollte mich damit schlagen. Ich konnte mich zwar wegducken. Das Instrument hatte jedoch eine quasi tödliche Begegnung mit dem Türrahmen. Aus der anschließenden Schlägerei ging ich als Sieger hervor. Doch hinfort gab es einen Bruch zwischen uns, welcher nie mehr heilte.

„Wirklich reden wollte ich darüber mit niemandem.“

Später im Studium versuchte ich, die Sache zu verdrängen. Zu Hause indes, wurde mir wieder und wieder bewusst: Deine Eltern saufen! Dafür schämte ich mich. Wirklich reden wollte ich darüber mit niemandem. Ich denke auch, im Grunde hat man mir ein Leben lang die Anerkennung verweigert, die sich auch erwachsene Kinder doch so sehr wünschen.

Gutgetan hat mir mein Engagement in einer Selbsthilfegruppe. Als Pfarrer bin ich zudem Ansprechpartner und Seelsorger im Freundeskreis. Ich freue mich mit oder weine – wie es eben kommt. Ich bin dankbar, dass Freud und Leid miteinander geteilt werden, jemand seinen Führerschein wiederbekommt oder so und so viele Monate oder Jahre trocken ist. Jede Woche, jeder Monat, jedes Jahr „trocken“ bedeuten auch für mich einen wirklichen Sieg.

Volle Verantwortung für das eigene Leben

Lange Zeit habe ich mich gefragt: Was hättest du für deine Eltern tun können? Heute weiß ich: Im Grunde nichts, außer hoffen und beten. Der Entschluss, sich zu ändern, muss von jedem selbst kommen. Auch die Familie kann recht wenig tun. Höchstens deutlich machen,



... und im Freizeit-Outfit auf einer Fahrradtour

dass Alkoholkonsum eine total egoistische und feige Scheinlösung und keine Problembewältigung ist – schon gar keine Belohnung.

Alkohol ist zwar ein Lösungsmittel. Es bewirkt jedoch auch Abhängigkeit. Es macht uns zu Feiglingen. Schuldig sind dann immer die anderen, nie man selbst. Wer helfen möchte, muss deutlich machen, dass es nur einen Weg aus der Sucht gibt: Anfangen, sich die volle Verantwortung für das eigene Leben zurückzuholen. Aber aufpassen! Über

Sucht reden geht nur in nüchternem Zustand.

Fast hätte ich noch etwas vergessen. Geht mit euren Geschichten mutig in die Öffentlichkeit. Redet über eure Siege. Sicher gibt es ab und an dumme Bemerkungen. Aber im Grunde ist jedes Gespräch und jedes Stehen zu seinen Problemen für andere eine Herausforderung, kritisch gegenüber sich selbst zu werden.

*Pfarrer Bernd Kaiser,
Eisfeld*

Der evangelische Pfarrer Bernd Kaiser dienstlich im Talar vor seiner Kirche im thüringischen Eisfeld ...



Fotos: privat

Wie Abschiede unser Leben be reichern können

Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin Martina Toppe ist begeistert und erfüllt von der Zusammenarbeit mit Menschen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und das, obwohl das ganze Leben von Veränderungen bestimmt wird. Wir verbringen unsere Zeit unbewusst in einem ständigen Wechsel von Anfängen und Abschieden. Das ist ganz natürlich. Alles, was wir anfangen, müssen wir auch irgendwann beenden. „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben“, heißt es in einem Gedicht von Hermann Hesse.

Das Leben beginnt mit dem wohl größten Neuanfang, der Geburt. Wer – wie ich – Kinder hat, wird mir zustimmen, dass es kein beeindruckenderes Erlebnis als dieses gibt. Im Laufe der Jahre kommen dann weitere Anfänge in Krippe, Kindergarten, Schule, Beruf usw. hinzu. All diese Ereignisse laufen sehr geregelt ab und haben einen festen Start- und Endpunkt. Das Wissen darum macht diese für uns leichter und weit weniger emotional. In der Liebe sieht es dagegen ganz anders aus: Hier ist ein Abschied häufig mit Trauer, Angst und Unsicherheit verbunden. Und je älter wir werden, desto bedeutsamer werden Abschiede und das, was danach für uns kommt. Doch warum empfinden wir so?

Unser Gehirn hat eine evolutionsbedingte Abneigung gegen Veränderungen.

Jeder, der schon einmal versucht hat, eine schlechte Gewohnheit abzulegen, weiß, wie schwierig das ist. Unser Gehirn hat eine evolutionsbedingte Abneigung gegen Veränderungen und blockiert diese deshalb. In früheren Zeiten waren Gewohnheiten gleichbedeutend mit Sicherheit. Im Unbekannten lauerten oft lebensbedrohliche Gefahren. Heute fühlt sich das für uns noch genauso an, mit dem Unterschied, dass unser Leben vielleicht täglich nicht so

bedroht ist. Gewohntes zu ändern erfordert daher einen starken Willen, um unser Gehirn zu überlisten.

Egal ob Abschied oder Neubeginn: Beides stellt uns vor persönliche Herausforderungen, die Sorgen und Ängste hervorrufen können. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwer es dann fällt, etwas zu ändern. Selbst wenn man mit seiner Situation unzufrieden ist und weiß, dass es so nicht weitergeht, ist es meist einfacher zu bleiben als zu gehen. Vielleicht hat man auch einen Teil davon lieb gewonnen und ist noch nicht bereit, ihn für einen ungewissen Neuanfang aufzugeben.

Die Angst war wie ein Anker.

Meine bisher größte Herausforderung war es, mit drei Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren meinen Mann zu verlassen. Ich wusste, meine Ehe war am Ende, und doch habe ich daran festgehalten. Vor mir und anderen habe ich die gute Zeit, die ich einmal hatte, beschönigt und mich in vermeintlicher Sicherheit gewogen. Ich habe mich davor gefürchtet, loszulassen und mit meinen Kindern vor dem Nichts zu stehen. Die Angst war wie ein Anker, der mich am Fortkommen gehindert und dafür gesorgt hat, dass ich viel zu lange in dieser Ehe geblieben bin.

Ein Netz, das mich getragen hat.

Dann habe ich aufgehört mit mir selbst zu hadern. Ich akzeptierte die Situation und mir wurde klar, dass sie für mich und für meine Kinder nur noch belastend war. Ich habe die Verantwortung für unser Leben in die eigenen Hände genommen. Selbst etwas ändern zu können, hat mir Zuversicht und Optimismus verliehen. Die Kraft, mir meine eigenen Stärken wieder bewusst zu machen und mir Ziele für unsere Zukunft zu setzen, habe ich aus den Gesprächen mit Familie und Freundinnen gewonnen. Sie waren wie ein Netz, das mich getragen hat. Das Gefühl nicht mehr allein zu sein und eine Vision zu haben, was danach kommt, haben mir den Antrieb gegeben, mich von meiner Ehe zu verabschieden und in einen neuen Lebensabschnitt zu starten.

Wenn ich auf diese Zeit zurückschaue, war es sicher eine der schwersten in meinem Leben. Und gerade deshalb bin ich stolz darauf, meine Angst überwunden zu haben, um diesen großen Schritt zu machen. Der Neubeginn war vor allem eine Bereicherung für uns alle und hat mir im Nachhinein eine große Last von den Schultern genommen. Das Leben als Alleinerziehende

zu meistern, hat mich persönlich wachsen lassen und mir Kraft gegeben, von der ich noch heute profitiere. Abschiede und Anfänge wie bei mir, die wir selbst in der Hand haben, sind viel individueller und emotionaler als die vorherbestimmten wie Kindergarten, Schule etc. Meist gilt es, etwas Gewohntes, oft Liebgewonnenes ziehen zu lassen.

Abschiede im Verband

In der Verbandsarbeit ist es ähnlich. Manchmal fällt es schwer, ein lange begleitetes Amt weiterzugeben. Dann ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass es in diesem Fall damit nicht endgültig enden muss. Verantwortung weiterzugeben, kann auch erleichtern, denn ein reicher Erfahrungsschatz prädestiniert dazu, anderen hilfreich zur Seite zu stehen.

Es ist wie bei einem Kind, das langsam erwachsen wird. Man hat es beim Laufen lernen begleitet, war an seiner Seite, als es in die Schule kam, und sieht zu wie es älter wird. Irgendwann wird es Zeit ihm mehr Freiraum zu gewähren, damit es seine eigenen Erfahrungen – die Erfahrungen seiner Zeit – macht. Dann heißt es loslassen, in den Hintergrund treten und von dort aus den Rücken stärken. Hermann Hesse schrieb dazu:

„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.“

Die Position zu wechseln, heißt dabei nicht, weniger wichtig zu werden. Es gilt nur, den richtigen Zeitpunkt zu finden, um die Verantwortung abzugeben und sich Neuem zu widmen. Dabei hilft es, diesen immerwährenden Zyklus von Abschied und Neubeginn im Leben zu akzeptieren. „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“ (Hermann Hesse).

Unterstützung ist wichtig.

Auch Rituale können bei einem Abschied unterstützen. Bei Kindern kann es beispielsweise die Konfirmation sein, die sie in die Gemeinschaft der Christen aufnimmt, und damit den Eltern als Startschuss zum Loslassen dient. Und Unterstützung von außen ist wichtig. Wer mit Ängsten und Schwierigkeiten offen umgeht, hat es leichter. Gerade im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe ist das füreinander Dasein besonders wichtig, und Gespräche helfen bei einem Abschied immer noch am



Martina Toppe
Heilpraktikerin für Psychotherapie und
Gestalttherapeutin aus Achim
www.martina-toppe.de
info@martina-toppe.de

besten. Das Gefühl, nicht allein zu sein und die Unterstützung Gleichgesinnter zu erfahren, ist eine große Bereicherung in diesem Netzwerk.

Den Neuanfang wirklich willkommen heißen.

Und danach? Jeder, der den Ruhestand herbeisehnt, hat auch schon einmal jemanden erlebt, der – wenn es dann endlich so weit war – in ein Loch gefallen ist. In diesem Fall wurde vor lauter Vorfreude auf die Freiheit nach dem Ende der beruflichen Laufbahn die Konkretisierung des neuen Lebensabschnitts außer Acht gelassen. Ein Abschied verliert dann seinen Schrecken, wenn man den Neuanfang wirklich willkommen heißt. Das bedeutet, sich vorher bewusst zu machen, welche Ziele man damit verfolgt, welche Hoffnungen und Visionen man mit ihm verbindet. Je genauer unsere Vorstellung von dem Danach ist, desto leichter fällt es uns vielleicht sogar, uns darauf zu freuen und mit Selbstvertrauen etwas Neues zu beginnen.

Wer nicht den Mut aufbringt, sich von Altem zu lösen, wird nie erleben, was das Leben danach alles für ihn bereithält, welchen Lohn ein neuer Anfang – vielleicht auch ein Wagnis – für ihn haben kann. Das Leben hat jedem von uns so viel zu bieten! Wir müssen nur zugreifen!

Martina Toppe



Stellvertretender Vorsitzender Erich Ernstberger tot



Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe trauert um Erich Ernstberger, der am 28. September 2020 plötzlich verstorben ist – für uns viel zu jung im Alter von nur 59 Jahren.

Erich Ernstberger fühlte sich mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und deren Leitbild überaus verbunden. Sein Leben war davon

bestimmt. In den geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbands wurde er anlässlich der Delegiertenversammlung im Jahr 2014 auf der Ebernborg bei Bad Kreuznach gewählt.

In zahlreichen Projekten und Arbeitskreisen, darunter auch der Arbeitskreis „Sucht und Familie“, wirkte er mit. Sein ganz besonderes Anliegen war jedoch die Pflege und Betreuung der Homepage des Bundesverbands. Dabei war er auch bemüht, die Landesverbände mitzunehmen. Zahlreichen Landesverbänden ermöglichte er einen eigenen Auftritt im Netz auf der Grundlage der Seite des Bundesverbands.

Er war stets davon überzeugt, dass sich die Freundeskreise als einer der großen Sucht-Selbsthilfeverbände in einem einheitlichen Stil nach außen präsentieren müssen, damit Abhängige und ihre Angehörigen auf das

Angebot der Freundeskreise aufmerksam werden. Deshalb war es ihm auch wichtig, die zuständigen Mitarbeitenden in den Landesverbänden im Programm TYPO 3 zu befähigen. Zahlreiche Schulungsangebote initiierte er und führte sie dazu durch.

Wir erinnern uns an Erich Ernstberger als einen durchsetzungsstarken Menschen, der seine Meinung vertrat und gern diskutierte. Er war auch ein zuhörender, freundlicher und hilfsbereiter Gesprächspartner, dem es wichtig war, seinen Freunden beizustehen und sie zu unterstützen.

Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Irmi und der Familie.

Für die Mitarbeitenden in Vorstand und Geschäftsstelle

Andreas Bosch
Vorsitzender

Erinnerungen an meinen guten Freund

Kennengelernt haben wir uns in Scheffau/Westallgäu, wo ich im Jahr 2000 zum Vorsitzenden des Landesverbands Bayern gewählt wurde. Mir fiel in der Versammlung ein großer, junger Franke auf, der sich auch ohne Mikrofon Gehör verschaffte und selbstbewusst seine Anliegen vortrug.

Von da an kreuzten sich unsere Wege immer wieder. Ich spürte ziemlich schnell, dass Erich das, was er sagte, auch genauso meinte. Das gefiel mir. Zwischen uns entwickelte sich eine gute Beziehung: Wir hörten einander zu und entwickelten Ideen.



Wolfgang Kleiner

Natürlich war auch bald klar, dass wir ein Hobby miteinander teilten: das Motorradfahren. Es gelang mir, Erich, der eigentlich ein glühender Griechenland-Fan war, für das Allgäu mit seinen vielen Passstraßen zu begeistern. So hatten meine Frau Elisabeth und ich dann die „Frankenbuben“ immer mal wieder bei uns im Allgäu zu Gast. Und was für angenehme Gäste sie waren! Wir freuten uns deshalb schon immer auf das nächste Treffen. Gemeinsam erkundeten wir das Alpenvorland, Appenzell, Vorarlberg und das Wallis. An manchen Wochenenden fuhren wir durchaus 900 Kilometer, und zur Ent-

spannung wurde in einem der vielen Bergseen gebadet. Wir entdeckten immer mehr Gemeinsamkeiten. Auch Erich liebte es, in der Sauna zu schwitzen. Als gelernter Elektroinstallateur half er mir deshalb gerne beim Ausbau unserer Sauna – allerdings nur im Sommer, denn er mochte nicht, wenn die Finger beim Arbeiten kalt wurden.

Erich und ich liebten es, laut und mit viel Leidenschaft zu diskutieren. Manchmal kam meine Tochter plötzlich dazu, weil sie meinte, dass sie einen Streit schlichten müsse.

Seine guten Nerven bewies Erich, als er mich in die Tiefen der Computertechnik einführte. Nüchtelang erklärte er mir, was ich zunächst nicht begreifen konnte. Dank ihm, komme ich heute aber mit der modernen Technik durch-

aus zurecht. Als ich dann nicht mehr für den Vorsitz im Landesverband Bayern kandidierte, war es Erich, der auf diesen Posten gewählt wurde. Da ich inzwischen stellv. Vorsitzender des Bundesverbands war, konnten wir fortan einen Teil der Wegstrecke zu den Sitzungen des erweiterten Vorstands in Kassel gemeinsam mit dem Auto zurücklegen. Dabei kamen oft ganz persönliche und vertraute Themen zur Sprache, was uns noch stärker aneinanderband. Als ich dann auch für diese Position nicht mehr

kandidierte, war es Erich, der gewählt wurde. Meine aktive Zeit in den Freundeskreisen war zu Ende. Da hatte Erich die Idee zur Durchführung von Freundeskreis-Seminaren in Bayern, wo es um Grundsätze, Leitbild und Selbstverständnis in unseren Freundeskreisen gehen sollte. Das erste dieser Seminare führten wir gemeinsam in Gunzenhausen durch, und die Rückmeldungen waren toll.

Ich bin mir sicher, es hätte noch viele Ideen gegeben, die wir gemeinsam

hätten umsetzen können. Vielleicht machen wir das dann irgendwann im Himmel, denn „am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es auch noch nicht zu Ende.“

Elisabeth und ich – wir werden dich, lieber Erich, nie vergessen. Unsere besondere und wundervolle Freundschaft war immer ein Geben und Nehmen. Danke!

Wolfgang Kleiner,
ehemals stellv. Vorsitzender

Basiswissen für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe



Die neue Broschüre
„Basiswissen für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe“ kann (gegen Portoerstattung) angefordert werden:
Tel. 0561 / 780413
mail@freundeskreise-sucht.de

- Schwierige Themen in Sucht-Selbsthilfegruppen.
 - Was sonst noch hilfreich sein kann (Informationen zu Kommunikation und Achtsamkeit).
- Das Basiswissen fließt auch ein in die Aus- und Fortbildung für die Gruppenbegleitung, die vom Bundesverband in diesem Jahr wieder angeboten wird.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Neu: Faltblatt in Leichter Sprache



„Wie geht Selbsthilfe? – Infos über die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ ist ein Faltblatt für die Öffentlichkeitsarbeit. Es wurde vom Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. übersetzt.

Das Faltblatt kann beim Bundesverband angefordert werden – Einzelexemplare kostenfrei, bei höheren Bestellmengen wird um die Erstattung der Portokosten gebeten: Tel. 0561 / 780413 oder mail@freundeskreise-sucht.de

Spuren zu mir selbst ...



Das Buch ist kostenlos. Für Porto und Verpackung eines Einzel-exemplars werden 5,- € in Rechnung gestellt. Bei Anforderung von mehreren Exemplaren werden Porto und Verpackung nach Aufwand berechnet. Bestellungen: Tel. 0561 / 780413 mail@freundeskreise-sucht.de

... so lautet der Titel des Mitmachbuches der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Damit legt der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit seine Abschlussarbeit vor. Die Mitarbeitenden sind stolz darauf, dass es durch die kassenindividuelle Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGBV der DAK-Gesundheit möglich wurde, dieses bereits schon lange Jahre zuvor ins Auge gefasste Projektvorhaben noch umzusetzen.

Auf 160 Seiten finden sich viele Möglichkeiten, wie man sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise durch Ankreuzen, Malen, Schreiben, Kleben etc. einbringen kann. Schauen, auf sich wirken lassen und Seiten fertig machen mit den eigenen Ideen und Beiträgen. Am Ende wird ein ganz individuelles und einzigartiges Buch entstehen, und vielleicht wird man auch die „Spur zu sich selbst“ ein Stückweit neu aufnehmen können. Das Buch ist gedacht für Menschen, die Erfahrungen mit Sucht haben. Vielleicht macht dies gerade auch sein Alleinstellungsmerkmal aus, auf einem Markt, wo es bereits vielfältige Mit-

machbücher gibt. Der Arbeitskreis kann sich aber auch vorstellen, dass Seiten daraus als Arbeitsmittel in einer Suchtgruppe oder vielleicht auch in anderen Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich eingesetzt werden können.

Dank der Förderung kann das Buch kostenlos abgegeben werden. Das Projekt brachte dem Bundesverband gleichzeitig eine unerwartete öffentlichkeitswirksame Aktion ein. Auf Initiative von Andreas Kohlrautz, dem Geschäftsstellenleiter der örtlichen Servicestelle der DAK, konnte eine Pressekonferenz in der Geschäftsstelle des Bundesverbands stattfinden. Hier berichtete Elisabeth Stege, stellv. Vorsitzende und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbands, zum Thema „Gesicht zeigen“ aus ihrer Lebensgeschichte, über die Wichtigkeit der Sucht-Selbsthilfe aus der eigenen Erfahrung sowie über die Bedeutung der Aus- und Fortbildung für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Artikel in der Hessisch-Niedersächsischen Allgemeinen (HNA)

Gesicht zeigen und anderen helfen

17 800 Euro für Suchtkranke – Gruppenbegleiter unterstützen Betroffene mit ihrer Erfahrung

VON SABINE OSCHMANN

Kassel – Gesicht zeigen, wenn man abhängig ist, damit geht es los, sagt Elisabeth Stege. Offen und selbstverständlich erzählt sie von ihrer Suchterkrankung. Aber sie stehe auch dafür, dass man sie überwinden kann. Und die 56-Jährige verheiratete Mutter dreier Töchter steht vor allem dafür, wie man die schlimmen Erfahrungen mit der zerstörerischen Wirkung des Alkohols positiv in sinnstiftendes Engagement für andere ummünzen kann. Das hat Stege mit großer Kraftanstrengung geschafft. Jetzt steht ihr Gesicht für ehrenamtliches Engagement: Sie zeigt Abhängigen Wege aus der Spirale und in ein neues Leben auf.

„Dafür muss man erst einmal offen, knallhart, bewusst und verantwortungsbewusst zur Sucht stehen, egal zu welcher“, sagt und weiß aus eigener leidvoller Erfahrung die stellvertretende Vorsitzende des 1996 aus einer Patienteninitiative entstandenen Vereins Freundeskreise für



Gemeinsames Engagement: Elisabeth Stege (Mitte), Andreas Kohlrautz und Suchtreferentin Sina Limpert (Geschäftsstelle Freundeskreis Kassel) tauschten anlässlich der Spendenübergabe Erfahrungen aus.

Suchtkrankenhilfe-Bundesverband.

Dafür, dass die in Wunstorf beheimatete Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen in Kassel von ihren Erfahrungen berichtete, gab es einen guten Anlass: Andreas Kohlrautz, Leiter der DAK Gesundheit Kassel, übergab an den Freundeskreis Kassel

17 800 Euro für die Herausgabe eines Buchs. Die Texte in „Spuren zu mir selbst“ wurden von Mitgliedern der Freundeskreise verfasst und sollen Betroffene und Angehörige zur Auseinandersetzung mit dem Thema anregen.

Dabei seien die Gruppenbegleiter in den Freundeskrei-

fe Vertrauen und Akzeptanz zwischen ehemals Betroffenen und akut Suchtkranken. Und ebne den Weg in die Auseinandersetzung mit der Krankheit und für Verhaltensänderung, so Stege.

Ehrenamtliche Gruppenbegleiter lernen, ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und gezielt zu nutzen. Sie gestalten Gespräche, motivieren zur Suchtbehandlung, helfen im Umgang mit Behörden und Facheinrichtungen. So engagiert sich auch Elisabeth Stege. Die zwei Jahre nach ihrer Entwöhnungsbehandlung und einem Rückfall in ihrem örtlichen Freundeskreis die Kurve kriegte. Schon nach kurzer Zeit wurde sie ehrenamtliche Gruppenbegleiterin. „Ich entschloss mich ganz spontan, und dann brauchte es wieder Mut und Bereitschaft, Gesicht zu zeigen“, sagt sie.

Kontakt: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V. Kassel, Telefon 05 61 / 78 04 13, freundeskreise-sucht.de

Hessen

Hessische Freundeskreisler beim Motorradtreffen in Bayern



Anfang September 2020 folgten wir dem Ruf der bayerischen Freunde ins Fichtelgebirge. Am Tag zuvor kam bereits unser Freund Manni aus dem hohen Norden an, so dass ich am Freitag nicht alleine aufbrechen musste – über kleine Straßen durch die Rhön und den Thüringer Wald rüber ins Fichtelgebirge nach Bad Alexandersbad. An der Grenze zwischen Thüringen und dem Freistaat Bayern, in Sonneberg, machten wir noch schnell noch eine Pause, bevor wir am Ziel waren.

Im Hof des Evangelischen Bildungs- und Tagungshauses (EBZ) angekommen, wurden wir mit großem Hallo begrüßt. Den Großteil der anderen Motorradfahrer kannten wir schon. Coronabedingt erwartete uns ein riesiger Sitzkreis mit entsprechenden Abständen, immerhin waren wir knapp 30 Personen. Am Abend gab es dann die

Tour-Einweisung durch Carsten Linke vom Landesverband Bayern. Erich Ernstberger hatte die Tour ausgearbeitet, konnte aber leider nicht mehr dabei sein.

Am Samstagmorgen wurde unser Gruppenfoto mit Masken gemacht. Kurz darauf ging es in drei Gruppen über kleine kurvige Straßen nach Rehau in Richtung Bleiloch-Talsperre zur Hohen Warte und von dort nach Probstzella ins Bauhaus-Hotel. Hier gesellte sich zu unserer Überraschung auch Bodo Schmidt, der Vorsitzende des Landesverbands Thüringen, zu uns. Weiter ging es durch den Frankenwald über Tschirn, Presseck, Stambach, Weißenbach zurück nach Bad Alexandersbad.

Zwischendrin zeigte sich immer wieder, wie unterschiedlich doch die drei Gruppen durch die jeweiligen Navis/Guides gelotst wurden. Jede Umleitung sorgte immer wieder für spannende Ergebnisse. Schließlich fanden alle das Ziel – heil und gesund. Am Sonntagmorgen ging es wieder nach Hause. Schön wäre es, wieder ein Treffen in diesem Jahr zu organisieren – vielleicht als bundesweites Treffen im Vogelsberg und in der Rhön?

Jörg Schneider
Freundeskreis Altenstad

Motorradfahren in der Gruppe gehört bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe in Hessen und Bayern fest ins Programm



Outdoor: Sucht – Natur – zurück ins Leben

Das erste Seminar nach dem Lockdown im Frühjahr 2020 war eine Outdoor-Veranstaltung. Am Freitagabend gab es eine kurze Einführung ins Thema durch den ehrenamtlichen Seminarleiter und Vorsitzenden Thomas Steinhäuser: Die Hygieneregeln einhalten und so viel wie möglich draußen sein – war die Devise.

Sucht lässt vieles egal werden. Die Gedanken drehen sich überwiegend um das Suchtmittel. Und jetzt in der Abstinenz? Was haben Natur und Sucht gemeinsam? Im Winter ist die Natur sichtbar kahl, leer und wirkt wie tot. Auch der Süchtige kennt solche Perioden. Doch die Wurzeln sind stark und im Frühjahr treibt die Natur wieder aus. Entscheidet sich der Süchtige fürs Leben, streben auch seine „Wurzeln“ ans Licht.

So fing der Samstag mit einer langen Wanderung an den Ober-Mooser See an. Dort beobachteten wir die Vögel und die Tiere im Wasser. Für einige Teilnehmende war dies eine ganz neue Perspektive, ein ganz neuer Blickwinkel: Durchatmen, Innehalten und zur Ruhe kommen.

Nachmittags standen gemeinsame Spiele auf dem Programm. Miteinander spontan einen Suchtturm bauen, ein Geschicklichkeitsspiel, bei dem Holzklötze zu einem Turm gestapelt werden oder Wikinger-Schach spielen. Alle waren aktiv und mit Spaß dabei.

Der Sonntagmorgen war fürs Feedback reserviert. Fazit: Eine ganz neue Seminarform. Die Natur als Kraftquelle zu sehen, ist für uns ein neuer Denkanlass. Danke Thomas. Deine Liebe zur Natur war ansteckend. Genau der richtige Einstieg in die Seminararbeit nach Corona.

Ellen Weyer

6.588 Euro für Digitalisierung vom Land Hessen

Mit 6.588 Euro unterstützt das Land Hessen die Vorstandsarbeit des Landesverbands über weite Distanzen“, gab Digitalstaatssekretär Patrick Burghardt bekannt, der es sich nach eigenem Bekunden nicht hatte nehmen lassen, vor Ort mit den Vorstandsmitgliedern ins Gespräch über deren wertvolle Arbeit zu kommen: „Ich habe großen Respekt vor dem, was Sie hier leisten, daher haben wir das Geld auch nicht einfach nur überwiesen, sondern ich wollte Sie gerne kennenlernen.“

Bei diesem Termin waren aus der Vogelsberger Kommunalpolitik auch Landrat Manfred Görig und Rathauschef Stefan Paule dabei. Vom Landesverband sprach der 1. Vorsitzende Thomas Steinhäuser über das Digitalisierungsprojekt seines Vereins: „Mit Ihrer Förderung können wir unsere Vorstandsarbeit auf eine neue qualitative Ebene heben und uns mit unserer IT-Ausstattung auf die Höhe der Zeit begeben.“

Dies sei nötig, nicht nur, um sich auch nach Corona öfter digital treffen zu können, damit die wertvollen Ressourcen „Zeit“ und „Umwelt“ geschont werden können. Die gewachsenen Anforderungen in der Zusammenarbeit im Verbund der Suchthilfe können so zudem auch optimiert werden. „Darüber hinaus stellt uns auch der Datenschutz vor neue Herausforderungen“, ergänzte Vorstandsmitglied Heike Schön, die den Antrag an das Hessische Ministerium für Digitale Strategie und Entwicklung gestellt hatte.

Quelle: osthessen-news.de

Angehörigen- seminar „Unerfüllte Sehnsucht“

Das Gefühl der Sehnsucht ist kompliziert. Wir erschaffen uns in Gedanken ein „Paradies“, das aber im echten Leben vielleicht nicht möglich ist und somit auch nicht glücklicher macht.

„Ich sehne mich nach der Abstinenz meines Partners, nach mehr Nähe, mehr Miteinander, nach Freiheit oder dem Geruch des Meeres.“ Könnten solche Sehnsüchte in Wünsche abgeändert werden? Der Wunsch ist realistisch, aber kann ich ihn mir erfüllen? Was kann / was muss ich dafür tun? Und warum überhaupt ich? Was hindert mich daran?

„Nicht weil es schwer ist, wäge ICH es nicht, sondern weil ICH es nicht wäge ist es schwer.“

Gina Kirchhof, psychologische Beraterin und Ergotherapeutin aus Waldbröl, ging diese Fragen mit uns durch und versuchte, mit uns herauszuarbeiten, warum wir manches nicht wagen und lieber in dieser unerfüllten Sehnsucht verharren. Vieles liegt in unserer Vergangenheit, ist nicht aufgearbeitet, triggert uns heute noch an und beeinflusst unser Verhalten im Hier und Jetzt. Warum bleiben wir auf „der großen Kreuzung“ (siehe: Material für die Gruppenarbeit, Seite 32) sitzen, ohne uns für einen eigenen Weg zu entscheiden?

Aber einfach ausharren, ist auch eine Entscheidung. Wir stellten dann auch fest, dass es unerfüllte Sehnsüchte, zum Beispiel nach dem verlorenen Partner oder einem verlorenen Kind, gibt. Hier ist dann keine Veränderung mehr möglich.

Ellen Weyer
Landesverband Hessen

Mecklenburg-Vorpommern

Peter Krüger tot



Wir sind dankbar für den gemeinsam zurückgelegten Weg. Wir nehmen Abschied von Peter Krüger, geb. am 26.1.1944, gest. am 5.1.2021. Peter war über 30 Jahre lang bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe tätig. Für den Landesverband Mecklenburg-Vorpommern hat Peter sehr viel für die Entstehung und für den Aufbau geleistet sowie den Zusammenhalt gefestigt. Er hat uns den Blick auf die suchtkranken Menschen und ihre Angehörigen nicht verlieren lassen.

Als „Außenminister“ für Mecklenburg-Vorpommern war Peter über die Landesgrenzen hinaus beliebt und angesehen, auch durch seine ruhige Art und seine Gelassenheit. Im Bundesverband hat er unseren Landesverband über viele Jahre im erweiterten Vorstand engagiert vertreten.

Mit seinem Tod verlieren wir eine Persönlichkeit, der wir viel zu verdanken haben. Durch seine menschliche Größe und sein fachliches Können war Peter bei allen geachtet und wertgeschätzt.

Wir werden ihn stets in dankbarer Erinnerung behalten.

Im Namen aller Freundeskreisleiter in Mecklenburg-Vorpommern

Wencke Jedwilyatjes
Vorsitzende

Familien-Wochenendseminar in Wohlenberg an der Ostsee

Die Selbsthilfegruppe „Rettungsboot e.V. Röbel“ feierte 2020 ihren 26. Geburtstag. Seit 1994 sind wir Mitglied im Landesverband Mecklenburg-Vorpommern. So wie jedes Jahr fand Mitte September zur Freude der Abhängigen und Angehörigen das Familien-Wochenendseminar der Freundeskreise Mecklenburg-Vorpommerns statt. Dieses Mal fuhren wir ins Feriendorf nach Wohlenberg (Ostsee).

Dort beschäftigten wir uns unter anderem mit dem Thema „Partnerschaft – Veränderung durch die Suchterkrankung und Neugestaltung als stabilisierender Faktor der Abstinenz“. Auch die Gespräche in den Pausen und an den Abenden waren für uns interessant und für unsere persönliche Entwicklung wichtig. Wir werden diese Thematik bei unseren Gruppenstunden weiter bearbeiten und das interessante Wochenende positiv in Erinnerung behalten.

Bei dieser Gelegenheit wurden die beiden langjährigen Vorstandsmitglieder vom „Rettungsboot“ Ramona und Manfred Firzlaff mit der Silbernen

Ehrennadel der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – als Dank und Anerkennung für ihr Engagement – durch die Vorsitzende des Landesverbandes Wencke Jedwilyatjes geehrt.

Meine Gedanken zu diesem Familien-Wochenendseminar habe ich in diesem Gedicht zusammengetragen:

Zusammen

Zusammen immer ehrlich sprechen
Lachen, weinen, Dämme brechen;
Zusammen grillen, Sport und Spiel
Mit der Familie ist das Ziel;
Zusammen wieder Freunde finden
Helfen, trösten und sich binden;
Zusammen sein – nicht einsam
In die Zukunft geht's gemeinsam;
Zusammen Trockenheit erleben
Mut und Unterstützung geben.

Ramona Firzlaff
Rettungsboot Röbel

Die Selbsthilfegruppe „Rettungsboot Röbel“ trifft sich jedes Jahr zum Familienseminar



Schleswig-Holstein

Frauentreffen: In schwierigen Zeiten die Chance der Veränderung erkennen

Corona hält die Welt in Atem. Das, was als Folge der Pandemie über uns, unsere Familien, Arbeitsstellen, Freunde, Nachbarschaften und Städte hereingebrochen ist, hat unser aller Leben und Alltag beeinträchtigt. Die Belastungen sind auch im persönlichen Bereich an die Substanz gegangen. Wie wir diese Zeit erlebt, bewertet und bisher überstanden haben, und was wir währenddessen gefühlt haben – damit beschäftigten wir uns beim Frauentreffen 2020 im Landesverband Schleswig-Holstein.

An folgenden Themen haben wir konkret gearbeitet:

- Corona-Krise und Chancen: Wie ging es mir in Zeiten dieser unvorhergesehenen Krise und den damit einhergehenden Veränderungen in vielen Lebensbereichen?
- Unsere Erfahrungen mit Einschränkungen und Vorgaben.
- Sind in einigen Erfahrungen der vergangenen Monate vielleicht auch alte Muster und/oder Fallstricke zu erkennen?
- Welche Resilienz und Ressourcen können wir bei uns feststellen?
- Unsere Ziele für 2021.

Die Arbeitsschwerpunkte in unserem Treffen waren eine Mischung aus einem Impulsreferat zur Einführung, kreativen Arbeiten und Erfahrungsaustausch.

Besonderen Stellenwert hatte die Sammlung von Ressourcen im Hinblick auf die kommenden dunklen Wintermonate, die steigende Zahl von Neuerkrankungen und einem weiteren Lockdown. Mit dem Rückzug auf das Private gingen nämlich auch die Angst vor Einsamkeit und Suchtdruck einher.

Viele Teilnehmerinnen berichteten, dass es in ihren Familien, in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und im weiteren Umfeld sehr unterschiedli-

che Haltungen zur aktuellen Politik, zu den Einschränkungen durch die Corona-Maßnahmen und auch zur Einschätzung der Gefährlichkeit des Virus gibt, was zur eigenen Verunsicherung führte.

Deshalb wurden besonders Ressourcen, positive Aspekte, stärkende Erfahrungen und Kraftpotenziale herausgearbeitet und miteinander geteilt, um der kommenden Zeit mit mehr Zuversicht entgegensehen zu können. Die Unterstützung durch Gemeinsamkeit und auch die Anbindung an die jeweiligen Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wurden als besonders wichtige Merkmale herausgestellt.

Die folgenden Schutzfaktoren aus unterschiedlichen Resilienz-Konzepten seien hier noch einmal erwähnt:

- Realistische Selbsteinschätzung und

Wahrnehmung der Realität, inbegriffen der Bewertung und Analyse von Situationen.

- Positives Selbstkonzept (auch Humor).
- Kreativität.
- Soziale Kompetenzen.
- Fähigkeit, sich Hilfe zu holen und sich jemandem anzuvertrauen (zum Beispiel im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe).
- Problemlösefähigkeit und Flexibilität.
- Unterstützendes soziales Umfeld/ Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe.
- Fähigkeit zur angemessenen Problemanalyse.

Britta Reimer
Pädagogin, Kunsttherapeutin,
Trauerbegleiterin



Die wertschätzende Atmosphäre des Treffens spiegelte sich auch in der Dekoration wieder: Die Früchte und Blumen des Herbstes

„Wir treffen uns“ zum Thema Sucht und Angst



Referent Peter Olsen

Wir treffen uns“ (WTU) hieß es im September 2020 in Rendsburg. Von den Räumlichkeiten sehr passend war das „Hohe Arsenal“ ausgesucht worden – ein eindrucksvolles Gebäude und militärisches Gelände aus der Zeit um 1699.

Rund 70 Teilnehmende waren ange-reist. Da das vorherige WTU im Frühjahr wegen Corona ausfallen musste, war bei allen die Wiedersehensfreude groß, und viele begrüßten sich sehr herzlich, wenn auch leider nur mit Abstand und Armen und Füßen. Hier fehlten uns dann doch die sonst ge-wohnten freudigen „Drückerchen“. Trotz Abstand war ein reger und intensiver Gesprächsaustausch zu bemerken. Eröffnet wurde das Treffen traditionell von unserem lieben Tim-Oliver, Sohn des früheren Vorsitzenden Rudi Burmester.

Unser jetziger Vorsitzender Hartmut Burmester freute sich bei seiner Begrüßungsrede über das zahlreiche Erscheinen trotz der Corona-Krise. Unter anderem konnte er Wolfgang Gest-

mann, seinen langjährigen Vorgänger im Amt, begrüßen, der gern dabei war. Da die Mitgliederversammlung nicht in gewohnter Form durchgeführt werden konnte, wurden hier die Namen der Verstorbenen vorgelesen und ihrer in einer Schweigeminute gedacht.

Als nächstes hielt Peter Olsen, stellvertretender Vorsitzender, ein Referat zum Thema „Sucht und Angst“, zu dem sich anschließend noch ganz viele Fragen und Aspekte sowie ein reger Gedankenaustausch ergaben. Ergänzend hierzu erarbeitete er zehn Regeln zur Angstbewältigung (siehe Kasten).

Hartmut Burmester verteilte gegen eine Spende Gesichtsschutzmasken für Erwachsene und Kinder. Diese wurden gern und zahlreich angenommen. Hierbei kam eine ansehnliche Spendensumme zusammen, für die sich der Verband bedankt. Unsere Kassenwarte Renate Rohde und Karsten Anders führten eine Gesprächseinheit durch, bei der Finanzen und Projektförderungen besprochen wurden und interessierte Fragen der Anwesenden beantwortet werden konnten.

Und last but not least: Ein herzliches Dankeschön an Andrea Gnatowski, unser guter Geist in der Geschäftsstelle, die den Ablauf wieder toll organisiert und delegiert hat. Ein ganz besonderes Lob noch für alle für die vorbildliche Zusammenarbeit unter den AHA-Regeln.

Dagmar Olsen
Freundeskreis Glücksburg

Die zehn Regeln der Angstbewältigung

1. Sich bewusst machen: Angstgefühle sind Stressreaktionen.
2. Sich bewusst machen: Angstreaktionen sind nicht schädlich.
3. Sich nicht in furchterregenden Phantasievorstellungen verlieren.
4. In der Realität bleiben.
5. Die Aufmerksamkeit fokussieren: sich in der Angst auf alltägliche Dinge konzentrieren; sich nach der Angst die Angst genau ansehen.
6. Sich bewusst machen: Jede Angst geht vorüber.
7. Die Angst nicht verdrängen (sie darf sein), sondern beobachten, wie sie abklingt.
8. Angst machende Situationen nicht vermeiden.
9. Kleine Schritte in Angst machenden Situationen üben: niemals mit einem Misserfolg enden lassen.
10. Stolz auf Erfolge sein!

Peter Olsen
Stellv. Vorsitzender

Thüringen

Viel Aktivität
trotz Pandemie

Die Planungen für 2020 wurden im Landesverband Thüringen durch die Pandemie stark beeinflusst: Gruppentreffen fielen aus, Seminare und Arbeitstreffen wurden verschoben. Unser Projekt, Angehörigen in den Kliniken die Sucht-Selbsthilfe näherzubringen, wurde ausgesetzt.

Jedoch konnten im Sommer und Frühjahr drei Seminare realisiert werden. Allerdings sagten bei zwei Seminaren die Referenten kurzfristig ab. Glücklicherweise fanden wir jeweils eine Vertretung. Im Juni gewannen wir Dipl.-soz. arb./-päd. Christiane Schmidt und Dipl. Päd. Andrej Singer, beide geschäftsführende Gesellschafter der TOPOi gGmbH in Erfurt, einer Einrichtung zur Unterstützung und Begleitung von Menschen mit seelischer Behinderung und Erkrankungen, als Referenten. Bei diesem Wochenend-Seminar in Bad Blankenburg ging es um das Thema „Sucht im Alltag“.

Fünf Wochen später, an gleicher Stelle, sprach die Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin Angelika Kaufmann über das „Glück“ mit uns. Ihr gebührt ein besonderes Dankeschön, denn nur 20 Stunden vor Seminarbeginn erklärte sie sich bereit, bei 35 Grad über 400 Kilometer nach Thüringen zu fahren, um den ausgefallenen Referenten zu vertreten.

Wichard von Wilamowitz-Moellendorf, Heilpraktiker für Psychotherapie und Sozialtherapeut, unterstützte uns bei Entscheidungsfindung(en) mit unterschiedlichen fachlichen Methoden.

Herzlichen Dank noch einmal an alle Referentinnen und Referenten, denn jedes Seminar war ein wertvoller Höhepunkt für uns.

Im Garten der Begegnung in Sonneberg wurde unter Einhaltung der Hygienebestimmungen weiter gewerkelt. In über 800 Stunden wurde durch den Einsatz von Mitgliedern aus den Freundeskreisen in Sonneberg, Eisfeld und Breitenungen sowie der „Akademie der



Harald Saul (links) und Bodo Schmidt bei der Übergabe der Spende im fast fertigen Raum des Gartenhäuschens

Kinder der Weltspielzeugstadt Sonneberg“ das Gartenhäuschen und die Toilettenanlage fertiggestellt. Auch wurde eine Terrasse errichtet sowie ein barrierefreier Zugang geschaffen.

Das Garten-Projekt ist nun soweit abgeschlossen. Wir freuen uns, Hilfesuchende Menschen in unserem Garten empfangen zu können.

Für die finanziellen Unterstützung bedanken wir uns bei der AOK Plus, der Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, bei Lotto Thüringen, der Diakonie Mitteldeutschland, der Ländlichen Erwachsenenbildung Thüringen

e.V. (LEB), der Alternative 54 Erfurt e.V., dem Kreisverband der Kleingärtner Sonneberg sowie Harald Saul (Koch und Autor). Ohne diese vielfältigen Unterstützungen wäre es nicht möglich gewesen, dieses Projekt umzusetzen.

Bodo Schmidt
Vorsitzender

Wismar

„Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön ...“

Den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Wismar-Wendorf gibt es seit über 25 Jahren. Zurzeit sind wir etwa zehn Mitglieder, von denen wöchentlich sechs bis acht an unseren Treffen teilnehmen.

Von Anfang an dabei ist unser Udo. Udo ist über 25 Jahre trocken und versucht weiterhin, an jedem Treffen teilzunehmen. Er ist unser leuchtendes Vorbild, denn er ist für uns der „Freundeskreis in Person“.

Am Jahresanfang stellen wir immer gemeinsam einen Plan für unsere Gruppenaktivitäten auf. Für das Jahr 2020 stand der Plan auch schon fest, aber dann kam ja alles ganz anders ... Daher entschieden wir dann ganz spontan. Bei gutem Wetter im Spätsommer stand einer Bootstour und einer Grillparty nichts im Wege.

Wir leben alle schon einige Jahre in der Hafenstadt Wismar. Eine Hafen-

rundfahrt aber hatten die meisten noch nicht gemacht. Also wurde es höchste Zeit!

So sind wir dann am 3. September mit der „MS Hanseat“ gestartet. Auf dem offenen, freien Deck sitzend haben wir die Aussicht genossen. Vom Kapitän haben wir bereits Bekanntes gehört, aber auch Neues erfahren. So haben wir von den „Wismarer Langhalsschwänen“ gehört. Warum „Langhalsschwäne“ – damit sie auch bei Hochwasser den Kopf immer noch über Wasser haben.

Wir sind durch die Becken des Seehafens Wismar gefahren. Dort wird hauptsächlich Kali, Soda und Holz umgeschlagen. Dann haben wir einen Blick auf die Kreuzfahrtpier geworfen, wo ein neues Abfertigungsterminal gebaut wird.

An der Hafeneinfahrt sind wir vorbei an zwei „Schwedenköpfen“ gefahren.

Diese erinnern an Wismars Schwedenzeit. Unsere Stadt wurde schon 1632 durch schwedische Truppen besetzt und 1648 Schweden zugesprochen. Nach einem hundertjährigen Pfandvertrag wurde Wismar 1903 endgültig wieder an Mecklenburg zurückgegeben.

Schließlich fuhren wir vorbei am Ausrüstungskai der MV-Werften-Gruppe und an der mächtigen Dockhalle, wo gerade ein riesiges Kreuzfahrtschiff gebaut wird, das mehr als 8.000 Passagiere bei 2.500 Besatzungsmitgliedern aufnehmen kann.

Keiner ist bei der Hafenrundfahrt seekrank geworden. So konnten wir uns auf die Grillparty freuen. Solch schöne Aktivitäten sind uns neben der Gruppenarbeit sehr wichtig, weil unser Zusammenhalt so auch noch einmal auf andere Weise gefördert wird.

Die Mitglieder des
Freundeskreises Wismar-Wendorf



Erfahren viel Neues über ihre Heimatstadt: Mitglieder des Freundeskreises Wismar-Wendorf

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 entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

Aus: Hermann Hesse, Sämtliche Werke in 20 Bänden. Hg. von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte. Copyright: Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag, Berlin.

Fragen für die Gruppenarbeit

- Was sagt das Gedicht für dich aus?
- Ist es dir sonst schon einmal begegnet?
- Welches sind die Stellen, die dir besonders gefallen? Warum?
- Was bedeuten dir diese Textstellen? Kannst du sie auf Erfahrungen in deinem Leben beziehen?
- „Herz, nimm Abschied und gesunde!“ – Hast du Situationen erlebt, die auf dieses Zitat zutreffen?

Corona hat uns weiter im Griff – Wie lässt sich damit umgehen? Ein Text für die Besprechung in der Selbsthilfegruppe

Am 14. März 2020 da wurde bekannt,
der Corona-Virus ist nun auch in unserem Land.
Die Straßen war'n leer, die Menschen verschlossen,
alles schien wie tot. Die Vögel sangen, die Blumen sprossen,
die Morgensonne schien ins Gesicht,
alles war wie immer, doch so war es nicht.
Diese Nachrichten verkündeten viel vom Tod,
vom Elend und der Not,
Und man fragt sich immer, was kann ich denn dafür?
Der Frühling 2020 steht stumm vor der Tür.

Kein Sport, kein Theater, kein Fußball und Konzert,
die kleinste Ansammlung von Menschen – das ist schon zu viel.
Man arbeitete und studierte Online,
kein Mensch traute sich aus dem Haus.
Der Hund musste Gassi, also musste man kurz raus, sonst geht es nicht.
Die Menschen hamstern, und immer mehr werden krank,
Brotladen und Kiosk blieben geschlossen, die Seuche zeigte ihr böses Gesicht.
Und man fragt sich immer, was kann ich denn dafür?
Der Frühling 2020 steht stumm vor der Tür.

Städte und Dörfer werden unter Quarantäne gestellt,
jeder lebt in seiner eigenen Welt.
In den Krankenhäusern der Notstand steigt.
Die Alten und Kranken fühlen sich allein gelassen.
Sie flehen jeden um etwas Hilfe an,
und man freut sich, wenn man helfen kann.
Nur selten sieht man noch Menschen auf den Straßen,
am liebsten möchte man die Heimat verlassen.
Aber wohin? Einen richtig sicheren Ort, den gibt es nicht.
Und man fragt sich immer, was kann ich denn dafür?
Der Frühling 2020 steht stumm vor der Tür.

Jetzt haben die Leute wieder Zeit,
über das Leben nachzudenken, über das Wesentliche.
Über die Liebe, Familie, den Nachbarn,
über die Freizeit, Freundschaft und die Natur.
Über die Dinge die so weit weg waren, völlig außer Sicht,
Elend und Not, das gab es ja nicht.
Und man fragt sich immer, was kann ich denn dafür?
Der Frühling 2020 steht stumm vor der Tür.

Vielleicht lernt man durch Corona wieder,
wie schön das Leben ist?
Was Menschenachtung bedeutet.
Was Hilfe heißt, wie wichtig Gesundheit ist?
Welche Bedeutung das Leiden hat.
Wenn man erkennt, dass man allein auf der Welt
nur ein Niemand ist und nur in Gemeinschaft stark ist und siegt.
Wenn man wieder mitfühlen und teilen kann.
Wenn man die Kraft des Lebens spürt.
Wenn du stärker als das Virus bist.
Dann weiß man auch wieder, dass es Frühling 2020 ist.



**Adolf Magnus mit seiner
treuen Begleiterin Maxi**

Mir hilft das Schreiben von Gedichten immer, meine Gedanken zu sortieren und wieder Zuversicht zu finden, wenn es mir schlecht geht. Als ich im Frühjahr 2020 meine Gedanken über die Pandemie in diesem kleinen Gedicht niederschrieb, konnte ich nicht ahnen, dass sich viele meiner Befürchtungen

bewahrheiten würden. Seit über einem Jahr hören wir täglich neue Hiobsbotschaften: Steigenden Infektionszahlen, volle Intensivstationen, viele Tote, ein wirtschaftliches Desaster ... Mir fällt es schwer, das alles zu verkraften. Ich spüre Ängste und Sorgen auch bei den Menschen um mich herum. Aber ich spüre auch Hoffnung und Glaube.

Man hört auch die Meinungen von Verschwörungstheoretikern, Wütenden, Ungeduldigen und Zweiflern. In einer Demokratie dürfen die Menschen sagen, was sie denken.

Was aber mir – und vielleicht auch vielen anderen Menschen - im Moment richtig fehlt, sind eher so kleinen Dinge wie das freundliche Lächeln der Bäckerverkäuferin ohne Maske, ein kleiner Snack beim Bummeln in der Stadt, das Gespräch an der Imbissbude, im Eiscafé sitzen, Theater, Kino – all diese Dinge, die für uns so selbstverständlich waren und die unser Leben bereichern haben.

Vielleicht werden wir alle durch die Pandemie wieder etwas geerdet? Schön wär's ja! Wir wissen nicht, wie es mit der Krise weitergehen wird, aber wir dürfen den Mut und die Hoffnung nicht verlieren. Eines Tages wird für uns die Sonne wieder scheinen. Positiv zu sein, bedeutet nicht, dass man immer glücklich sein muss. Es bedeutet, dass man sich auch in schweren Tagen daran festhalten kann, dass bessere Zeiten kommen.

*Adolf Magnus
Freundeskreis Landsberg*

Die große Wegkreuzung

Ein junges Mädchen aus den Bergen verließ ihr Heimatdorf. Schon als kleines Kind hatte sie den Traum, eines Tages ans Meer zu gehen, um sich dort in das schäumende Meerwasser legen zu können und den Geschmack des Salzes auf den Lippen zu spüren. Es war sozusagen der Traum ihres Lebens.

So verabschiedete sie sich von Vater und Mutter und ging den Weg hinunter ins Tal. Auf ihrem Weg begegnete sie oft anderen Menschen. Fremden, die ihr abrieten weiterzugehen, denn der Weg zum Meer sei weit und beschwerlich. Sie ließ sich nicht beirren und ging immer weiter.

Eines Tages war sie dann aber doch sehr müde und als sie an eine große Wegkreuzung kam, hielt sie an, um auszuruhen. Sie konnte sich dann einfach nicht mehr entscheiden, weiterzugehen. An der Kreuzung standen ihr vier Wege zur Auswahl. Jeder führte in eine andere Richtung. Wohin sie führten, konnte sie nicht sagen.

Sie saß dann dort für eine lange Zeit, ohne sich für einen der Wege zu entscheiden. Weil sie sich einfach nicht entscheiden konnte und sie immer wieder Menschen begegnete, die sich für ihren Traum nicht interessierten, verbrachte sie die meiste Zeit ihres Lebens damit, das zu tun, was andere ihr rieten.

Die Jahre vergingen, immer wieder drängte sich ihr Traum – irgendwann das Meer zu erreichen – in ihr Bewusstsein und so machte sie sich immer wieder mal auf den Weg dorthin. Doch immer endete ihre Reise an der besagten Wegkreuzung.

Die Geschichte erzählt sehr eindrucksvoll davon, wie sie immer wieder von ihrer Unfähigkeit, sich für einen der vier Wege zu entscheiden und

von Ratschlägen anderer Menschen, davon abgehalten wurde, ihren Traum zu verwirklichen. Sie verbrachte viel Zeit an der Weg-Kreuzung und zwischendurch immer wieder einige Jahre an anderen ORTEN, zu denen sie von Fremden mitgenommen wurde.

Als sie bereits eine alte schwache Frau war, machte sie sich dann ein letztes Mal auf ihren Weg. Wieder verweilte sie bald an der großen Kreuzung. Eines Nachts entschloss sie sich schließlich

ins Gebirge hinaufzusteigen, um von oben sehen zu können, was dahinter verborgen lag.

Der Weg auf die Bergspitze war für die alte Frau sehr anstrengend und nur mit allerletzter Kraft kam sie ganz oben an. Sie wusste, dass sie zu schwach war, jemals den Weg weiterzugehen. Aber von dort oben konnte sie die vier Wege sehen. Und sie erkannte, dass alle irgendwann ans Meer führten. Sie meinte fast die tosenden Wellen sehen

zu können, aber sie konnte nichts hören, denn sie war noch zu weit entfernt. Den Traum, eines Tages im Meerwasser zu baden und das Salz schmecken zu können, konnte sie nicht mehr verwirklichen. Dabei wäre es so einfach gewesen. Sie hätte einfach nur weitergehen müssen. Egal, welchen Weg sie gewählt hätte.

Text: Roland Kübler
Kurzfassung: Ralf Hillmann
www.perlentauchen.net



An der Kreuzung standen vier Wege zur Auswahl ...



Dieser Text wurde bei einer Veranstaltung des Landesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Hessen eingesetzt (siehe vorn).

Vielleicht ist er auch ein guter Impuls, um das Thema „Loslassen und Neues wagen“ in der Selbsthilfegruppe zu behandeln.

Fragen dazu könnten sein:

- Welche Träume hatte ich, als ich noch jung war?
- Was ist aus diesen Träumen geworden?
- Wie sieht es mit meiner persönlichen Zufriedenheit aus?
- Was könnte ich tun, um sie zu vergrößern?

Suchthilfe: Kommunal denken – gemeinsam handeln

Die 59. DHS Fachkonferenz SUCHT fand am 10. und 11. November 2020 digital statt.

Coronabedingt war die Fachkonferenz 2020 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) eine digitale Tagung. In Live-Vorträgen und einer Live-Podiumsdiskussion wurden diverse Problemlagen, Chancen und Lösungsansätze kommunaler Suchthilfe und Suchtprävention analysiert und diskutiert. Die Chatfunktion bot den 500 angemeldeten Teilnehmenden an beiden Konferenztagen die Möglichkeit, sich aktiv zu beteiligen. Weitere zentrale Aspekte der Thematik „Suchthilfe: kommunal denken – gemeinsam handeln“ wurden in aufgezeichneten Beiträgen eingehend beleuchtet.

Teilhabe der Sucht-Selbsthilfe

Für den Bereich der Sucht-Selbsthilfe stellte Frank Happel, Projektkoordinator beim Fachausschuss Sucht-Selbsthilfe NRW (FAS NRW), Partizipationsmöglichkeiten der Sucht-Selbsthilfe in kommunalen Suchthilfesystemen dar: Der FAS NRW arbeitet daran, die Teilhabe der Sucht-Selbsthilfe zu systematisieren und zu institutionalisieren. Dazu gelte es, Kooperationen zwischen haupt- und ehrenamtlichen Bereichen weiter gezielt auszubauen. Neben einer zugewandten Haltung und der Begegnung auf Augenhöhe sei die Entwicklung festgeschriebener Beteiligungsstrukturen notwendig. Im Rahmen seines Vortrags erläuterte Frank Happel ausführlich das aktuell laufende Projekt „Partizipation Betroffener“.

Wert der Suchtberatung

Unter dem Titel „Wert der Suchtberatung – Funktionalität und Datenlage

zur Wirkung“ präsentierte Prof. Dr. Rita Hansjürgens (Alice-Salomon-Hochschule, Berlin) im ersten Hauptvortrag der 59. DHS Fachkonferenz SUCHT live zentrale Ergebnisse ihrer Forschung. „Es macht sowohl aus der Sicht von Klienten als auch aus volkswirtschaftlicher (sozialer) Perspektive Sinn, Suchtberatungsstellen und vor allem Suchtberatung als Funktion und Struktur mindestens zu erhalten, besser ihr Potential weiter auszuschöpfen“, so die Expertin. Dazu brauche es vor allem eine gesicherte Finanzierung.

Praxis der ambulanten Suchthilfe

Michael Leydecker (Tannenhof Berlin-Brandenburg) informierte in seinem Live-Vortrag über die Praxis der ambulanten Suchthilfe. „Strukturelle Ungleichheiten in der Versorgung bestehen weiter“, so der Diplom-Psychologe. Die Praxis der ambulanten Suchthilfe stehe aktuell vor vielfältigen Herausforderungen, wie etwa der Veränderung der gesetzlichen Rahmenbedingungen oder neuen Zielgruppen.

Suchthilfe vor Ort – teures Gut?

Zum Thema „Suchthilfe vor Ort – teures Gut?“ diskutierten Martina Schu (FOGS GmbH, Köln), Janina Tessloff (Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V., Berlin), Frank Schulte-Derne (DG-SAS e.V., Münster) und Jörg Freese (Deutscher Landkreistag, Berlin) am zweiten Konferenztag live unter der Moderation von Wolfgang Rosengarten (Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Wiesbaden). Dabei wurde erneut deutlich, dass es notwendig ist, Möglichkeiten von Vernetzungen auf kommunaler Ebene aus dem Suchthilfebereich heraus aktiv mitzugestalten, damit adäquate Hilfen für Menschen mit Konsumstörungen weiter finanziert werden.

Pflichtaufgabe oder freiwillige Leistung?

Matthias Gröll, Psychiatriekoordinator beim Landratsamt Mittelsachsen, verdeutlichte anhand eines Positionspapiers zu Qualitätsstandards und einer „Balanced Scorecard“ (Management-Instrument zur Potenzialmessung) für ambulante Suchtberatungsstellen, wie kommunales Denken und gemeinsames Handeln in der Suchthilfe gelingen können. Ziel ist die bedarfsgerechte Versorgung. Der Vortrag illustrierte die komplexen Aufgaben der Psychiatrie- und Suchtkoordinatoren der Städte und Landkreise.

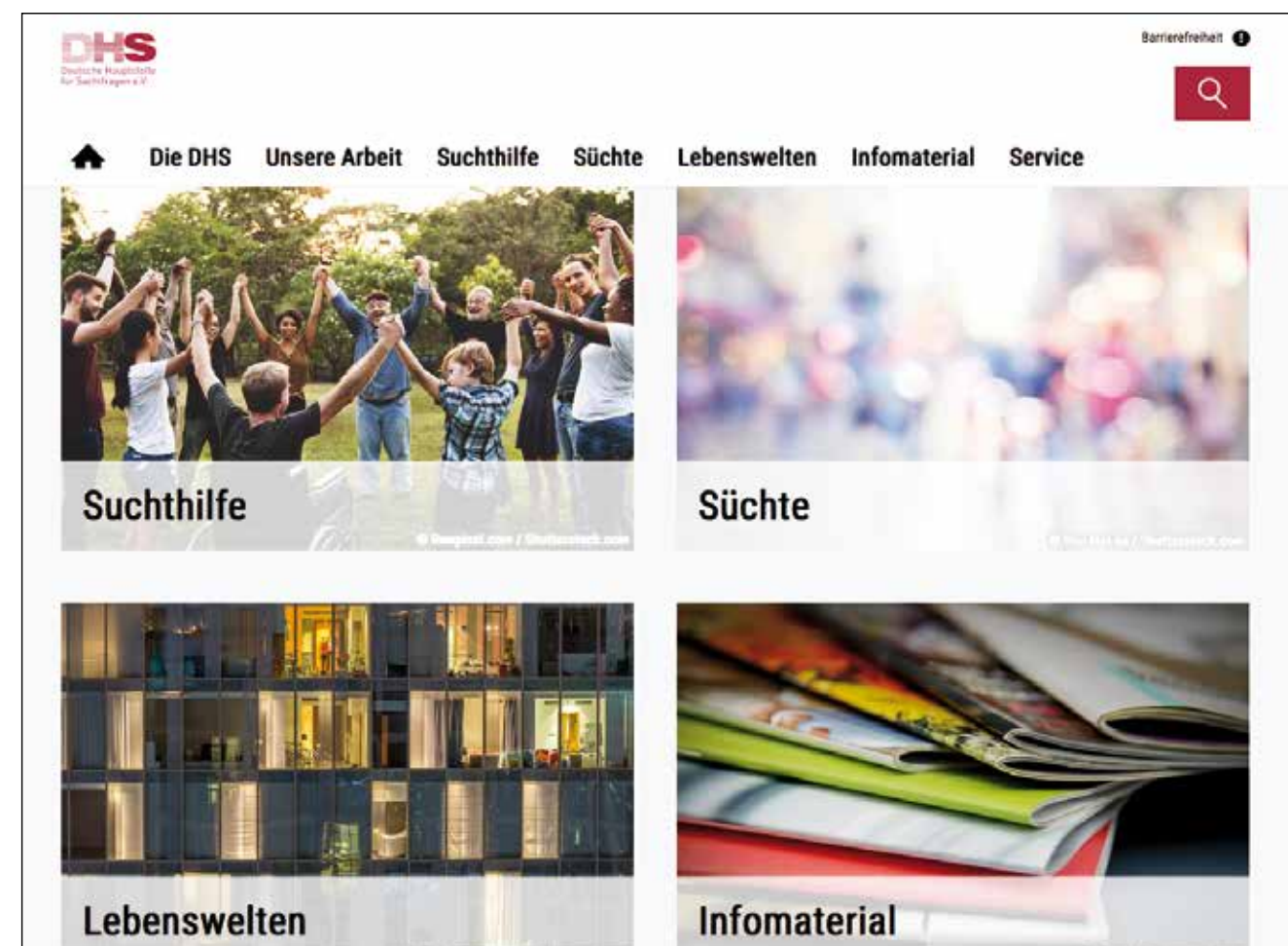
Vielfältige Funktionen der Suchtberatungsstellen

Weitere Vorträge thematisierten die Versorgung von Geflüchteten mit Suchtproblemen, die Suchtbehandlung in wohnortnahen Kliniken, Substitutionsbehandlungen, Suchthilfe im Netzwerk Kommune sowie den Einfluss der Politik. Die vielfältigen Funktionen der Suchtberatungsstellen, u.a. auch für die Sucht-Selbsthilfe, beispielsweise als fachlicher Ansprechpartner, Zuweiser oder Versorger für Räume, wurde im Rahmen der 59. DHS Fachkonferenz SUCHT ebenfalls hervorgehoben.

Die DHS dankt allen Referentinnen und Referenten, der Vorbereitungsgruppe und den Teilnehmenden für ihr großes Engagement und ihr reges Interesse. Der Dank gilt auch dem Bundesministerium für Gesundheit und dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg für die finanzielle Unterstützung.

Weitere Informationen zur 59. DHS Fachkonferenz SUCHT „Suchthilfe: kommunal denken – gemeinsam handeln“ sind auf der Website der DHS verfügbar: www.dhs.de

Regina Müller und
Petra von der Linde, DHS



Neues Gesicht der Homepage der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen: www.dhs.de

Neue Internetseite der DHS

Seit einiger Zeit hat die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen eine neue, dem Zeitgeschmack entsprechende, Internetseite. Sie ist unter www.dhs.de im weltweiten Netz zu finden.

Auf der Startseite ploppen viele Informationen gleichzeitig auf, die auf mich erst einmal etwas unüberschaubar wirkten. Ich habe dann jedoch den Menüpunkt „Sucht-Selbsthilfe“ geöffnet, weil dieser mich vorrangig interessierte. Hier war ich dann sehr angetan von der Übersichtlichkeit und Klarheit. Themen werden kurz und knapp, aber durchaus ausreichend, erklärt, wie zum Beispiel die

Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) auf der Bundesebene sowie durch die Deutschen Rentenversicherung (DRV Bund) mit den dazu gehörigen Leitfäden.

Ergebnisse der statischen Erhebung der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände, woran ja auch die Freundeskreise beteiligt waren.

Handreichungen zu Projekten, an denen die fünf Selbsthilfe-Verbände gemeinsam beteiligt waren, zum Beispiel der Abschlussbericht über das SoG-Projekt (Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung), „Chancen nahtlos nutzen“ und „Berufliche Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe“ – Empfehlungen für die gute Zusammenarbeit (mit Modulen). Auch der Text des Memorandums „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“ ist hier zu finden.

Von Bedeutung erscheint mir weiter für die Sucht-Selbsthilfe auch die Suchfunktion „Hilfe bei Suchtproblemen“, die beispielsweise eine tolle Ergänzung für „Hilfe vor Ort“ auf der Seite des

Bundesverbands www.freundeskreise-sucht.de darstellen kann, nämlich dann, wenn es in einer bestimmten Region keinen Freundeskreis gibt und man in diesem Fall auf die berufliche Suchthilfe verweist, die die örtlichen Adressen von Selbsthilfegruppen haben wird. Eingeben kann man die PLZ oder den Ort, und man kann auch den Umkreis bestimmen.

Sehr übersichtlich aufgemacht ist weiter der Part, in dem das umfangreiche Info-Material der DHS vorgestellt wird. Bei allen Materialien ist das Titelblatt zu sehen, ein Download kann geöffnet werden, und das jeweilige Material ist dann auch als Printausgabe zu bestellen.

Es lohnt sich sehr, auf der Seite der DHS zu stöbern!

Ute Krasnitzky-Rohrbach



René Radomsky:
Opium Tea.
 Gedichte und Gedanken.
 Nürnberg 2020.
 Bezug unter:
www.rdmsky.com
 15,- €

Mein Nachbar, der Künstler René Radomsky

*Sie gaben mir diese Hülle
 Und ließen mich machen
 Ich entwickelte mich einigermaßen
 Und fing an zu leben
 Indem ich Fehler machte.
 Keine Gebrauchsanweisung
 Nur unendliche Möglichkeiten
 Diesen Körper
 Diesen Geist
 Zu nutzen.
 Macht eure Fehler.*

Das Gedicht stammt von René Radomsky, einem sympathischen jungen Mann. Er wohnt seit einiger Zeit mit seiner Mitbewohnerin Laura nebenan. René ist Künstler – sehr vielseitig. Er studierte an der Akademie der bildenden Künste Nürnberg Grafik-Design, Bildende Kunst und Freie Kunst. Nach seiner Abschlusssausstellung am Ende seines Studiums 2018 wurde er von seiner Professorin Heike Baranowsky zum Meisterschüler ernannt.

Er beschäftigt sich mit Performances, Installationen und Fotografie. Manches mag für den Betrachter durchaus ungewohnt sein. Ein Beispiel: Für die Performance „10.800 Sekunden“ saß der Künstler in einer Schauvitrine im Hauptbahnhof Nürnberg und zeichnete jede Sekunde einen Strich auf eine fortlaufende Papierrolle. Diese Aktion visualisiert die Vergangenheit (die gezeichneten Striche auf dem Papier) die Gegenwart (der aktuelle Vorgang, einen Strich zu zeichnen) und die Zukunft (das noch leere Papier). Radomsky wollte zeigen, dass in einer Sekunde bereits Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft enthalten sind. Die Aktion wurde auf Video und Foto festgehalten. Oder er dokumentierte den Ablauf einer Tätowierung.

Nun hat er das Gedichtbüchlein „Opium Tea“ herausgebracht. Gleich das erste Gedicht hat mich gepackt, und ich freue mich, es hier vorstellen zu können. Als ich ihn fragte, ob wir das Gedicht im Freundeskreis Journal verwenden dürfen, erzählte er mir, dass seine verstorbene Mutter auch von Sucht betroffen war. Mir gefallen seine Gedichte sehr. Ich empfinde sie voller Poesie, sie sind leidenschaftlich, traurig und wunderschön.

Ingrid Jepsen, Freundeskreis Nürnberg



Michaela Krieg:
Abschied und Neubeginn.
 Ein Wegbegleiter für herausfordernde Zeiten.
 Vier-Türme-Verlag,
 Münsterschwarzach 2018.
 ISBN 978-3-7365-0129-4
 20,- €

Meditationen, Übungen und Alltagstipps

*„Es gibt ein Bleiben im Gehen,
 ein Gewinnen im Verlieren,
 im Ende einen Neuanfang.“*

Das japanische Sprichwort leitet den „Wegbegleiter für herausfordernde Zeiten“ ein. Die Box enthält ein Kartenset – bestehend aus 14 Karten des Abschieds, 14 Karten des Neubeginns, 14 Karten für Abschied und Neubeginn sowie acht neutralen Karten, die einladen sollen, eigene Rituale und Übungen aufzuschreiben und diese in das Kartenset zu integrieren. Ergänzend steht eine sehr wertschätzend geschriebene Anleitung zur Verfügung.

Das Kartenset ist gedacht für Menschen, die aus gewohnten Bahnen geworfen wurden und nun vor der Herausforderung stehen, das, was sie erlebt haben, irgendwie zu verarbeiten.

Die Autorin ist Trauerrednerin, Trauerbegleiterin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Michaela Krieg versteht das Kartenset als erhellenden, tröstlichen und inspirierenden Begleiter in allen Zeiten des Abschieds, nicht nur bei der Trauer um einen Verstorbenen. Die Auseinandersetzung mit den Karten soll Mut machen, den Neubeginn zu wagen. Sechs Wochen lang könnte man sich an jedem Tag mit einem neuen Thema befassen. Dabei geht es zum Beispiel um:

- Struktur für jeden Tag,
- Fülle des Lebens,
- Visualisierung des Neubeginns,
- Finden des persönlichen Kraftorts,
- Bewusstes Atmen,
- Belohnung und
- Aussprechen des Unausgesprochenen.

Der Aufbau einer jeden Karte ist gleich. Zunächst eine kurze Einführung in das Thema als Impuls, dann wird eine Aufgabe gestellt und schließlich geht um einen Leitsatz, der über den Tag begleiten kann.

Im Begleitheft werden unterschiedliche Varianten des Umgangs mit dem Set vorgeschlagen, denkbar ist auch der Einsatz in einer Gruppenstunde der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Ute Krasnitzky-Rohrbach