



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

# Journal



Was macht **Mut**  
in schwierigen Zeiten?

II. Halbjahr  
35. Jahrgang

**2/2020**

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Was macht Mut?



Leben in der Gruppe

WAS MACHT MUT?

**Erfahrungen aus den Freundeskreisen**

Corona hat mich in meine Kindheit versetzt 4

Coronazeit war bei uns Familienzeit 5

Freundeskreisarbeit lässt Vereinsamung nicht zu 6

Der Garten der Begegnung in Zeiten von Corona 8

Mein Garten – gut für meinen inneren Frieden und die Seele 10

Göttinger Freundeskreis unterstützt Studiengang „Soziale Arbeit“ der Berufsakademie digital 11

Skype-Treffen mit Freunden in Beilstein 12

Mit Videokonferenzen in Verbindung bleiben 13

Persönliche Daten schützen! 14

Wie immer, neu und gleich, aber anders 14

„Mission Chat“ – nicht nur in Corona-Zeiten ein Erfolg 16

**Was Menschen Mut macht in schwierigen Zeiten**

Was stärkt, Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen? 18

**Die Bewältigung der Corona-Krise in den Fachdiensten**

Interview: „Das Wesen der Gruppe bleibt kostbar“ 20

Wiedereinstieg in die Gruppenarbeit 21

Stationäre Entwöhnungsbehandlung in Münchwies 22

Bedeutung der Suchtberatung in der Corona-Krise - Ergebnisse aus einer Umfrage des Evangelischen Fachverbands Sucht Rheinland-Westfalen-Lippe 23

Der Einfluss der Corona-Krise auf die Arbeit der Psychosozialen Beratungsstelle in Neuhaus und Sonneberg 24

AUS DEM BUNDESVERBAND

Ehemaliger Stellvertreter Helmut Löhner verstorben 25

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

**Baden:** Gruppen- und Verbandsarbeit in Zeiten von Corona 26

**Saarland:** Wir treffen uns zum Kennenlernen 27

**Württemberg:** Wie geht's euch in der Krise? 28

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

Texte schreiben zu Corona: Welches Zitat hat mich angesprochen? 30

Ostern fand statt, aber anders 31

Coronare Männerklage 32

Corona-Regeln 33

WAS MACHEN DIE ANDEREN?

Suchtkrankenhilfe in Uganda 34

BUCH- & FILMTIPPS 36

Liebe Leserinnen und Leser,



wenn das Selbstverständliche nicht mehr selbstverständlich ist: Momentan leben wir in einer Zeit, in der wir viele Einschränkungen in unserer persönlichen Freiheit erleben. Es wird uns vorgeschrieben, wen wir treffen dürfen und wen nicht, wo wir uns treffen dürfen und wo nicht, wann wir uns treffen dürfen und wann nicht.

Dies sind Umstände, die die wenigsten von uns bisher erleben mussten. Trotz der erneuten Lockerungsmaßnahmen sind wir noch immer weit entfernt von unserem Leben vor der Corona-Krise.

Die Kontaktsperre beim Lockdown hat auch in unserer Gemeinschaft die Schwächsten besonders hart getroffen: Freundinnen und Freunde, die erst am Anfang ihres Weges sind, für die die persönliche Begegnung in den Freundeskreisen besonders wichtig ist für die Stabilität ihrer Abstinenz.

Ich denke, wir haben gut auf die Situation reagiert und das Bestmögliche daraus gemacht. Wir haben Telefonkontakte intensiviert und neue Kompetenzen in Bezug auf die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten, wie zum Beispiel Chat oder Videokonferenzen, erlangt. Wir haben Bedenken und Hemmschwellen überwunden, weil es das Gebot der Stunde war.

Trotzdem glaube ich nicht, dass dies wirklich ein Ersatz für unsere Gruppenstunden ist. Ein Smiley kann nicht das ausdrücken, was ein wirkliches Lächeln ausdrückt. Ein Blick

auf den Bildschirm kann nicht das ersetzen, was man emotional spürt, wenn sich Menschen real begegnen.

Mittlerweile sind Gruppenzusammenkünfte wieder möglich, jedoch nicht in der Form, wie wir sie gewohnt waren. Persönlich bin ich überzeugt davon, dass ein persönliches Treffen in der Gruppe selbst unter besonderen Umständen mehr Nähe erzeugt als eine Videokonferenz.

Jede Krise birgt ja angeblich auch eine Chance in sich. Unsere Chance besteht darin zu erkennen, dass Freundeskreisgruppen nicht selbstverständlich sind. Wir sollten uns innerlich noch einmal bedanken bei den Menschen, die die Freundeskreise gegründet haben und bei denen, die durch ihren Einsatz das Fortbestehen der Gruppen heute ermöglichen. Wir sollten uns nicht selbst genug sein. Es gibt von Sucht betroffene Menschen, die diese Zeit ohne den Rückhalt eines Freundeskreises durchstehen müssen. Vielen von uns wäre es genauso ergangen, wenn nicht Freundinnen und Freunde bereit dazu gewesen wären, einen Freundeskreis zu gründen und dessen Bestand zu pflegen.

Von daher kann es eigentlich nur die Erkenntnis geben, sich in seinem Freundeskreis zu engagieren, um dessen Bestand zu sichern, und neue Freundeskreise zu gründen, damit auch zukünftig mehr Menschen das erfahren dürfen, was wir im Kreis unserer Freundinnen und Freunde derzeit erleben dürfen.

Ich wünsche uns allen, dass wir gut durch diese schwierige Zeit kommen.

Andreas Bosch  
Vorsitzender des Bundesverbands

**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

**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?



**Nicht zu vergessen**

**Herzlichen Dank an alle, die am Zustandekommen dieses Heftes beteiligt waren. Es waren schwierige und außergewöhnliche Umstände in Corona-Zeiten.**

Der geschäftsführende Vorstand  
des Bundesverbands der Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe



# Corona hat mich in meine Kindheit versetzt



sicht auf Lockerungen.“ Ich musste immer zu Hause bleiben, durfte nie nach draußen zum Spielen mit anderen Kindern. Ich fühlte mich abgewertet: „Ich muss ein schlimmer Mensch sein, wenn ich immer allein auf meinem Zimmer bleiben muss.“

## 2020 tat wieder sehr weh

Dann wurde es Ende April noch enger. Bistlang war es erlaubt, beim Bäcker um die Ecke ohne Maske einzukaufen. Ging auch sieben Wochen lang gut. Eine Maske musste her, und das Kopfkino ratterte los. Ich fühlte mich wieder schutzlos ausgeliefert (hört sich für manche komisch an, weil diese Maske zum Schutz getragen werden muss). Diese Einschränkung sollte nur vorübergehend sein und aufgehoben werden, sobald die Lage es zulässt – das heißt, wenn alle es tun und die Vorschriften einhalten. Prompt kamen wieder unangenehme Erinnerungen aus meiner Kindheit hoch. Ich hatte damals sogar Schwimmen gelernt bis 50 Meter, da ein Urlaub am Meer bei erfolgreichem Abschluss des Schwimmkurses versprochen wurde. Auf den Urlaub am Meer warte ich bis heute.

Ich habe schnell verinnerlicht, dass gehorsam sein wenig bis nichts bringt. Es gab immer wieder das Argument meiner Eltern, dass ich doch nicht alle Vorschriften akkurat eingehalten hätte.

Es tat 2020 wieder sehr weh. Trotzdem habe ich mir die Zeit gegeben, diese traurigen Situationen noch einmal zu durchleben und abzuhaaken. Nun spüre ich meine innere Stärke und Widerstandsfähigkeit wieder. Die depressive Stimmung verschwand nach und nach.

Inzwischen würde ich 2020 als ein sehr denkwürdiges Jahr bezeichnen. Corona kam, hat sich einfach geräuschlos, geruchslos und nicht sichtbar bei uns eingenistet – uneingeladen, wohlbemerkt.

Ich gebe zu, dass ich die Lage anfangs als nicht so schlimm eingeschätzt habe, wie sie sich später weltweit entwickelte. Ich habe mich und andere geschützt, habe den Abstand respektiert, die persönlichen Begegnungen heruntergefahren.

Immer wieder kam ein komisches Gefühl hoch – Deja Vu: Es poppten Szenen und Gefühle aus der Kindheit auf. Auf einmal wurde mir klar, was in mir vorging. Ich spürte um mich herum förmlich die Angst von anderen Leuten. Meine Eltern hatten auch ständig Angst. Unter anderem, dass ihre Kinder entführt werden. Es war völlig aus der Luft gegriffen, weil wir so arm waren, dass niemand jemals auf die Idee gekommen wäre, uns zu entführen. Aber diese Angst war bei meinen Eltern real!

Jedenfalls führte dies zu einer Isolation: Damit nichts passiert, durfte ich wenig bis kaum Kontakt mit Mitmenschen haben, es gab Vorschriften und die Androhung von Repressalien, falls ich nicht spure. Selbstverständlich war die Rede davon, mit meinen Worten: „Wenn ich brav spure, gibt es die Aus-

## Die Vernunft hat gesiegt

Ein Nachgeschmack ist dennoch geblieben. Damals war ich ein Kind und konnte mich weder wehren noch durchsetzen. Heute bin ich im Erwachsenenalter und kann mich in dieser Corona-Situation genauso wenig wehren oder durchsetzen. Die Vernunft hat gesiegt. Derartige Grenzsituationen werden mir auch zukünftig Respekt abverlangen. In den letzten Jahrzehnten habe ich viele schlimme Erlebnisse aufgearbeitet und eine positive Einstellung zum Leben entwickelt. Ich bin daran gereift, aber ich weiß, dass mir als abhängiger Frau solche unerwartet eintretenden Grenzsituationen gefährlich werden können. Ich habe keine Angst davor, aber ich will weiterhin aufmerksam bleiben.

Catherine Knorr  
Freundeskreis Stuttgart-Plieningen

Mutig ist,  
wer weiß,  
dass vor ihm eine Gefahr liegt,  
sich aber dennoch  
mit ihr auseinandersetzt.

Xenophon

# Coronazeit war bei uns Familienzeit

Ich bin Matthias, 42 Jahre alt, verheiratet und habe zwei schulpflichtige Kinder. Ich bin alkoholkrank und habe eine Langzeittherapie gemacht. Danach hatte ich zwei Rückfälle und bin jetzt seit fast einem Jahr abstinent. Mit meiner Frau besuche ich seit dieser Zeit regelmäßig den Freundeskreis in Schwerin. Für uns ist dieser Termin sehr wichtig geworden. Es ist interessant zu hören, wie die anderen Mitglieder der Gruppe ihre Woche verbrachten, welche Neuigkeiten es so gibt, die eigenen Probleme zu schildern und den anderen zuzuhören. So haben wir schon viele nette Bekanntschaften machen können.

Umso trauriger waren wir, als im März die Corona-Pandemie auch in Deutschland ankam und auf einmal aufgrund der Kontaktbeschränkungen und des Lockdowns keine Selbsthilfegruppen-Treffen mehr stattfinden durften. Auch die Schulen wurden geschlossen, und die mehrfach in der Woche stattfindenden Trainings unserer sportlichen Kinder fanden auch nicht mehr statt.

Meine Frau und ich hatten aber das Glück, dass unsere Berufe nicht von den Beschränkungen betroffen waren und wir weiter zur Arbeit gehen durften. Das hieß aber auch: früh zur Arbeit, nachmittags nach Hause und mit den Kindern Schulaufgaben machen,

wenn es dort Erklärungsbedarf gab. Die Schulaufgaben wurden einen Tag vorher immer ausgedruckt, und die Kinder beschäftigten sich dann damit, während wir zur Arbeit waren. Weiterhin wurde jeden Tag vorgekocht, da die Kinder ja auch ein warmes Mittagessen zu Hause brauchten.

Der Stress nahm für uns alle zu. Neben dem normalen Berufsalltag mussten wir nun auch noch den Lehrer spielen. Hinzu kam, dass unser geplanter Osterurlaub in Dänemark ausfiel. Die Grenze war ja geschlossen. Zum Glück konnten wir umbuchen und in den Sommerferien nach Rügen fahren. Urlaub im eigenen Bundesland kann auch sehr schön sein.

Dies stellten wir fest, da wir den geplanten Dänemarkurlaub zu Hause verbrachten: Wir entdeckten Orte, die wir ohne Corona vielleicht nie gesehen hätten. Wir unternahmen viele Fahrradtouren mit der Familie, 40 Kilometer verursachten keinen Muskelkater mehr. Außerdem besuchten wir das Autokino, legten uns eine Tischtennisplatte zu und brachten unser Grundstück auf Vordermann.

Ich kann sagen, dass die Zeit uns als Familie noch mehr zusammenschweißt hat. Das ist uns wichtig. Auch vor Corona hatten wir schon viel gemeinsam unternommen.

Nicht nur  
die Angst  
ist ansteckend, sondern auch  
die Ruhe und die Freude,  
mit der wir dem jeweils  
Auferlegten begegnen.

Dietrich Bonhoeffer

In unserer Bewegungsfreiheit haben wir uns nicht sonderlich eingeschränkt gefühlt. Auch die Freunde nicht treffen zu können, traf auf uns nicht so zu, da wir nicht besonders viele Freunde haben. Durch meine Alkoholsucht wendeten sich einige Freunde von uns ab, es blieben nicht mehr viele übrig. Die Kinder traf es mehr, weil sie ihren sportlichen Aktivitäten nicht nachgehen konnten.

Ich hatte auch keine Angst, mich mit dem Virus anzustecken. Mittlerweile ist es ja zum Alltag geworden, mit einem Mund-Nasen-Schutz einkaufen zu gehen. Da fühle ich mich sicher. Wir hoffen jedoch, dass in nicht allzu langer Zeit wieder Normalität in unser aller Leben einzieht und auch die Schule nach den Ferien wieder losgeht.

Schön ist aber, dass seit drei Wochen mittwochs in Schwerin unsere Freundeskreis-Selbsthilfegruppe im kleineren Kreis wieder stattfindet.

Matthias Kaps  
Freundeskreis Schwerin



Foto: pixabay

## Freundeskreisarbeit lässt Vereinsamung nicht zu

Ich selbst musste schon mehrere Male krankheitsbedingt mein Leben radikal umstellen. Die Entfernung einer Niere und die dann folgende Dialyse fordern mich bis heute heraus. Umdenken und Anpassen an diese neuen Situationen wurden und werden mir zwangsläufig abverlangt. Aber – und das ist für mich eine wichtige Erkenntnis – mein Blick auf das Wesentliche wurde geschärft.

Von besonderer Bedeutung waren mir dabei immer auch die Werte und das Selbstverständnis der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Dadurch fand ich Orientierung, genauso, wie dies bei vielen anderen Abhängigen und Angehörigen in unseren Reihen der Fall ist. Die Mitwirkung bei den Freundeskreisen hat bewirkt, dass ich heute zufrieden leben kann, mein Leben als schön empfinde – trotz der Einschränkungen, die ich bewältigen muss. Und gerade in unseren jetzigen Zeiten wird mir das wieder besonders deutlich.

Als grundsätzlich positiv denkender Mensch halte ich mich an die Spielregeln, die zur Bewältigung der Corona-Krise notwendig sind. Unterstützung hole ich mir in der Familie, aber auch, indem ich Kontakt zu Freunden halte. Das gibt mir die Kraft, die ich brauche und die mir guttut. Wir motivieren uns gegenseitig und wissen um die Stärke, die wir auch durch unseren christlichen Glauben finden. Immer noch ist unser Kontakt geprägt durch das Leitbild der Freundeskreise, was uns im Miteinander-Füreinander Orientierung vermittelt.

Ich glaube, dass die sozialen Verzicht, die wir leisten, nicht unbedingt dazu führen müssen, dass Menschen vereinsamen, sondern sie können sogar neue Möglichkeiten eröffnen. Paradoxerweise erzeugt die körperliche Distanz, die der Virus erzwingt, für mich auch eine neue Nähe mit einer ganz anderen Qualität. Ich habe alte Freunde wieder häufiger kontaktiert, Bin-

dungen verstärkt, die leise und locker geworden waren. Familien, Nachbarn und Freunde sind näher gerückt. Interessanterweise erreichte ich die Leute auch wieder mehr persönlich, nicht nur ihren Anrufbeantworter. Die Gespräche haben mehr Tiefe und Authentizität gewonnen.

Ich nutze neben dem Telefon natürlich auch die anderen technischen Möglichkeiten (Chat, Mail etc.) und freue mich, dass auch unser Bundesverband diese Angebote vorhält.

WhatsApp und Telefonkonferenzen sind wichtig und sinnvoll! Mir ist aber wichtig, deutlich zu machen, dass sie unsere Gespräche in den Gruppen nicht ersetzen können. Ich würde sogar sagen: Nur weil wir unsere persönlichen Begegnungen hatten, funktioniert es jetzt mit der Technik gut, und wir können einander nahe sein.

*Lass dich*

*nicht ängstigen,  
nicht erschrecken.  
Alles geht vorüber.*

*Teresa von Ávila*

Wir wollen daher nach Corona wieder den Weg in die Gemeinschaft der Gruppe suchen. Vielleicht denken einige sogar: Warum in die Gruppe gehen, es ist doch viel bequemer auf dem häuslichen Sofa. Das ist aber nicht der Sinn von Freundeskreisarbeit. Wir brauchen die Kontakte und die menschliche Nähe. Sie waren Hauptbestandteile unserer Arbeit in den Freundeskreisen vor Corona, und sie werden es auch danach sein. Jedenfalls bin ich davon überzeugt.

*Rolf Schmidt*



Ehrevorsitzender  
Rolf Schmidt

Rolf Schmidt (73) mit einem Teddybären, den er zum 50. Geburtstag von einer Frau aus seinem Freundeskreis geschenkt bekam und der anlässlich der Corona-Krise einen Mundschutz trägt



Elisabeth Stege, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands, fand während des Lockdowns Zeit, um einem ihrer Hobbys ausgiebig zu frönen. Sie häkelte ungezählte Enten – als Prinzessin, Indianerin, Nikolaus, Mönch, Bandit, Oma und Opa. Die Wolltiere will sie der Kinderstation eines Krankenhauses übergeben. Dort soll jedes Kind, das Zeit im Krankenhaus verbringen muss, eine Ente als Geschenk erhalten. Ein Sortiment brachte sie auch mit in die erste Sitzung des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit nach dem Lockdown. Die Freude war auch hier riesig. Danke Elisabeth, eine schöne Idee!

Foto: Sirmank

# Thüringen: Der Garten der Begegnung in Zeiten von Corona

Nachdem es im vergangenen Jahr etwas ruhig um dieses beschauliche Fleckchen Erde geworden war, scheint es nun mit dem Dornröschenschlaf vorbei zu sein. Mit dem Ausbruch von Corona hatte ich das Gefühl, dass es sich mit dem Garten-Projekt erledigt haben könnte. Doch die Tatsache, dass unsere Gruppenstunden seit März nicht mehr stattfinden konnten, führte dazu, dass immer mehr Gruppenmitglieder dem Ruf der Wildnis folgten. In Zeiten von geschlossenen öffentlichen Räumen und verbotenen Veranstaltungen bzw. Versammlungen zeigten sich die Vorteile eines Gartens. Sicherlich mussten auch hier die Schutzbestimmungen eingehalten werden. Dennoch waren wir froh darüber, uns zumindest zum Arbeiten treffen zu können.

Wild war die Vegetation nun vorangeschritten. Büsche und Sträucher vereinigten sich zu einer undurchdringlichen Wand – wie im Märchen. Aber Ästen, Zweigen und Dornen ging es jetzt nicht mit einem Schwert, sondern mit Hilfe von Astschere und Motorsäge an den Kragen. Ca. 60 Quadratmeter Gartenland kamen wieder zum Vorschein. Eher vermuteten wir, dort auf eine Burgmauer zu stoßen, hinter der Dornröschen auf den Prinzen wartet. Aber ein zweites Gartentor samt gepflastertem Weg kam zutage. Unter Brombeergesträuch versteckte sich ein kleiner Plastikteich, der die Heimat eines Frosches ist. Leider ist er ohne Kröschchen.

20 Stunden mühte sich ein Häcksler, um all das märchenhafte Gesträuch zu zerkleinern. In weiteren Einsätzen

wurden Hecken und Sträucher gestutzt, Beete und Rabatten angelegt und Kartoffeln gepflanzt, um die Erde für die nächste Saison vorzubereiten.

Die Chancen, die uns der Garten bietet, zeigen sich erst jetzt so richtig. Bei all der Arbeit sprudelten Ideen zu dessen weiteren Verwendungszweck. Man könnte ja Gruppentreffen im Grünen, Workshops, Lesungen, kulturelle Veranstaltungen, wie kleine Konzerte, durchführen.

Viel wichtiger ist, dass das kleine Gartenhäuschen als Treffpunkt für Erst- oder Einzelgespräche dienen kann. Sollte noch einmal das öffentliche Leben lahmgelegt werden, bietet sich hier die Möglichkeit, Hilfesuchenden Unterstützung anzubieten. Um dies Vorhaben zu realisieren, müssen allerdings einige Bauarbeiten durchgeführt



Der Freundeskreis Sonneberg im Landesverband Thüringen hat im vergangenen Jahr einen „Garten der Begegnung“ eingerichtet

werden. Die Laube muss renoviert und der Zaun teilweise ersetzt werden. Auch die Toilette muss wieder hergerichtet werden. Ein drittes Gartentor für den barrierefreien Zutritt und zehn Meter fester Weg müssen noch umgesetzt werden. In Planung ist auch der Neubau einer Holzterrasse. Die finanziellen Mittel wurden beantragt und genehmigt, so dass die Aussicht, den Wetlauf gegen eine eventuelle zweite Stilllegung des öffentlichen Lebens zu gewinnen, groß ist.

Diese Vorhaben sind allein für die Sonneberger Freunde kaum zu bewältigen. Wir werden vom Freundeskreis Eisfeld und vom Landesverband Thüringen unterstützt. Eine besondere Unterstützerin haben wir auch in Regina Trutzl von der Akademie der Kinder der Weltspielzeugstadt gefunden, die sich mit ihrem grünen Daumen und fantasievollen Ideen eingebracht hat.

In der Öffentlichkeit erregt unser Projekt immer mehr Aufmerksamkeit. Für interessierte Blicke über den Gartenzaun sorgte ein Artikel in der lokalen Presse. Einige Anwohner und Kleingärtner fragen nun auch schon nach einem zweiten Coronakonzert. Denn im Mai, konnten wir nach einem Aufruf in Facebook Udo Griebel als Alleinunterhalter gewinnen. Er musizierte ohne Gage zu unserer Freude und der der Umgebung.

Ob mit oder ohne Pandemie: Der Garten der Begegnung ist ein Gewinn. Außerhalb der Gruppenstunden gemeinsam etwas zu erschaffen und eigene Ideen umzusetzen, erfüllt (auch ergo-)therapeutische Zwecke, steigert das Selbstwertgefühl des Einzelnen, stärkt die Gemeinschaft und wird dazu beitragen, die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sowie die Sucht-Selbsthilfe auf neue Art und Weise bekannter zu machen. Frei nach unserem Jahresmotto, „Wir zeigen uns“ können wir somit auch Berührungängste in der Öffentlichkeit abbauen.

Bodo Schmidt

## Garten der Begegnung



Projekt des **Freundeskreis für Suchtkranke und Angehörige Sonneberg**  
Kontakt: © 0176 / 41 79 70 10 · fk.sonneberg@gmail.com

in Kooperation mit

**Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe LV Thüringen e.V.**  
www.freundeskreise-sucht-thueringen.de  
http://www.freundege sucht.de/



Freundeskreis  
für Suchtkrankenhilfe

Freunde  
geSucht



# Mein Garten – gut für meinen inneren Frieden und die Seele



**Heiko Haine aus dem Freundeskreis Eisfeld/Hildburghausen fand in seinem Garten gute Möglichkeiten zu Ruhe und Entspannung**



Im Garten entstand während der Corona-Krise ein Hochbeet für die Ehefrau

**B**etroffene können derzeit erlernte Alternativ-Strategien wie den Gang ins Sportstudio oder zu den Selbsthilfegruppen kaum anwenden. Persönliche Treffen sind auch heute noch nicht überall möglich. Viele Gruppenräume sind noch geschlossen.

Aber was bedeutet das für einen Suchtabhängigen, der nicht einmal die Selbsthilfegruppe besuchen kann? Eine solche Zeit der Isolation stellte uns alle auf eine harte Zerreißprobe. Die Menschen mit Suchtproblemen sind auf besondere Art und Weise betroffen. Der Kontakt zu anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben und den Austausch in der Gruppe brauchen, um über das Erlebte und den Umgang damit zu sprechen, ist plötzlich weg. Aber

wir fanden trotzdem eine Möglichkeit des Treffens – die digitale Konferenz. So konnten wir uns im Gruppenchat zumindest sehen und reden, und dabei auch erfahren, wie es dem Anderen geht. Sicherlich waren die Videokonferenzen kein Ersatz zu den Gruppensitzungen, aber sie waren ein Kontakt mit den anderen und daher umso wichtiger.

Am Anfang hatten wir unsere Schwierigkeiten mit der Technik. Eigentlich geht es einfach, denn wenn das richtige Programm im App-Store gefunden ist und es alle installiert haben, dann müssen wir uns nur noch miteinander verbinden. Aber die Netzabdeckung und Internetverbindung im ländlichen Raum ist unterschiedlich. Oft war kein Ton vom Gegenüber zu

## Federn lassen

*und dennoch schweben,  
das ist das Geheimnis  
des Lebens.*

*Hilde Domin*

hören oder aber sein Gesicht war kurzzeitig vom Bildschirm verschwunden. Und alle haben es auch nicht in die Videorunde geschafft, scheiterten an technischen Problemen. Gerade für Menschen, die sich erst vor wenigen Wochen gegen den Alkohol entschieden haben, ist die Corona-Pandemie eine harte Bewährungsprobe. Rückfälle sind wahrscheinlicher, wenn der Wunsch zur Abkehr noch frisch ist oder man gerade erst von einer mehrwöchigen Therapie zurückgekehrt ist. Wenn dann kein persönlicher Austausch möglich ist, keine Gruppe sich treffen kann, man isoliert ist, dann befeuert die Isolation jede Sucht.

Ich hatte das Glück, mir in dieser Zeit zusätzliche Aufgaben in meinem privaten Garten zu suchen und fühlte mich gut dabei. All die Dinge, die bisher unerledigt gewesen waren, konnte ich jetzt abarbeiten. Sogar konnte ich meiner Frau endlich ein Hochbeet anlegen, Rasen mähen, Holz machen und vieles andere mehr. Unsere beiden Töchter hatten bereits nach 14 Tagen Isolation den totalen Wohnungskoller und – als ob Pubertät nicht schon schlimm genug wäre – Corona legte noch eine Schippe drauf. Aber der Garten erreichte auch sie beide. Sie fanden auch Ruhe und Entspannung. In der familiären Isolation schufen die Arbeitsaufgaben etwas Gemeinsames und Verbindendes. Richtig gut für meine Seele und meinen inneren Frieden wurde gerade jetzt mein Garten.

*Heiko Haine  
Freundeskreis  
Eisfeld/Hildburghausen*

## Göttinger Freundeskreis unterstützte dualen Studiengang „Soziale Arbeit“ der Berufsakademie digital

**D**er Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen ist ein Zusammenschluss von acht Selbsthilfegruppen. Als solcher ist er auch ein fester Netzwerkpartner in der Suchtkrankenhilfe und der Suchtprävention. So nimmt der Freundeskreis am regionalen Arbeitskreis für betriebliche Suchthilfe in Göttingen teil und ist bei betrieblichen Präventionsveranstaltungen vertreten. Daneben wirkt der Freundeskreis immer wieder bei Fortbildungen mit. So bieten wir Hospitationsplätze in unserer Infogruppe an und sind fester Bestandteil bei verschiedenen Bildungsträgern, wenn es um die Themen „Sucht und Selbsthilfe“ geht.

Ende Februar erreichte uns eine Anfrage, ob wir uns und unsere Arbeit den Studierenden des dualen Studiengangs „Soziale Arbeit“ in der Berufsakademie Göttingen vorstellen könnten. Schnell war mit der Dozentin Jessica Szturmann ein passender Termin für den 29. April 2020 vereinbart. In der Regel stellen wir unseren Verein vor und erzählen die persönliche Suchtgeschichte. Da die Teilnehmenden meist gut vorbereitet sind, folgt eine Frage-Antwort-Runde zum Thema „Sucht und Selbsthilfe“.

Doch dann kam Corona mit all den Folgen. Wie viele Einrichtungen stellte auch die Berufsakademie das Studium von analog auf online um. Nach den Erfahrungen in meiner eigenen Selbsthilfegruppe mit Video-Telefonkonferenz einigten die Dozentin und ich uns darauf, unsere Veranstaltung online anzubieten.

Die Berufsakademie Göttingen und die Dozentin waren technisch und organisatorisch gut vorbereitet, sodass ich direkt mit dem Vortrag beginnen konnte. Zum Einsatz kam das Programm Adobe Connect. Dieses Programm war für mich neu. Deshalb sagte ich die ersten Sätze noch ohne Kamera, aber durch die eingebaute Chatfunktion wurden wir von den Teilnehmenden schnell darauf aufmerksam gemacht. Für mich war es sehr gewöhnungsbedürftig, dass ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die stummgeschaltet waren, nicht sehen konnte. Nach meinem Vortrag hatten sie die Möglichkeit, sich mit Fragen anzumelden. Nach kurzem Zögern beteiligten sich die Studierenden, und so konnten offene Punkte noch besprochen werden.

Dass es die Technik möglich machte, unsere Arbeit fortzusetzen, freut mich. Ich vermisse aber vor allem den direkten Kontakt und das persönliche Feedback. Wenn ich so eine online-Vorstellung noch mal mache, werde ich Zwischenfragen erlauben, um besser auf die Bedürfnisse der Zuhörer einzugehen. Auch fände ich es hilfreich, wenn beim nächsten Mal diese Konferenz moderiert würde. Es war ungewohnt zu sprechen und dann noch online auf die Belange der Teilnehmenden einzugehen. Ich bedanke mich recht herzlich bei den Studierenden, die mich eingeladen haben, bei Jessica Szturmann für die tolle Zusammenarbeit und bei der Berufsakademie Göttingen für die Bereitstellung der technischen Möglichkeiten.

*Jürgen Fischer  
Freundeskreis Göttingen*

# Skype-Treffen mit Freunden

Nur knapp eine Woche nach unserem letzten Gruppenabend hatte ein Gruppenmitglied die tolle Idee, eine Skype-Gruppe im Freundeskreis Beilstein zu gründen. Als wir uns bald danach wiedertrafen, hatte er die Gruppe schon gegründet. Ich musste die anderen Freunde nur noch per Mail dazu einladen. Eigentlich ganz einfach, denn die Teilnehmenden können sich über einen Link in die Skype-Gruppe einwählen, ohne sich anmelden oder registrieren zu müssen. Am Dienstag haben wir das mit vier Personen getestet, und am Donnerstag fand bereits der erste fast normale Gruppenabend mit 14 Teilnehmenden statt.

Es war eine völlig neue Erfahrung, die Freunde auf dem Laptop (manche auch übers Smartphone) zu sehen und zu hören, sich mit ihnen über ihre Sorgen, Nöte und Freuden zu unterhalten in dieser wirklich nicht einfachen Zeit.

Unglaublich, wie offen wir miteinander geredet haben, trotz der ungewohnten Umgebung und der doch großen räumlichen Entfernung zueinander. Irgendwie hat das unsere Gemeinschaft noch bereichert. Alle waren sehr diszipliniert, jeder hat den anderen ausreden

lassen und alle kamen zu Wort. Wir beschlossen, die nächsten Wochen so weiterzumachen. Es entstand trotz der ungewohnten Situation eine Vorfreude auf die nächsten Gruppenabende, auf die Treffen mit Freunden.

Wir stellten sehr schnell fest, dass Regeln wichtig sind:

- Moderator vorher festlegen.
- Es spricht immer nur eine Person.
- Screenshots oder Audioaufnahmen von den Treffen sind nicht erlaubt.
- Dritte (auch zum Beispiel Familienmitglieder) dürfen den Bildschirm während des Treffens nicht einsehen und nicht zuhören.
- Hintergrundgeräusche vermeiden, hierfür Mikrofon stumm schalten, solange nicht gesprochen wird.

Nach und nach stellte sich eine gewisse Routine ein. Fast alle melden sich ab, wenn sie mal nicht teilnehmen können. Erstaunlich bei dem relativ hohen



Lothar Schilpp vom Freundeskreis Beilstein im Landesverband Württemberg

Altersspektrum unserer Teilnehmenden von knapp 50 bis 77 Jahren: Alle konnten ihre PCs bedienen, auch die Ältesten hatten keine Probleme!

Trotz aller Freude über den Austausch und das Gehörtwerden sind unsere Gedanken immer bei den Freunden, die nicht teilnehmen können. Denn viele haben eine schlechte Internetverbindung oder gar keine Anbindung ans Netz. Mit ihnen versuchen wir über WhatsApp, SMS, Telefon oder bei einem persönlichen Besuch mit entsprechendem Abstand in Kontakt zu bleiben. Eine gute Gelegenheit war da auch der Versand von „Freundeskreis-aktuell“, der Mitgliederzeitung unseres Landesverbands. Ich habe sie bei allen Gruppenteilnehmenden persönlich vorbeigebracht.

Wir hoffen, dass wir uns bald wieder in der gewohnten Form treffen können, denn trotz dieser positiven Hilfe für die Selbsthilfe wird uns diese neue und sehr gute Art der Kommunikation niemals den altbewährten, gemeinsamen Gruppenabend face-to-face ersetzen.

Lothar Schilpp  
Freundeskreis Beilstein

# Mit Video-konferenzen in Verbindung bleiben

Corona, das Wort geisterte schon bald durch unsere Gruppe in Oppenheim. Als es auch in Deutschland Infizierte gab, wurde heftig spekuliert. Doch die Hoffnung, glimpflich davonzukommen, war groß. Jedoch die Anzeichen, dass sich unser Leben ändern würde, mehrten sich dann Anfang März massiv. Noch immer traf sich die Gruppe wie gewohnt. Niemand konnte sich vorstellen, dass es für die nächsten Monate keine Treffen mehr geben sollte.

Am 16. März erhielt ich den Anruf von der Diakonie, dass das Gebäude für den öffentlichen Zugang gesperrt sei. Damit war klar, unser Gruppenraum steht nicht mehr zur Verfügung. Die Gruppenmitglieder mussten über die Situation informiert werden.

Das galt dann schnell auch für alle Gruppenräume in unserem Landesverband Rheinland-Pfalz. Wir ließen noch Schilder anbringen mit dem Verweis, dass zurzeit keine Gruppenabende stattfinden dürfen. Ein Kontakt-Telefon für Rückfragen sowie der Hinweis auf unsere Homepage wurden dazu veröffentlicht.

Am 6. April erhielten die Ansprechpartner der Gruppe Oppenheim eine Mail von einem Gruppenmitglied. Dieses vermisste unsere Gespräche während der Gruppenabende dermaßen schmerzhaft. Das war der Auslöser für unsere Gedanken zur Durchführung ei-

ner Skype-Videokonferenz. Alle anderen Gruppenmitglieder überlegten, wie sie dabei mitmachen konnten.

Das erste virtuelle Treffen wurde dann für den 16. April ins Auge gefasst. Wir saßen gespannt vor Laptop, PC oder Tablett. Und siehe da, es gab Geräusche, Klingeln, und plötzlich sah man die altvertrauten Gesichter der Freunde. Sogleich wurde abgefragt, wie es allen geht und wie die Zeit ohne Gruppe bisher war. Wie im Flug waren anderthalb Stunden herum. Mittlerweile hat sich die Skype-Videokonferenz etabliert. In der Regel sind wir fünf, manchmal sogar bis zu acht Teilnehmende. Ein Mitglied, das in den Schwarzwald gezogen ist, beteiligt sich sogar. Ein anderes Mitglied nahm aus seinem Ferienhaus im Urlaub an unserer Videokonferenz teil. Selbst Computer-Laien fanden irgendwie in die Skype-Gruppe. Und wenn der Computer mal nicht mitspielte, half man sich gegenseitig, damit niemand den Anschluss verliert – so wie es im richtigen Leben auch ist.

Die Gespräche drehen sich zuerst meist um die aktuelle Situation, die für einige eine große Belastung darstellt. Auch einen Rückfall konnten wir in der Videokonferenz aufarbeiten.

Zurzeit laufen Überlegungen, wieder einen Gruppenabend in der realen Welt durchzuführen. Doch es ist aufwändig, das Hygienekonzept des Ministeriums

Das Verstehen deiner  
**Stärken**  
macht sie größer.

Luc de Clapiers  
Marquis de Vauvenargues

und der Diakonie durchzuhalten. Viele unsere Mitglieder gehören zudem zur Risikogruppe. Um diese nicht auszuschließen, setzten wir erst einmal die Videokonferenzen fort.

Unser Fazit: Die Videokonferenz ist ein gutes Mittel, um in Verbindung zu bleiben. Wir tun dies zu den Zeiten der üblichen Gruppenstunden, damit es niemand vergisst. Wer allerdings keinen PC hat, ist im Nachteil. Hier versuchen wir, telefonisch in Kontakt zu bleiben. Alle Technik ist aber kein Ersatz für das persönliche Miteinander, das wir hoffentlich bald wieder aufnehmen können.

Michael Kröhler  
Freundeskreis Oppenheim

Wie wäre das  
**Leben,**  
hätten wir nicht den Mut,  
etwas zu riskieren.

Vincent van Gogh

## Persönliche Daten schützen!



**DER FREUNDESKREIS PLOCHINGEN BEIM DIGITALEN GRUPPENABEND:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen sich via Zoom auf eine ganz neue Art und Weise kennen. Die Bilder geben auch einen Einblick in die persönliche Wohnung – daher an dieser Stelle noch einmal der Hinweis, dass derartige Bilder nur mit ausdrücklicher Genehmigung aller Beteiligten weitergegeben werden dürfen. Auch dürfen Außenstehende weder zuhören noch auf den Bildschirm schauen. Nach dem Prinzip der Selbsthilfe entscheidet jeder Teilnehmende einer Gruppe, was er von sich selbst preisgeben möchte. Persönliche Informationen müssen wir unbedingt schützen, damit alle in den Gruppen Vertrauen haben und entwickeln können.

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*

## Wie immer, neu und gleich, aber anders

Alle, die sich Zukunft als Fortsetzung von Vergangenheit vorstellen, müssen morgen tapfer sein.“ (Gabor Steingart). Nun dürfen wir also wieder – uns persönlich treffen, meine ich. Und jetzt? Alles wie immer? Nein, gewiss nicht, denn mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie hat sich viel in unserem Leben verändert – und somit auch bei unserem wöchentlichen Gruppentreffen.

Das Gebot der Stunde. „Social Distancing“. Das fällt schon ein bisschen schwer. Zum Beispiel sich zur Begrüßung nicht in den Arm zu nehmen. Das ist meist das übliche Anfangs-Ritual in Freundeskreisen und eine liebgewonnene Gewohnheit. Und wie das mit Gewohnheiten so ist, sie sind hartnäckig. Ich meine, wir sind ja schon alle ein bisschen die Sklaven

*Das  
Geheimnis  
der Freiheit ist der Mut.*

*Perikles*

unserer Gewohnheiten. Oft bemerken wir selbst gar nicht, wie wir bzw. unser Leben von ihnen bestimmt wird. Wir tun etwas, weil wir es schon immer so getan haben und darum kommt es uns auch nicht oder selten falsch vor. Dies gilt für alltägliche Kleinigkeiten genauso wie für die großen Dinge. Die Macht der Gewohnheit reicht viel weiter als die Macht der Vernunft. Doch wenn man ihr nicht widersteht, kann das in Corona-Zeiten durchaus schlimm enden. Also müssen wir etwas ändern.

Ich weiß, Veränderungen machen uns vor allen Dingen deshalb Angst, weil sie uns dazu zwingen, uns aus der Hängematte der Gewohnheit heraus zu begeben. Es erfordert erst mal den Willen, etwas ändern zu wollen. Dann bedarf es des Mutes, den Schritt wirklich zu gehen und letztlich können wir damit nur Erfolg haben, wenn wir dranbleiben. Wir als Abhängige und Angehörige von Suchtkranken wissen das und haben, denke ich, auch eine gewisse Übung darin. So ändern wir die Umarmungs-Begrüßung konsequent in ein Winken.

Abstand ist auch im Gruppenraum geboten. Wir dürfen nicht eng im Kreis sitzen, sondern an langen, breiten Tischen mit dem entsprechenden Sicherheitsabstand. Doch vielleicht ist ein Perspektivwechsel auch ganz gut. Ich meine, normalerweise hat jeder so seinen Stammplatz. Jeder hat seinen Stamm-Sitznachbarn und schaut an den immer gleichen Fleck an der Wand. Doch jetzt sitzt jemand anderes gegenüber als sonst, und man sieht auf einmal ganz viele Dinge oder Bilder im Raum, die man so vorher noch nie gesehen oder beachtet hat. Ich persönlich finde es sehr erfrischend, mal die Perspektive zu wechseln, weil einem plötzlich Dinge auffallen, die man sonst oft nicht wahrnimmt. Es bewirkt, dass wir genau hinschauen und dann vielleicht sogar etwas Neues entdecken.

Ja, es erfordert schon ein wenig Mut, wenn man erkennen will, dass es auch noch anderes gibt, als das, was man jeden Tag erlebt. Der Perspektivwechsel fordert dazu auf, immer wieder das Neue zu suchen. Nicht stecken bleiben in dem, was ist. Nicht denken, dass sich



Bei den Treffen des Freundeskreises Leinfelden-Echterdingen werden nun Siglindes selbst gemachte Masken getragen – ein tolles Zeichen von Gemeinschaft!

sowieso nichts tut in meinem Leben. Sondern immer wieder erwarten, das sich etwas ändern könnte. Das muss man aber erst üben, wenn es gelingen soll. Aber ich finde, es ist spannend, diesen Blick zu üben und die Welt so aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Und hatten wir nicht gerade in dieser „Krisen-Zeit“ reichlich Gelegenheit dazu, dies zu lernen?

Ja, und dann ist da noch die Maske. Viele schimpfen darüber, dass sie lästig ist, dass man damit nicht atmen kann, dass die Brille beschlägt usw. Dabei vergessen sie vielleicht manchmal, dass es nur zum eigenen und dem Besten des Gegenübers ist. Und eigentlich ist es ja nur eine Kleinigkeit. Und mit dieser Kleinigkeit können wir dazu beitragen, dass erneute massivere Einschränkungen verhindert werden. Und Rücksicht nehmen, sich für andere einsetzen, helfen – das tut man doch unter Freunden, oder?

Klar, mit Maske ist es natürlich nicht ganz so einfach, in den „Gesichtern zu lesen“, der Abstand macht es auch

nicht besser. Da ist es umso wichtiger, dass ich in Worten ausdrücke, was mich bewegt. Mich zeige, indem ich sage, was ich denke. Und indem ich meine Gefühle und Gedanken mitteile – und bei uns hier dürfen wir das ungehindert – da fühle ich mich frei. Ich denke, es liegt ja immer an uns selbst, was wir aus einer Situation machen, wie wir ihr begegnen. Es gibt viele Formen von Freiheit. Eine besteht darin, einfach das zu mögen, was ich habe, was gerade ist. Auch wenn es nicht perfekt ist. Denn was ist schon makellos – oder normal?

Nun, und man kann ja auch aus der Not eine Tugend machen: Einigkeit zeigen und Rücksicht nehmen auf meinen Nächsten und mich selbst. Und wir sind – dank der fleißigen Siglindes – auch nach außen hin sichtbar, immer noch, immer wieder, eine gute und feste Gemeinschaft. Und dann merkt man: Hauptsache zusammen und alles andere ist gar nicht so schlimm.

*Wiebke Beyer  
Freundeskreis  
Leinfelden-Echterdingen*

# „Mission Chat“

## – nicht nur in Corona-Zeiten ein Erfolg

Wie hat Corona die Arbeit im Chat-Room der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verändert? Es ist zu vermehrten und regelmäßigeren Besuchen von Freundeskreislern, aber auch von Rat- und Hilfesuchenden sowie von vielen Angehörigen gekommen.

Der Chat konnte sich als Alternative zur Gruppenarbeit etablieren. Ersetzen kann er aber die persönlichen Begegnungen nicht vollumfänglich. In dieser besonderen Zeit wurde er jedoch zu einem beliebten Treffpunkt, um sich auszutauschen und Probleme zu diskutieren.

Aufgrund der relativ hohen Besucherzahl war es manchmal nicht einfach, allen gerecht zu werden. Es bedarf einer hohen Konzentration, wenn man sich mit mehreren Menschen gleichzeitig schriftlich unterhält. Vergessen wollen wir ja schließlich niemanden! Sehr hilfreich war deshalb auch, dass Operatoren, die keinen offiziellen Dienst hatten, immer mal reinschauen und Unterstützung leisten konnten.

### Welche Themen hatten die Menschen auf dem Herzen?

Es wurde über sehr viele unterschiedliche Themen gesprochen:

- Umgang mit dem Kontaktverbot in der Freundeskreis-Arbeit. Die persönlichen Zusammentreffen im örtlichen Freundeskreis wurden sehr vermisst.
- Suche nach alternativen Hilfemöglichkeiten, wenn die berufliche Suchthilfe nur eingeschränkt zur Verfügung stand (zum Beispiel Beratungsstellen nur noch telefonisch zu erreichen waren oder die Suchtkliniken keine neuen Patient\*innen aufnahmen, Entgiftungen nicht durchgeführt werden konnten).

- Alltagsprobleme, wie zum Beispiel Gestaltung des Homeoffice oder auch Umgang mit den Besuchsvorboten in den Fachkliniken.

### Wie erfolgreich ist der Chat-Room?

Wir hatten schon vor Corona einen Stamm von regelmäßig anwesenden Besucher\*innen. Dieser hat sich jetzt vergrößert. Teilweise handelt es sich um Menschen, die auch regelmäßig in einen Freundeskreis gehen und den Chat als zusätzliche Plattform nutzen. Teils sind es aber auch Menschen, die aus zeitlichen oder räumlichen Gründen kein Gruppenangebot der Freundeskreise wahrnehmen können. Auch sind Menschen anwesend, die sich noch nicht in eine Gruppe trauen.

Die relativ große Zahl von Besucher\*innen (s. Tabelle rechts) bestätigt uns die Notwendigkeit des Chat-Rooms und zeigt uns auch, dass unsere Arbeit eine hohe Qualität hat. Vielfach bedanken sich die Besucher\*innen auch dafür, dass wir da sind. Einige Besucher\*innen konnten in real existierende Freundeskreise vermittelt werden. Wie wir hörten, sind sie dort auch geblieben. Wir haben also durchaus das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein.

„Das persönliche Fazit der Operatoren zur Bedeutung des Chatrooms.“ Gerade in Krisenzeiten kann der Chat ein wichtiges Instrument zur persönlichen Krisenbewältigung sein. Er kann helfen, Rückfälle zu vermeiden, da wir uns ja über alle Problemen austauschen können. Menschen können in ihrem Willen bestärkt werden, die Sucht zu überwinden. Angehörige können sich einbringen und erhalten Hilfe für sich selbst.

### Mit Blick auf die Zukunft: Was steht nun an?

Eine Suchmaschine auf unserer Homepage, mit der wir auch in Gruppen anderer Verbände bzw. an freie Gruppen vermitteln könnten, wenn es in einer Gegend keinen Freundeskreis gibt, wäre toll. Auch sollten wir online stärker mit Suchtberatungsstellen und Kliniken verbunden sein. Dies würde uns die Arbeit erleichtern, da die Suche über Google teilweise mühselig ist.

Es wäre weiter gut, wenn wir Möglichkeiten hätten, um die Kommunikation zwischen Chat-Betreuer\*innen und –Besucher\*innen noch weiter zu verbessern und entsprechende Schulungen hätten. Die Öffnungszeiten sind viel zu eingeschränkt. Nach unseren Erfahrungen wäre es ideal, wenn wir den Chat-Room an sieben Tagen 24 Stunden öffnen könnten. Aber davon sind wir weit entfernt.

Mit Empathie auf die Menschen zugehen und sie abholen, wo sie stehen, das ist und bleibt unser wichtigstes Anliegen. Dabei darf aber der Selbstschutz der Operatoren nicht vergessen werden. Wir müssen hier noch stärker über eine Praxisbegleitung nachdenken, wo die Betreuer\*innen auch das loswerden können, was sie an belastenden Erfahrungen aus dem Chat-Room mitnehmen.

Mir persönlich liegt am Herzen, keinerlei Vorurteile gegen Betroffene zu hegen. Es ist mir ein Anliegen mit dem, was ich erlebt habe, auch anderen Mut zu machen, den Weg aus der Sucht zu gehen. Auch wenn dieser Weg mitunter schwer ist, wartet am Ende ein lohnenswertes, schönes Leben. Mir wurde vor über 20 Jahren geholfen, ich möchte heute auch Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wie in einer Selbsthilfegruppe üblich gehen wir mit persönlichen Informationen sehr diskret um. Der

Monat / Jahr	Registrierte User	Gäste	Betreute (gesamt)
Dez. 2019	77	23	100
Januar 2020	108	27	135
Februar 2020	66	40	106
März 2020	89	45	134
April 2020	130	70	200
Mai 2020	116	81	197
Juni 2020	102	58	160
Juli 2020	129	59	188
August 2020	115	64	179
<b>Summe</b>	<b>932</b>	<b>467</b>	<b>1.399</b>

Statistik aus neun Monaten: So viele Nutzer hatte das Angebot sucht-chat.de der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Chat ist eine Möglichkeit, in die Selbsthilfearbeit der Freundeskreise hineinzuschnuppern, Berührungsängste und Scham zu überwinden. Es ist für den teilnehmenden Menschen oft der erste Schritt raus aus der Sucht. Angehörige sprechen hier erstmals über ihren Kummer, ihre Sorgen und Ängste. Süchtige wie Angehörige erfahren Möglichkeiten und Angebote für einen Weg in

wird, auch dann, wenn Corona vielleicht einmal vorüber sein wird. Wir sehen darin eine Bereicherung unserer Freundeskreiskultur. Durch den Chat wird es einfacher, über den eigenen Tellerrand zu blicken und neue Ideen auszutauschen. Freundschaften können entstehen. Und wenn sich dann noch Besucher\*innen für ein Leben ohne Suchtmittel entscheiden, wird die

eine bessere Zukunft. Wir würden uns wünschen, dass der Chat weiter gut besucht

„Mission Chat“ zur Erfolgsgeschichte. Wir sind durchaus stolz auf uns, weil wir diesen Chat schon so lange am Leben erhalten und wünschen uns, dass es auch in der Zukunft so bleibt. Vielleicht motivieren diese Zeilen ja auch, den einen oder anderen, bei uns mitzumachen, was uns sehr freuen würde.

Ich möchte noch erwähnen, dass mich alle Operatoren des Chat-Rooms mit ihren jeweiligen Erfahrungen bei diesem Text unterstützt haben. Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle noch einmal für eure Mitarbeit und euer Engagement!

*Béatrice Schober, stellv. Vorsitzende des Bundesverbands*

Das Gestern  
ist fort –  
das Morgen nicht da.  
Leb' also heute!  
Pythagoras von Samos



## Wir suchen dich!

Jetzt Operator für den Sucht-Chat werden

- Du möchtest dich ehrenamtlich engagieren, interessierst dich für online-Suchtselbsthilfe und die dazugehörige Technik?
- Du bist ein langjähriges Mitglied in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und lebst seit mehreren Jahren suchtmittelfrei?
- Du bist anderen Menschen gegenüber mitfühlend?
- Du kennst das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und lebst danach?

Wir freuen uns auf deine Rückmeldung unter [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de)

# Was Menschen Mut macht in schwierigen Zeiten

Im Frühjahr dieses Jahres 2020 haben viele Menschen, ich gehöre dazu, eine Erfahrung gemacht, die wir nicht kannten: wir hatten Angst. Angst, nicht vor diesem und jenem, vor einer Prüfung, einer unangenehmen Begegnung, nein einfach Angst, existentielle Angst. Die Bilder aus Italien, wo Militärlastwagen Leichen wegtransportierten, wo Ärztinnen und Pfleger weinend zusammenbrachen unter einem nicht zu bewältigenden Andrang Todkranker, haben uns geschockt. Und was wird sein, wenn die Welle uns in Deutschland erwischt? Kein Medikament in Sicht, keine Impfung, wir sind ausgeliefert. Plötzlich kam uns zu Bewusstsein, wie gefährdet das Leben ist, wie zerbrechlich, wie wenig wir es in der Hand haben. Sonst fühlen wir uns sicher und stark, plötzlich schwach und ausgeliefert. Was Menschen im Umfeld der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe oft aus eigener Lebenserfahrung kennen, hier wurde es zum Grundgefühl einer ganzen Gesellschaft.

Und was geschah? Wir haben uns Trost zugesprochen. Facebook und Instagram waren voll von Trostbotschaften, Mutbotschaften. Plötzlich gab es eine Welle der Sorge füreinander. Wir wussten, dass wir einer unbekannteren Situation ausgeliefert waren. Und was taten wir: wir haben uns – virtuell – die Hände gereicht, die Reihen geschlossen. Ich behaupte, dass für einen Moment die sozialen Netzwerke nicht mehr voller Hass waren, sondern voller Menschlichkeit, Miteinander. Wenn wir Menschen uns schwach zeigen, weil wir schwach sind, dann wecken wir beim andern nicht Dominanz, nicht Abwehr, sondern Mitgefühl, Solidarität und Menschlichkeit. Das ist eine sehr tröstliche Erfahrung dieser ersten Corona-Zeit. Und ich lerne daraus: ich darf mich schwach zeigen, ich darf andere einladen, sich schwach zu zeigen,



„Meine Mutmacher in der schwierigen Zeit waren Menschen, die optimistisch darauf vertrauten, dass wir der Krise einen Sinn geben können“

ich darf meine Unsicherheiten, meine Fragen äußern, darf sagen: mir geht es nicht so gut. Ich muss keine Masken tragen, kein ewiges Lächeln zeigen. Ich darf sein, wie ich bin, dann können Menschen ihrerseits in meiner Nähe aufatmen, weil sie sich nicht mehr vorstellen müssen. Ich weiß, dass in vielen Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe diese Erfahrung erlösender Ehrlichkeit immer wieder gemacht wird. In der Corona-Pandemie hat eine ganze Gesellschaft die Erfahrung gemacht – und Trost gefunden.

Und ich darf um Hilfe bitten. Eine Alleinerziehende mit drei Kindern hat fünf Wochen verzweifelt versucht, alles unter einen Hut zu bekommen: die Kinder zu Hause, die Arbeit, den Haushalt. Und kurz vor dem Zusammenbruch hat sie sich endlich getraut – vor sich selbst und vor den andern – um Hilfe zu bitten. Sie war überwältigt von der Hilfsbereitschaft, die sie fand und zugleich

erschüttert über sich selbst. „Warum haben ich fünf Wochen gebraucht, um mir helfen zu lassen?“ Für sie war es eine befreiende Entdeckung, auch als Powerfrau und -mutter hilfsbedürftig sein zu dürfen.

Und welche Kreativität des Miteinanders entstand: Ein Bekannter vor mir geht seither und bis heute jeden Morgen mit der Handy-Kamera raus, filmt den Sonnenaufgang und singt dann ein Lied, das ihm Trost gibt und Mut macht und lädt es dann bei Youtube hoch. Allein schon den Sonnenaufgang zu sehen, ist immer wieder Stärkung: aus der Nacht entsteht der neue Morgen, jeden Tag wieder, das Licht kommt zurück, es bleibt nicht Nacht, welch starkes Mutsymbol. Oft fand ich in den sozialen Netzwerken den Psalm 23 zitiert: „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen... und muss ich auch wandeln in finsterner Schlucht... Du bist ja bei mir“. Manche dieser Mut- und

Foto: pixabay

Trostsprüche reichen tief in die Kindheit zurück, Lieder, die die Mutter am Bett abends gesungen hat und die in der Seele eine Sphäre von Schutz, Liebe und Trost hinterlassen hatten. Die Worte klingen dann manchmal kitschig, aber der „Raum“ des Trostes kann sich ein Leben lang in den kindlichen Worten bergen: „Breit aus die Flügel beide, o Jesu, meine Freude, und nimm dein Küchlein ein. ... Gott lass' euch selig schlafen, stell' euch die güldnen Waffen ums Bett und seiner Engel Schar.“ (Paul Gerhardt)

In schwierigen Zeiten sich die Hände reichen (wenn auch wegen der Kontaktbeschränkungen nur im übertragenen Sinn), das stärkt. Wer Hand in Hand mit anderen steht, steht besser, gestärkter, mutiger. Die Wärme der „Geschwister“ zu spüren, schafft Zuversicht und Vertrauen ins Leben.

Viele haben in diesen schwierigen Tagen auch die Natur als Kraftquelle erlebt. Durch das schöne Wetter im März und April konnte man beim „Lockdown“ fast täglich aus dem Haus. Der kleine Spaziergang im Nahraum, in die Wiesen hinter dem Haus, den kleinen Park im Ort, den angrenzenden Wald. Unsere aufgeschreckten Seelen fanden plötzlich Ruhe im wohlthuenden Grün. Die Gräser, Sträucher und Bäume schienen so gänzlich unbeeindruckt von der Corona-Krise. Die Natur ging einfach weiter ihren Gang des heiteren Wachens, des Grünens und Blühens. Und religiöse Menschen erinnerten sich an die große Zusage Gottes an Noah nach der Sintflut, wo Gott unter dem Symbol des Regenbogens verspricht, nie mehr eine solche Katastrophe zu schicken: „Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht“ (1. Mose 8,22).

In der Psychologie ist seit einigen Jahren viel von „Resilienz“ die Rede. Das ist die innere Stärke, mit der man Krisen nicht nur bewältigt, sondern sogar gestärkt aus ihnen hervor geht.

## Was stärkt, Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen?

Drei Grundhaltungen erscheinen den Forschern dafür wichtig: Optimismus, Akzeptanz und Geduld. Diese stärken den Grundhaltungen kann man jeden Tag einüben. Die Geduld etwa: wenn schwierige Situationen auszuhalten sind, dann ist die „Wartekraft“ gefragt, wir können dem werdenden bewusst Raum geben, und darauf vertrauen, dass eine Krise in einem größeren Sinnzusammenhang steht, der mich am Ende weiterbringen wird. Oder die Akzeptanz: jeden Tag erleben wir Widerigkeiten. Dinge, die unangenehm sind und belastend. Das Leben ist und bleibt gemischt aus Positivem und Negativem, es ist falsch auf das ideale Gute zu warten, und von daher mein jetziges Leben abzuwerten. Das wird mich nur lähmen.

Oder der Optimismus: eine positive Weltsicht ist wie ein Filter, ein Sieb für unsere Wahrnehmung. Oft hängen wir allzu tief in einer pessimistischen Sicht auf die Welt und uns selbst: wir geben uns die Schuld, reden uns ein, minderwertig zu sein. Fast immer ist das objektiv falsch. Optimistisch zu sein ist nicht naiv, sondern gut zu begründen. Denn jeder von uns hat Stärken, jeder kann Möglichkeiten nutzen, und jeder von uns hat tief drinnen die Erfahrung, dass nach dem Regen die Sonne wiederkommt. Wer stark sein möchte, muss allerdings trainieren. Muskeln wachsen nicht von allein, sondern nur, wenn man sie benutzt. Das gilt auch für die seelische Stärke.

Was hat das alles mit der Corona-Krise zu tun? Ich habe beobachtet, dass meine Mutmacher in der schwierigen Zeit Menschen waren, die optimistisch waren, die darauf vertrauten, dass wir der Krise einen Sinn geben können und die die Situation ohne Murren akzeptierten. Dann kann ich das Beste dar-

aus machen, also selbst etwas tun. Eine 80-Jährige meinte: sie sei zwar alt und in der Risikogruppe, aber „nur warten, bis es einen selbst erwischt, ist mir auch zu wenig“. Also fing die Dame an, mit ihrer alten Nähmaschine Mundschutze zu nähen und zu verschenken. „Es sind jetzt schon über 80!“ In einer schwierigen Situation nicht erstarren, sondern etwas tun, das mir sinnvoll vorkommt, das bringt das Leben wieder in Fluss. Jeder Mensch braucht das Gefühl, etwas tun zu können, für etwas nützlich zu sein, etwas bewirken zu können. Die Psychologen nennen das „Selbstwirksamkeit“. Natürlich hat die alte Dame nicht die Pandemie gestoppt, aber sie hat ihren kleinen Beitrag geleistet und sich damit gegen das Gefühl der Ohnmacht gestemmt.

Andere haben Einkäufe übernommen, und mancher fitte Mittsechziger war erfreut und zugleich unangenehm berührt, wenn die Kinder anriefen und fragten: „Kann ich Dir etwas abnehmen, Du gehörst doch auch zur Risikogruppe...“ Aber entscheidend ist es, in das Tun zu gehen, seine Kräfte zu spüren und zu aktivieren, sich nicht im Gefühl der Ausweglosigkeit einzurichten. Und offen zu sein: Vielleicht gibt es im Schlimmen auch etwas Gutes? Was ist der Sinn dieser Krise für mich persönlich? Wo erweitert diese an sich schlimme Lage meinen Horizont? Könnten Sie im Rückblick Dinge aufzählen, die Sie auch ein wenig bereichert haben in der Krise? Ich bin ziemlich sicher, dass Ihnen etwas einfällt!



Klaus Hofmeister ist Redakteur beim Hessischen Rundfunk in Frankfurt/M.

# „Das Wesen der Gruppe bleibt kostbar“

Corona-Pandemie: Was war schwierig, was haben wir gelernt?  
Andreas Heinz vom Caritas-Zentrum Saar-Pfalz im Interview  
mit Manfred Kessler vom Landesverband der Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe im Saarland

**Manfred Kessler: Wie haben Sie in Ihrem Bereich auf die Herausforderungen reagiert, vor die uns die Corona-Pandemie stellt?**

Andreas Heinz: Im Saarland hatten wir besonders für die Suchtkranken schwierige Verhältnisse. Wegen der teilweisen Schließung der Kliniken, den Veränderungen bei den Entgiftungsstationen sowie dem Fehlen der nicht stattfindenden Selbsthilfegruppen waren viele Hilfsangebote unterbrochen. Die Beratung bei uns ging jedoch – wenn auch in veränderter Form – weiter.

Unsere Beratung ist üblicherweise eine Mischung aus Telefon-, Online- und Präsenzberatung. Die Präsenzberatung mussten wir in der Pandemie stoppen. Konkrete Hilfen wie Essensausgabe, Wohnungslosenhilfe, Seniorenhilfe, mobiles Einkaufen, „Sankt Ingbert hilft“ und ähnliche Aktionen gingen vor, was bedeutete, dass die Präsenzberatung in den Hintergrund rücken musste. Es gab viele schöne und kreative Ideen, wie z.B. ein Erzähltelefon.

Die Beratungskontakte fanden nur noch über Telefon und Onlineberatung statt. Nur in ganz akuten Krisensituationen gab es – unter Hygienemaßnahmen – persönliche Kontakte.

Zwei Entwicklungen stellten wir dabei fest: Durch das niederschwellige Kontaktangebot über das Telefon haben wir mehr Angehörige und mehr junge Menschen erreicht. Ebenso haben wir mehr Menschen in akuten Krisen beraten.

Aber auf der anderen Seite stellt uns die derzeitige digitale Ausstattung der Wohlfahrtsverbände – und auch die der Selbsthilfe – gnadenlos vor ein riesiges Problem. Dieses zu lösen, wird schwierig, denn wir haben hier einen riesigen

Finanzbedarf, den die Wohlfahrtsverbände und auch die Selbsthilfe allein nicht schließen können.

Wie die Beratungsgespräche verlaufen sind, hing davon ab, inwieweit die Hilfesuchenden in der Lage waren bei sich zuhause ein ungestörtes Telefonieren sicherzustellen. Das war oft nicht der Fall, wenn gleichzeitig auch noch die eigenen Kinder zu betreuen waren. Kindertageseinrichtungen und Schulen waren ja auch geschlossen. Zur Beratung braucht es von beiden Seiten eine ungestörte Arbeitsatmosphäre, die sich manche Kunden förmlich erkämpfen mussten. Die Telefonberatung bei Rückfällen stellte sich ebenso als äußerst schwierig dar, weil hier einfach der „Face-to-Face-Kontakt“ fehlte. Für die Beratung mit akuten Doppeldiagnosen ist das Telefon nicht ausreichend.

**Kessler: Welche Auswirkungen haben diese Erfahrungen auf Ihre Arbeit in der Zukunft?**

Heinz: In der Krise haben sich Telefonberatung und Online-Beratung bewährt. Beides werden wir ausbauen und unser Beratungskonzept ergänzen. Besonders junge Menschen können durch eine Telefonberatung und Onlineberatung eher erreicht werden. Einige, die Präsenzangebote eher vermeiden, nehmen diese Gelegenheit gerne wahr.

**Kessler: Nach ihrer Einschätzung, gibt es etwas, das weiter Bestand haben muss, egal welche Krise noch auf uns zukommen wird?**

Heinz: Hier sehe ich in erster Linie die Selbsthilfe. Sie ist nicht zu ersetzen, und sie wird Corona und andere Krisen überstehen. Aber im Moment stellt sich hier das Problem, dass durch die Lockerungen Corona nicht mehr so ernst genommen wird. Das Virus ist aber



**Andreas Heinz (60) leitet seit 2012 das Beratungszentrum Saar-Pfalz des Caritasverbandes Speyer mit übergreifenden Fachteams in acht Standorten. Die Fachbereiche sind miteinander vernetzt, der fachliche Austausch findet gleichzeitig in Intervisionsgruppen statt. Darüber hinaus ist er Mitglied im Hauptausschuss der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege Saar und Vorsitzender der saarländischen Landesstelle für Suchtfragen, in den auch die Sucht-Selbsthilfe integriert ist. Die Zusammenarbeit mit der Sucht-Selbsthilfe-Saar ist ihm sehr wichtig. Den Vorsitz dort haben schon seit einigen Jahren die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe inne.**

weiter da und gefährlich, jedenfalls solange, wie es keinen Impfstoff oder kein Medikament dagegen gibt.

Deshalb kommen auf die Selbsthilfe ganz neue Aufgaben hinzu. Zum Beispiel müssen Hygienekonzepte entwickelt werden, wie es der Landesverband der Freundeskreise im Saarland ja bereits getan hat und was ich sehr begrüße.

Die Gruppen haben jetzt die Aufgabe, auf die Einhaltung der Hygieneregeln zu achten, ggf. müssen wegen der Abstandsregeln sogar neue Treffpunkte gefunden werden. Die Gruppen übernehmen also eine Zuständigkeit für den Infektionsschutz und sind dem Risiko erst einmal allein ausgesetzt. Wegen der Nachverfolgung von möglichen Infektionen müssen Listen über die Teilnahme geführt werden, was aber vom Datenschutz her in der Selbsthilfe eigentlich gar nicht geht und das Zusammenkommen erschwert.

Trotz allem bleibt das Wesen der Gruppe kostbar. Gerade bei der Bearbeitung von Rückfällen sehe ich hier die besondere Bedeutung der Selbsthilfe. In der Gruppe finden Begegnungen mit neuen Menschen statt. Sie bleiben nicht weiter einsam, sondern treffen auf Menschen, die eventuell bereits einen Rückfall durchgemacht haben und die ihre Erfahrungen weitergeben und damit Mut machen. Diese Menschen können eine Vorbildfunktion einnehmen. So etwas funktioniert am Telefon ganz eindeutig nicht. Das geht nur in einer Gemeinschaft. Die Lage der Suchtberatung wird durch die Krise jedoch immer schwieriger. Wir haben beim Caritas-Zentrum Saarpfalz auch eigene Gruppen, die allerdings jetzt schon über einen längeren Zeitraum nicht stattfinden können.

Weiter wird absehbar, dass die finanziellen Mittel immer knapper werden. Suchtberatung ist bisher eine freiwillige Leistung der Kommunen gewesen. Wo wird bei Finanzknappheit gespart? Natürlich bei den freiwilligen Leistungen. Deshalb ist meine Forderung: „Suchtberatung und Suchthilfe dürfen nicht weiter freiwillige Leistung der Kommunen bleiben, sondern sie müssen zur Pflichtaufgabe werden!“

**Kessler: Vielen Dank für Ihr Engagement und Ihre Wertschätzung für die Sucht-Selbsthilfe! Ihnen eine virenfreie Zukunft und bleiben Sie gesund!**

Wenn dein  
**Herz mutig** ist,  
so habe keine Angst,  
dass du verloren gehst.

Homer

Wiedereinstieg in die Gruppenarbeit mit Corona

## Der holprige Anfang

Nach einer anfänglichen Freigabe zu Beginn der Woche durch die Kirchenpflege wollte der Freundeskreis Aalen seine Treffen im Haus Kastanie wieder aufnehmen. Vom Dekanat kam dann am Ende derselben Woche eine Absage. Es scheint so, als ob jeder sein eigenes Süppchen koche. Dabei hatte unsere Gruppe den Neustart gut vorbereitet:

1. Trennung der Gruppe in drei Kleingruppen mit maximal fünf Teilnehmenden,
2. Hygienemaßnahmen (Mundschutz, Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe) umgesetzt,
3. Sicherheitsdatenblätter (Hygienevorschriften, Verhaltensregel und Listen für die Nachverfolgung möglicher Infektionen) vorgehalten.

Wir haben Mitglieder entweder direkt mit Abstand besucht oder haben uns telefonisch ausgetauscht bzw. waren durch andere Medien verbun-

den. Dies alles kann natürlich keine Gruppensitzung ersetzen. Bedingt durch Einsamkeit, Streit in der Familie, Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit kam es zu einigen Rückfällen, die wir versuchten, wieder in den Griff zu bekommen. Einige Gruppenmitglieder nahmen auf unsere Empfehlungen hin auch medizinische Hilfe in Anspruch. Damit konnte verhindert werden, dass sie noch weiter abrutschen.

Ein Gruppenmitglied erzählte mir am Telefon: „Ich habe Angst vor dem Coronavirus, Angst vor Arbeitslosigkeit, und ich fühle mich in meiner Familie missverstanden. Obwohl ich etliche Jahre abstinent lebe, bringt mich diese Situation wieder dahin, wo ich vorher war, nämlich in die Sucht und an die Flasche. Ich hätte die Hilfe der Gruppe als wirkliche Hilfe gebraucht.“

Heiko Kretschmar  
Freundeskreis Aalen

# Stationäre Entwöhnungsbehandlung in Zeiten der Corona-Pandemie – Erfahrungen aus Münchwies

**S**ommer 2020: Seit Monaten bestimmt ein Virus und die Anstrengungen, es abzuwehren, unser Leben. Als Rehabilitationsklinik mit Sitz im Saarland und damit in Grenznähe zur zunächst besonders stark betroffenen Region Grand Est, durften wir ab Mitte März keine Patienten mehr neu aufnehmen. Wie andere Reha-Kliniken auch, standen wir bereit, die Akutkrankenhäuser zu unterstützen. Wer bereits in Therapie war, durfte gleichwohl bleiben und so blieb der Betrieb, mit reduzierter Patientenzahl, durchgängig aufrecht erhalten.

Anfang Mai wurde es dann wieder möglich, schrittweise und unter Beachtung der erforderlichen Sicherheitsvorkehrungen, in den Regelbetrieb zurückzukehren. Das bedingt für unsere Patientinnen und Patienten allerdings auch weiterhin, neben den notwendigen Abstandsregeln und der Einhaltung des Hygienekonzepts, ein striktes Besuchs- und Heimfahrtverbot. Alle Neuaufnahmen werden bei Ankunft getestet und anschließend für 24 Stunden, bis zur Vorlage des Ergebnisses, in einem Einzelzimmer isoliert untergebracht. Um die Kontakte zwischen den mittlerweile wieder mehr als 200 Patienten zu minimieren, wurden alle Therapien in den Bereich der Wohngruppen verlegt. Erfreulicherweise unterstützen unsere Patientinnen und Patienten die erforderlichen Veränderungen. Damit ist es uns bisher gemeinsam gelungen ohne einen positiven Covidfall durch die „erste Welle“ zu kommen. Soweit die Fakten und die äußeren Rahmenbedingungen.

Neben dem Maskentragen, der erforderlichen sozialen Distanz, dem Verbot größerer Veranstaltungen durchzuführen (zum ersten Mal in der über 40-jährigen Geschichte der Münchwieser Klinik konnten wir das Ehemaligentreffen nicht feiern!), sind es vor allem die vielfältigen Verunsicherungen und Ängste, die zum Problem werden können. Die Ausprägungen sind unterschiedlich.

Während die einen sich sorgen, dass sie selbst oder ein nahestehender Mensch erkranken könnte, haben andere Angst um ihre wirtschaftliche Zukunft oder leiden unter den Einschränkungen der sozialen Kontakte. Das Virus bedroht zunächst den Körper, aber eben auch die Psyche und unsere sozialen Beziehungen. Um all diese Erfahrungen möglichst selbstverträglich verarbeiten zu können, um die Zuversicht und die Hoffnung auf eine Rückkehr in einen „Normalzustand“ nicht zu verlieren, braucht es allerdings vor allem auch den Austausch und das Gespräch mit anderen.

Während die Beratungsstellen erst ganz allmählich in die Präsenzberatung zurückkehren und Gruppentreffen, insbesondere auch die der Selbsthilfe, noch gar nicht oder nur unter deutlichen Einschränkungen umgesetzt werden können, haben wir in der stationären Rehabilitation Rahmenbedingungen, die den Kontakt ermöglichen.

**Unser an die aktuelle Situation angepasstes Behandlungskonzept verbindet somit den Schutz vor Ansteckung mit dem Angebot intensiver Begegnungserfahrungen.**

Besuchs- und Außenkontakte sind zwar nicht möglich und das Freizeitangebot außerhalb der Einrichtung entfällt derzeit. Innerhalb unserer Wohn- und Therapiegruppen kann man sich nach der Testung allerdings offen und uneingeschränkt untereinander begegnen. Krisen tragen im Übrigen auch dazu bei, dass Menschen sich verbinden und sie schärfen den Blick auf das Wesentliche.

Für die Wochen des stationären Aufenthaltes sind somit intensive Therapieprozesse durchaus umsetzbar. Und es sind offensichtlich gerade diese In-

tensität und die fehlende Ablenkung, die viele unserer Patienten aktuell als heilsam erfahren. Indem die notwendigen Maßnahmen im Umgang mit der Pandemie so manches verunmöglichen, öffnen sich gleichzeitig auch Erfahrungsräume, die gerade in der Überwindung von Sucht sowie psychischen und psychosomatischen Erkrankungen von großer Bedeutung sein können.

Therapieprogramme umzustellen, immer wieder neu anzupassen, Hygienekonzepte umzusetzen und auf die Einhaltung von Schutzmaßnahmen zu achten, das ist bisweilen recht anstrengend. Aber es eröffnet auch Raum für neue Erfahrungen.

Mit unvorhersehbaren Herausforderungen konstruktiv umzugehen, täglich aufs Neue Antworten zu finden, das ist eine wertvolle Erfahrung. Das Krisenmanagement in Zeiten von Corona kann deshalb nicht zuletzt auch als ein Modell angesehen werden für den Umgang mit Anforderungen, Belastungen und Ängsten im Allgemeinen. Dabei zeigt sich: mit nüchternem Blick, in der Bereitschaft zur Abstimmung und Anpassung und mit der Motivation Lösungen zu finden, lassen sich Krisen bewältigen. Es gibt Alternativen zur Verleugnung, zur Flucht, zur Betäubung und zur Resignation. Wer seine stationäre Therapie in Zeiten von Covid 19 absolviert, kann an dieser besonderen Erfahrung wachsen und gestärkt und mit Zuversicht sein weiteres abstinentes Leben gestalten.



Wolfgang Bensel, Therapeutischer Mitarbeiter, [www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)

# Bedeutung der Suchtberatung in der Corona-Krise – Ergebnisse aus einer Umfrage in Rheinland-Westfalen-Lippe

Der Evangelische Fachverband Sucht Rheinland-Westfalen-Lippe führte im Zeitraum vom 27. April bis zum 4. Mai 2020 eine Umfrage unter den angeschlossenen Einrichtungen zur Bedeutung der Suchtberatung in der Corona-Krise durch. Es gab insgesamt 28 Rückmeldungen: 24 von der ambulanten Sucht- und Drogenhilfe, zwei von Einrichtungen der Eingliederungshilfe und zwei von der Sucht-Selbsthilfe.

**B**ei der Gestaltung und Organisation der Beratungs- und Betreuungskontakte war das Telefon von hervorragender Bedeutung. Online fanden Kontakte per Mail, aber auch Beratungen und Sprechstunden statt. Die Digitalisierung bekam krisenbedingt einen großen Schub. Insbesondere die Klientinnen und Klienten im ländlichen Raum sollen darüber auch zukünftig besser erreicht werden. Man sieht darin auch eine höhere Attraktivität für das jüngere Klientel. Einzelgespräche wurden außerhalb beim Spaziergang geführt.

In der Selbsthilfe fanden die face-to-face-Gruppenstunden nicht statt. Alle Gruppenräume waren zu diesem Zeitpunkt gesperrt. Es gab jedoch Telefonkontakte und Messenger-Dienste. Für Klienten, die aus Einrichtungen entlassen wurden, wurde eine spezielle Gruppe eingerichtet, die über App-Zoom angeboten wurde.

## Welche Probleme zeigten sich?

Die Nachfrage nach Behandlungsangeboten ging zurück. Es wird einmal vermutet, dass die Klienten davon ausgingen, dass es unter Corona-Bedingungen keine Behandlungsangebote gibt. Sie waren jedoch grundsätzlich positiv überrascht zu erfahren, dass dies nicht der Fall war.

Viele Suchtkranke litten sehr unter den massiven Kontaktbegrenzungen, insbesondere, wenn sie alleinstehend waren.

- Persönliche Kontakte zur Suchtberatung waren nur in Ausnahmefällen möglich.
- Bei den Telefonkontakten zeigte sich, dass Klienten ständig ihre Telefonnummern wechselten und die aktuellen nicht weitergaben an ihre Berater. Damit sind die persönlichen Kontakte zu Klienten weggebrochen, zu denen vor der Corona-Krise Kontakt bestand.
- Bei jüngeren Klienten und bei Klienten mit Migrationshintergrund zeigte sich, dass die Fähigkeiten sich am Telefon auszudrücken, sehr unterschiedlich ausgeprägt waren. Damit ist das Telefon nicht unbedingt das Kommunikationsmittel der Wahl. Die Wichtigkeit von Mimik und Gestik des Gegenübers im Beratungsgespräch zeigte sich besonders. Die Klienten wünschten sich diese persönlichen Kontakte zurück. Therapeutische Prozesse über das Telefon zu begleiten, zeigte sich daher als schwierig.
- In den persönlichen Kontakten ist es durch die Mund-Nasen-Schutzpflicht schwierig, Emotionen des Gegenübers wahrzunehmen. Schwierig ist auch, Herzlichkeit und Freundlichkeit zu zeigen, weil ein Lächeln nicht wahrgenommen wird, Hände bei der Begrüßung nicht gereicht werden können und keine Umarmungen stattfinden.
- Kooperationen und Vernetzung zwischen den Einrichtungen gestalteten sich als schwierig bzw. fanden nicht statt. Man wusste zu wenig voneinander.

Teile  
deinen Mut  
mit anderen.

Robert Louis Stevenson

## Welche Probleme und Schwierigkeiten werden in Zukunft erwartet?

- Die Zahl der Anfragen nach Beratungsangeboten wird steigen. Auch Angehörige werden im Zusammenhang mit Sucht und häuslicher Gewalt einen höheren Bedarf an Beratung haben.
- Die Kommunikation über die modernen Medien wird wahrscheinlich nicht mit allen Klienten und Klientinnen durchführbar sein.
- Diese kippen aus dem „System“ bzw. Angebot, wenn sie keine entsprechenden technischen Möglichkeiten haben.
- Bei (dauerhafter) Isolierung wird es schwer, Abstinenz stabil einzuhalten. Hier sind Alleinstehende besonders in Gefahr. Ängste kommen hinzu und werden nicht angemessen bearbeitet. Es fällt weiter schwer, eine Tagesstruktur zu halten.

Zusammenfassung:  
Ute Krasnitzky-Rohrbach

# Der Einfluss der Corona-Krise auf die Arbeit der Psychosozialen Beratungsstelle

in Neuhaus und Sonneberg

Unsere Beratungsstelle ist seit vielen Jahren fester Bestandteil im Suchthilfesystem des thüringischen Landkreises Sonneberg. Die Angebote werden von Suchtkranken und -gefährdeten, deren Angehörigen und anderen Personen, die sich mit dem Thema der Sucht oder Suchtgefährdung auseinandersetzen wollen, rege angenommen. Hilfe anzunehmen ist für manche der Betroffenen jedoch nicht einfach, und es bedarf oft längerer Zeit, Vertrauen gegenüber der Beraterin aufzubauen und belastende Dinge offen anzusprechen. Jedoch zeigt unsere Arbeit, dass uns das gut gelingt. Dies führen wir unter anderem auch darauf zurück, dass wir Mitarbeiterinnen schon langjährig kontinuierlich für unsere Klientinnen und Klienten da sind, was ihnen Sicherheit gibt. Schließlich sind wir für viele von ihnen die einzigen Ansprechpartnerinnen, die sie in ihrer aktuellen Situation noch haben.

Umso problematischer war es, als wir unsere Beratungsstelle überraschend am 16. März in Folge der Corona-Krise vorerst schließen mussten. Das war ein richtiger Schock für uns, da unsere Termine für die aktuelle und die nachfolgenden Wochen im Voraus bereits ausgebucht waren, Briefe zu bestimmten Terminen fällig waren usw.

Zu unserer Erleichterung konnten wir nach Bekanntwerden der „Neuen Allgemeinverfügung des Landkreises Sonneberg in Ergänzung eines Erlasses des Freistaates Thüringen“ vom 21. März auf die Beratung per Telefon umstellen, um den Klienten so zu ermöglichen, den Kontakt zur Beratungsstelle zu halten und ihre Probleme auf unbestimmte Zeit wenigstens telefonisch zu besprechen. Dies wurde von vielen dankbar angenommen, wenngleich die meisten äußerten, dass sie ein persön-

liches Gespräch vorzögen. Nur in seltenen Fällen konnten sich Klienten aus den verschiedensten Beweggründen nicht darauf einlassen, was wir selbstverständlich akzeptierten. Schließlich hatten wir selbst auch Bedenken, weil wir nur wenig Erfahrungen mit ausschließlich telefonischer Beratung hatten und wir diese Möglichkeit bis zu diesem Zeitpunkt sonst meistens nur zu relativ kurzen Absprachen oder zur Krisenintervention genutzt hatten – das heißt, wenn eine Klientin oder ein Klient kurzfristig in einer gewissen Notsituation unsere Hilfe brauchte.

In der Regel kannten uns diese Personen schon aus vorangegangenen Gesprächen und es bestand dadurch bereits eine Vertrauensbasis. In diese Zeit fiel jedoch auch eine Vielzahl von Erstgesprächen, die wir erstmals telefonisch durchführten.

**Es erwies sich als machbar, wenngleich es ungewohnt für uns war, nur die Stimme der Ratsuchenden zu hören und sie nicht als ganzen Menschen u.a. mit Mimik und Gestik vor uns zu sehen. Für diejenigen, der anrief, war dies wahrscheinlich auch mindestens ebenso gewöhnungsbedürftig, einer zunächst völlig unbekanntem Person, die Probleme zu erzählen.**

Alle Klienten, die wir über die notwendigen Einschränkungen in unserer Arbeit informierten, waren verständnisvoll und gingen mit dieser Situation sehr gefasst um, wofür wir ihnen dankbar waren. Diejenigen, mit denen wir in dieser Zeit sprachen, waren durchweg

froh, dass sie uns erreichen konnten und wir für sie da waren, trotz der angeordneten persönlichen Kontaktverbote als verlässliche Ansprechpartnerinnen. Inhalt der Telefonberatungen war bei vielen Klienten der Umgang mit der aktuellen Situation. Jene, die aufgrund der Kontaktverbote vorwiegend in ihren kleinen Wohnungen „festsaßen“, äußerten oftmals, dass ihnen die Decke auf den Kopf fiel und sie sich einsam fühlten. Außerdem sprachen sie über ihre Ängste und persönliche Befindlichkeiten bezüglich der Ausbreitung des Virus und dessen Folgen. Öfter löste dies bei ihnen auch Suchtdruck und dementsprechend Angst vor einem Rückfall aus, was ihnen zu schaffen machte.

Wir haben in dieser Zeit sogar mit den Klienten Therapieanträge erstellt, was jedoch umständlich war, da nicht alle einen Internetanschluss hatten und die auszufüllenden Formulare per Post hin- und hergeschickt werden mussten, wenn es um nötige Unterschriften oder Zuarbeiten ging.

Allerdings machten wir auch die Erfahrung, dass wir in der Wahl unserer Arbeitsmethoden deutlich eingeschränkt waren, weil bestimmte Elemente, die wir sonst öfter in die Beratung einbezogen wie beispielweise Aufstellungsarbeit telefonisch nicht umsetzbar waren, weil dazu die Klienten, die ihr Problem klären wollen, unserer Meinung nach wirklich physisch anwesend sein müssen. Daher waren wir erleichtert, als wir am 27. April die Beratungsstelle unter bestimmten Auflagen, die von uns in einem Hygienekonzept zusammengefasst und transparent gemacht wurden, wieder für persönliche Gespräche mit den Klientinnen öffnen konnten. Dazu mussten jedoch erst alle benötigten Dinge, wie

*Wenn etwas gewaltiger  
ist als das Schicksal,  
so ist es der Mut,  
der es unerschüttert trägt.*

*Emanuel Geibel*

zum Beispiel Desinfektionsmittel zur Hand- und Flächendesinfektion, beschafft werden, was auch gelang.

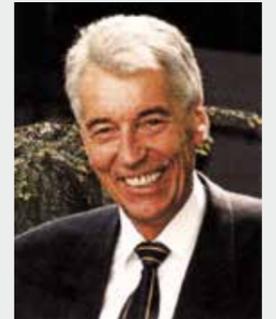
Ab diesem Zeitpunkt haben wir es zumeist unseren Klienten überlassen, ob sie uns persönlich aufsuchen oder lieber weiter telefonisch beraten werden wollen, zumal ein Anruf den Klienten aus einigen Orten des Landkreises den Anreiseweg und die damit verbundenen Kosten und Zeit erspart. Die meisten sind jedoch sehr froh und äußerst dankbar, dass sie wieder zu persönlichen Gesprächen in die Beratungsstelle kommen können. Dadurch wird sehr deutlich, wie wichtig der persönliche Kontakt für unsere Klienten ist. Dementsprechend vermissen sie auch die regelmäßigen Treffen der Selbsthilfegruppen, die ihnen Kraft bei der Bewältigung ihrer täglichen Probleme geben.

Uns bestätigt diese Situation wieder einmal, wie wichtig es für Suchtkranke ist, Ansprechpartner zu haben, die verlässlich für sie da sind und von denen sie sich verstanden fühlen.

*Dr. Gabriela Rehberg  
(Dipl.-Psychologin, Leiterin),  
Antje Kaufmann (Dipl.-Sozialpädagogin),  
AWO AJS gGmbH, Psychosoziale  
Beratungsstelle für Suchtkranke,  
Suchtgefährdete und deren Angehörige  
in Neuhaus und Sonneberg*

## Ehemaliger Stellvertreter Helmut Löhner verstorben

Helmut Löhner, einer der Gründerväter des Bundesverbands, ist am 24. Juni 2020 im Alter von 81 Jahren gestorben. Von 1978 bis 1982 war er stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands, der damals noch „Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ hieß. Maßgeblich hatte er an der Gründung des Bundesverbands am 11. November 1978 im Martha-März-Haus in Schwalmstadt-Treysa mitgearbeitet und diese unterstützt.



Anlässlich des Begegnungstages 2018 in Baunatal trafen wir ihn mit seiner Ehefrau Maria, die sich als Angehörige auch zur Abstinenz entschlossen hatte, nun schon über 50 Jahre abstinent lebt und ihrem Mann eine engagierte und zuverlässige Gefährtin auch in Sachen Freundeskreise war. Immer noch waren beide auch Mitglieder in einem örtlichen Freundeskreis.

Löhner lag besonders die Definition des Selbstverständnisses der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe am Herzen. In der Festschrift zum 25-jährigen Bestehens des Bundesverbands schrieb er dazu: „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe als Selbsthilfegruppen lassen sich nicht in ein einheitliches Konzept einbinden, da die Arbeit in den einzelnen Freundeskreisgruppen sehr unterschiedlich und vielfältig war und ist. Dies muss jedoch als Vorteil angesehen werden. Freundeskreise können frei von engen Ritualen und einschränkenden Richtlinien arbeiten. Trotzdem haben Freundeskreise gemeinsame Grundwerte als Basis ihrer Arbeit. Sie sind eine Gemeinschaft von Freunden, die sich als Schicksalsgefährten zur Erreichung und Erhaltung der persönlichen Abstinenz zusammen mit ihren Angehörigen gegenseitig stützen und untereinander helfen. Die Werteorientierung und Lebenshilfe sollte vielen Menschen als Leitfaden für eine gemeinsame ethische und geistige Grundhaltung dienen, ohne die das Zusammenleben in unserer Gemeinschaft seinen Sinn verliert.“

Daneben war er Mitbegründer und stellvertretender Vorsitzender des Landesverbands Nordrhein-Westfalen. Für seine Verdienste bekam er 1985 das Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland am Bande verliehen.

Neben der Freundeskreis-Arbeit gab es zahlreiche weitere Ehrenämter, die Helmut Löhner mit großer Freude und Erfolg begleitete, wie den Vorsitz im Förderverein Flora Westfalica e.V., die Begleitung der Oelder und der Rietberger Landesgartenschau, Schatzmeister des DRK Kreisverbands Gütersloh e.V. sowie Gründungsmitglied des Togo-Fördervereins, dessen Vorsitzender und anschließend Ehrenvorsitzender er war. Fünf Jahre war er Mitglied im Verwaltungsrat der Katholischen Hospitalvereinigung Ostwestfalen sowie zwölf Jahre stellvertretender Vorsitzender der Landesarbeitsgemeinschaft für Gartenbau- und Landschaftspflege e.V. in Nordrhein-Westfalen.

Der Bundesverband denkt in großer Dankbarkeit an die Verdienste von Helmut Löhner und wird sich immer gerne daran erinnern. Unsere aufrichtige Anteilnahme gilt seiner Ehefrau Maria und der Familie.

*Ute Krasnitzy-Rohrbach*

## Baden

Drei Phasen:  
Gruppen- und Verbandsarbeit in Zeiten von Corona

Die Freundeskreise und Gruppen reagierten in unserem Landesverband, je nach ihren Ausgangsvoraussetzungen und Möglichkeiten unterschiedlich auf die Corona-Krise. Als die wichtigsten Kriterien stellten sich dabei die Art der Unterbringung, die technischen Voraussetzungen und die Kreativität der Gruppenverantwortlichen heraus.

## Erste Phase

In der ersten Phase der Kontaktbeschränkungen wurden bei fast allen Gruppen spontan die Möglichkeiten über Telefon, WhatsApp und Mail-Kontakt genutzt. Begünstigt wurde dies natürlich dadurch, dass die meisten Gruppenmitglieder bereits vorher in WhatsApp-Gruppen oder ähnlichen Verbindungen vernetzt waren.

Ebenso reagierte der Landesverband. Hauptsächlich mit Mail-Kontakt und Telefon wurden Verbindungen aufrechterhalten.

Der Freundeskreis Nova Vita und die Gruppe Karlsruhe-Bretten richteten ein jeweils wöchentlich, zum Gruppentermin über Mail erscheinendes Printmedium ein. Diese erschienen unter dem Titel „NV-News“ und „Denkanstöße“ und sollten die Teilnehmenden nahe an den Gruppenthemen halten. Die technischen Schwierigkeiten hielten sich hier noch in Grenzen. Die Gruppe Bretten ließ ihre Denkanstöße an ein Gruppenmitglied ohne Computer durch die Post zustellen.

## Zweite Phase

In der zweiten Phase wurden mehr und mehr Gruppen über Video-Kommunikation gebildet. Dabei wurden hauptsächlich die Anbieter Zoom und Skype in Anspruch genommen. Hier machten sich jedoch technische Schwierigkeiten bemerkbar. Zum einen verfügten Gruppenteilnehmer nicht

über Smartphone oder Kamera am Computer. Bei anderen Teilnehmern reichte die Leitungskapazität nicht aus.

Die Video-Konferenzen stellten sich jedoch als echte Alternative für Notfälle heraus. Sie erfordern zwar eine höhere Konzentration und Disziplin in der Gruppe und es sind große Abstriche bei der nonverbalen Kommunikation zu machen, aber auch schwerwiegende Probleme können ausreichend gut besprochen werden und es stärkt den Zusammenhalt.

## Dritte Phase

Die dritte Phase wurde mit der Änderung der Corona-Verordnung in Baden-Württemberg eingeläutet. Während zuvor bereits Diskussionen geführt wurden, ob man nicht mit erlaubten fünf Teilnehmern eine Gruppe machen sollte, erreichte uns am 18. Mai die Mitteilung, dass Selbsthilfegruppen unter dem Vorbehalt der Hygieneregeln wieder zusammentreffen dürfen. Diese Nachricht wurde umgehend an alle Gruppen weitergeleitet.

In Karlsruhe wurden bereits am 19. Mai die Plätze im 1,5-Meter-Abstand ausgemessen, und am 20. Mai fand der erste Gruppenabend statt. Um allen Gruppen, auch den mitgliederstarken, die Treffen zu ermöglichen, wurde die zeitliche Bandbreite des Gruppenbeginns geändert.

Der kleine Freundeskreis Weikersheim-Schäftersheim öffnete ebenfalls am 20. Mai. Bei beiden Freundeskreisen liegt, im Gegensatz zu den meisten anderen Gruppen, eine gute räumliche Unterbringung vor.

Der Freundeskreis Nova-Vita Mannheim, der in seinem Etablissement nur über kleine Räume verfügt, zog kurz entschlossen in die Halle einer Auto-Werkstatt um, die abends frei war. Hier konnte der 1,5-Meter-Abstand ebenfalls eingehalten werden.

Jetzt zeigten sich deutliche Nachteile für Gruppen, die auf andere Organisationen angewiesen sind. Die Gruppen, die zum Beispiel in Gemeindehäusern oder in Räumlichkeiten der Kirchen usw. untergebracht sind, konnten aufgrund der dortigen speziellen Regelungen nicht in ihren gewohnten Räumen aktiv werden. Sie mussten weiter zuwarten, bis auch diese Organisationen offiziell ihre Arbeit wieder aufnehmen.

Die wahrscheinlich stärkste Einschränkung meldete der Freundeskreis Freiburg. Dort konnte die Gruppenarbeit erst wieder beginnen, nachdem die Gruppen eine Unterweisung in die örtlichen Hygienerichtlinien erhalten hatten.

Was wir im Augenblick noch nicht absehen können, außer dass es unheimlich schade ist, sind die Auswirkungen, die Corona auf den Ausfall vieler Gemeinschaftsaktivitäten, Aktivitäten in der Öffentlichkeitsarbeit und der Aus- und Fortbildung haben wird.

Lutz Stahl

## Saarland

WTU fand 2020 noch statt:  
„Wir treffen uns“, um uns im Verband besser kennenzulernen

Seit einigen Jahren beginnt die jährliche Seminararbeit des Landesverbands Saarland mit dem traditionellen WTU. Wir treffen uns, um uns zu begegnen und uns in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe untereinander noch besser kennenzulernen. Gefördert durch die Knappschaft-Regionaldirektion Saarbrücken, trafen wir uns auch diesmal im Haus Sonntal in Wallerfangen und zwar am 8. Februar, nicht ahnend, dass dieser Austausch erst einmal für längere Zeit der letzte gewesen sein sollte ...

Die Wünsche, die unsere Mitglieder an die Arbeit im Landesverbands stellen, werden jeweils beim WTU gesammelt, und wir reflektieren stets auch die Erfahrungen des abgelaufenen Jahres. Diesmal waren 40 Personen dabei.

Der Vorstand des Landesverbands hatte sich im Vorfeld bereits einige Gedanken zum Ablauf und zur Gestaltung des WTU gemacht. So wurden bereits beim Eintreffen Nummernzettel an die Teilnehmenden ausgehändigt. Diese dienten dazu, im Laufe des weiteren Tages, Kleingruppen zusammenzuführen.

Üblicherweise ergibt sich sonst bei solchen Treffen eine Art Sitzordnung, die beinhaltet, dass die Menschen, die sich aus ihrem Freundeskreis kennen, auch zusammensitzen. Das hatten wir damit schon einmal durchbrochen! Unter den Teilnehmenden waren bei diesem Treffen auch viele neue Gesichter sowie die beiden Freundeskreise aus Homburg und Neunkirchen, die nun auch wieder bei einer Veranstaltung des Landesverbandes dabei sein wollten.

Die Moderation der Veranstaltung hatte auch dieses Mal Dipl.-Soz. Päd. Simone Theis übernommen. Wie immer führte sie uns gekonnt und mit viel Engagement durch den Tag. Wir begannen mit einer kreativen Einheit. Die Anwesenden erstellten ihre eigenen Steckbriefe. Diese wurden dann in der Runde vorgestellt, und die anderen Teilnehmenden sollten erraten, wer sich hinter diesem Steckbrief verbarg. Viel Spaß bereits in der ersten Runde; das Eis war gebrochen!

Um das Ganze dann noch zu vervollständigen, spielten wir Bingo. Die Teilnehmenden wurden beauftragt, ei-

nen entsprechenden Bingo-Fragebogen zu vervollständigen. Dies führte dazu, dass danach ein Jeder mehr oder weniger über Jeden wusste und die Runde ungezwungener miteinander umging.

Dann war es soweit, es ging in die Kleingruppen, die von Gabi Augustin, Simone Theis, Harald Augustin und Manfred Kessler begleitet wurden. Anhand der zuvor gesammelten Themen ergab sich in den Gruppen eine sehr angeregte Diskussion über die Ziele und Aufgaben des Landesverbands im Jahr 2020.

Die Zeit verging wie im Flug, und schon war wieder die Zusammenkunft in der Großgruppe angesagt. Wir fassten alle Ergebnisse zusammen, aus denen sich das Seminarangebot für dieses Jahr dann entwickeln sollte. Inwieweit sich die Umsetzung in der Corona-Krise realisieren lässt, wird sich zeigen. Auf jeden Fall möchten wir dieses Treffen, das die Verbindungen untereinander gestärkt hat, nicht missen, und es ist eines der besonderen Treffen in und für unsere Arbeit gewesen.

Manfred Kessler

Die Teilnehmenden des WTU (Mitte) fertigen in der Vorstellungsrunde einen Steckbrief (links) an und spielten Bingo (rechts), um sich kennenzulernen



# Württemberg

## Wie geht's euch in der Corona-Krise? Eindrücke aus dem Landesverband

Unsere Gruppenabende starten normalerweise mit einer Befindlichkeitsrunde. Ich möchte daher euch, liebe Freunde, fragen: Wie geht's euch in dieser Corona-Krise“?

Welcher Satz passt am besten?

- „Das macht mir richtig Angst.“
- „Wir lassen uns nicht unterkriegen.“
- „Sorgt euch nicht um den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. (Matthäus 6,34)“

Wir können selbst entscheiden, wieviel Raum wir diesem Virus in unseren Gedanken zugestehen. Wir können Radio und Fernseher jederzeit abschalten. Wir entscheiden, welcher Theorie wir folgen.

Vor kurzem sah ich einen Online-Gottesdienst. Der Prediger stellte drei Fragen und beantwortete sie gleich selbst:

- Ist das Virus eine Strafe Gottes? Kann sein JA, kann sein NEIN – wir wissen es nicht.
- Ist es eine Verschwörung? Kann sein JA, kann sein NEIN – wir wissen es nicht.
- Oder ist es ein ganz normales Virus, wie wir viele in unserem Körper haben? Kann sein JA, kann sein NEIN – wir wissen es nicht.

Gerade dann, wenn es schwierig und unsicher ist, motiviert uns Martin Luther, ein „Apfelbäumchen zu pflanzen“. Für mich bedeutet dies: Brücken bauen in unserer Gemeinschaft.

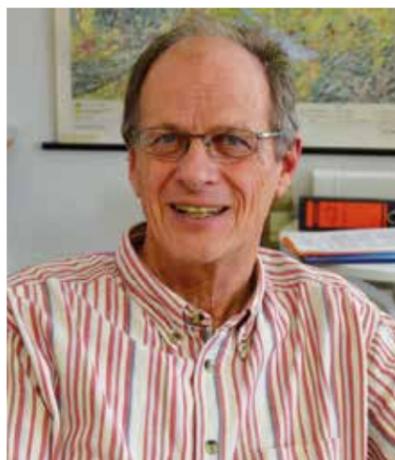
Wichtig ist immer: Lasst uns aufeinander achthaben und denen nachgehen, die alleine sind, die mit ihrer Situation

hadern oder die auf ihrem Weg ohne Suchtmittel noch unsicher sind, die marode Wege der Vergangenheit verlassen und neue Lebensinhalte suchen wollen. Viele Menschen in unseren Gruppen haben ähnliche Wege hinter sich, und sie haben erfahren, welche Konstruktionen alltagstauglich sind und welche bei der nächstbesten Belastung zusammenbrechen.

Wir brauchen die gegenseitige Hilfe, um uns den Kollateralschäden in Partnerschaft, Familie und am Arbeitsplatz stellen zu können und entstandene Gräben der Verletzung, Sprachlosigkeit, Wut und Hilflosigkeit neu zu überbrücken. Wir können uns gegenseitig unterstützen, damit Mut wachsen kann.

### Not macht erfinderisch: Was läuft in unseren Freundeskreisen?

In Abständen sende ich Rundmails an unsere Freundeskreise und immer wieder erhalte ich Rückmeldung, wie mit der unfreiwilligen Gruppenpause umgegangen wird. Allen gemeinsam ist eines: Die Ideen sind höchst kreativ.



Rainer Breuninger, Geschäftsführer des Landesverbands Württemberg

### Hier einige Beispiele:

#### Am 27. März schreibt Karl Dreher vom Freundeskreis Spaichingen:

„Wir haben gleich eine WhatsApp-Gruppe gebildet. Hier sind ca. 70 Prozent unserer Mitglieder angeschlossen. Mit den restlichen 30 Prozent sind wir per Telefon in Kontakt. Wir haben regen Kontakt von früh morgens bis spät abends. Es werden tägliche Probleme bis hin zu Backrezepten besprochen. Dies hat sich zu einer tollen Sache entwickelt.“

#### Am 31. März schreibt Peter Wasiluk vom Freundeskreis Göglingen:

„Nun gibt es montags um 19.30 Uhr einen Telefonaustausch. Es wird einfach kreuz und quer angerufen, wer gerade wen will. Das funktioniert wirklich gut, auch wenn nicht jeder mit jedem sprechen kann. Prima dabei ist auch, dass Menschen, die bisher in der Gruppenstunde eher wortkarg waren, am Telefon richtig viel reden.“

#### Am 3. April schreibt Bärbel Mack-Eckstein vom Freundeskreis Nürtingen:

„Unsere ‚Geschichtenerzählerin‘ Barbara stellt jeden Dienstag eine Geschichte in unsere Rundmail. Die Gruppenbegleiter treffen sich via Zoom und arbeiten an Ideen, wie wir die Gruppenmitglieder am besten erreichen.“

Zu den Mitgliedern, denen es vor Corona schon nicht besonders gut ging, versuche ich den persönlichen Kontakt zu halten. Aber bei manchen ist das schwierig. Wir sind ja in der Selbsthilfe unterwegs, und wenn halt so gar nichts aus der anderen Richtung kommt ...“

#### Am 12. April schreibt Heidi Klembt vom Freundeskreis Plochingen:

„Wir treffen uns zurzeit über Zoom. So können wir auch Kontakt halten zu einem Mitglied, das nach Irland ausgewandert ist.“



Michael Schlemmer verteilt die Mitgliederzeitschrift per Fahrrad

#### Am 24. April schreibt Michael Schlemmer vom Freundeskreis Aldingen:

„Ich bin nicht zuletzt mit dem Fahrrad rundgefahren und habe unsere Mitgliederzeitschrift persönlich vorbeigebracht, ohne Kontakt zu haben. Vielleicht denken einige: „Das ist doch keine Sache, aber es ging von Aldingen über Frittlingen durch den Wald, steil auf den Heuberg und wieder den Berg runter nach Balgheim, Spaichingen und zurück nach Aldingen. Das waren dann 42 Kilometer ...“

#### Am 27. schreibt April Renate Bühler vom Freundeskreis Geislingen:

„Einige leiden durch die Einschränkungen sehr. Wie wichtig der Kontakt ist, hat mir der Rückfall eines Teilnehmers gezeigt. Er hat sich leider erst nach dem Rückfall bei mir gemeldet. Gott sei Dank hat er sich sofort im Klinikum Christophsbad angemeldet. Jetzt geht es ihm wieder soweit gut.“

#### Am 28. April schreibt Rainer Seidel vom Freundeskreis Esslingen:

„Als ich heute Morgen mit dem Auto unterwegs war, habe ich den Radiosender abgeschaltet und eine CD von Mark Knopfler eingelegt. Ich habe mir gedacht, keine Corona-News zu hören, ist sinnvoller. Alle sprechen nur noch über die Pandemie. Das ist so demotivierend. In der Gegenwart gibt es doch auch Schönes. Von zwei Gruppenmitgliedern weiß ich, dass sie gut in der Fachklinik Wilhelmsheim aufgehoben sind.“

#### Am 10. Mai schreibt Edmund Schaupp vom Freundeskreis Stuttgart-Bad Cannstatt:

„Wir dachten, dass es vielleicht zu Rückfällen kommen könnte. Unsere Anrufe, Mails und WhatsApp-Nachrichten haben geholfen. Bis jetzt gabs noch keinen Rückfall. Sechs Personen, die durch unseren Jubiläums-Zeitungsartikel auf uns gestoßen sind, haben angerufen. Mit dreien bin ich noch in Verbindung und nach der Corona wollen sie in die Gruppe kommen.“

Rainer Breuninger



Freundeskreis Aldingen: Corona-Öffnung

# Texte schreiben zu Corona

Hier möchten wir die Möglichkeit anbieten zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema dieses Freundeskreis Journals: Zitate, eine Geschichte und ein Gedicht zum Thema Corona – Was macht Mut in schwierigen Zeiten?



Foto: pixabay

## Die Zitate

Lies dir zunächst die elf Zitate durch, denen du auf den verschiedenen Seiten dieses Heftes begegnet bist. Notiere dann hier das Zitat, das dich am meisten anspricht:

.....

.....

.....

.....

.....

- Was gefällt dir an diesem Zitat?
- Was spricht dich besonders an?
- Mache dir Gedanken bis zum nächsten Zusammentreffen in eurem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe und lade die anderen zu einem Gedankenaustausch ein!

Welches  
**Zitat**

*in diesem Heft hat dich am meisten angesprochen?*

*Bitte notieren!*



## Ostern fand statt, aber anders

Solange ich mich erinnern kann, freue ich mich in jedem Jahr auf das Osterfest. Die dunklen und kalten Tage des Winters sind zu Ende, manchmal ist es sogar schon warm. Zu Ostern gehören für mich der Gottesdienst und das Treffen mit Verwandten, Freundinnen und Freunden ...

Ein paar Wochen vor Ostern war in diesem Jahr bereits klar: Nichts von allem wird stattfinden. Der Corona-Virus brachte das bisher noch nie gekannte Kontaktverbot mit sich.

Es verlangte mir einiges an Anstrengung ab, dies anzunehmen und nicht zu verzweifeln. In meine trüben Gedanken platzte die Mail unseres Gemeindepfarrers. Er berichtete von einer Aktion in Hamburg. Ostersteine wurden dort bemalt und versteckt. Wie passend: „Sie

fanden aber den Stein vom Grab weg-gewälzt ...“ (Luk. 24,2). Eine gute Idee, die auch in unserer nordhessischen Kleinstadt umgesetzt werden sollte.

Spaziergehen durfte man noch. So war es kein Problem, geeignete Steine zu finden. Wasserfeste Stifte waren in der Schublade mit den Malutensilien. Ein Ostergruß, verbunden mit einer kleinen Botschaft. Alles eher einfach gehalten. Das traute ich mir zu. Ich machte mich an die Umsetzung. Dabei spürte ich, wie die Schwere in den Hintergrund trat und die Freude am Malen überwog.

Ostersonntag: Herrliches Wetter, Sonnenschein aus einem blauen Himmel. Unser Nachbar werkelte schon seit geraumer Zeit in seinem kleinen Garten vor sich hin. „Mal sehen, wie so ein Osterstein ankommt ...“, dachte ich mir und schlich auf den Balkon. Vorsichtshalber warf ich aber erst einmal ein lila eingepacktes Schokoladenei – genau an

die Stelle, wo er gerade am Hacken war. „Hey, was ist das denn?“, murmelte er und sah von seiner Arbeit hoch. „Und ich hab’ noch was für dich!“ Ich warf, und er fing einen Mutmach-Stein auf. „Geile Idee, Mut kann ich brauchen!“ Sein strahlendes Gesicht war auch mir eine Freude. Mit dem Körbchen voller bemalter Steine in der Hand und in Begleitung meines Mannes machte ich einen Spaziergang durchs Viertel. Da, wo es mir passend erschien, legte ich einen Stein hin. Vom Kirchturm her erklang Musik aus einer Posaune. Es war Ostern!

Offenbar hatten mich einige Menschen auch beobachtet. Ich merkte es daran, dass ich in den nächsten Tagen ganz besonders freundlich begrüßt wurde, von einigen gab es auch ein Dankeschön!

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*

## Coronare Männerklage

Der Frühling meint, er wär schon da,  
 es sprießt, fängt an zu treiben,  
 alles wär so wunderbar,  
 müsst man zu Haus nicht bleiben.  
 Die Sonne ruft, komm doch hervor,  
 doch leider muss man warten,  
 Corona wütet vor dem Tor,  
 sei denn, man hat nen Garten.  
 Dort schreitet man dann hin und her,  
 hackt unnütz seine Scholle,  
 die Zweisamkeit fällt langsam schwer,  
 man ist leicht von der Rolle.  
 Der Mann rollt nicht so, wie gewohnt,  
 die Frau fängt an zu räumen,  
 dabei wird „Mann“ gar nicht geschont,  
 ein Alp drückt ihn beim Träumen.  
 Wenn gar nix geht, nicht mal Verein,  
 kein Grund zum Haus verlassen,  
 Corona, du musst weiblich sein,  
 mein Gott, tu ich dich hassen.

Gertrud Kessler

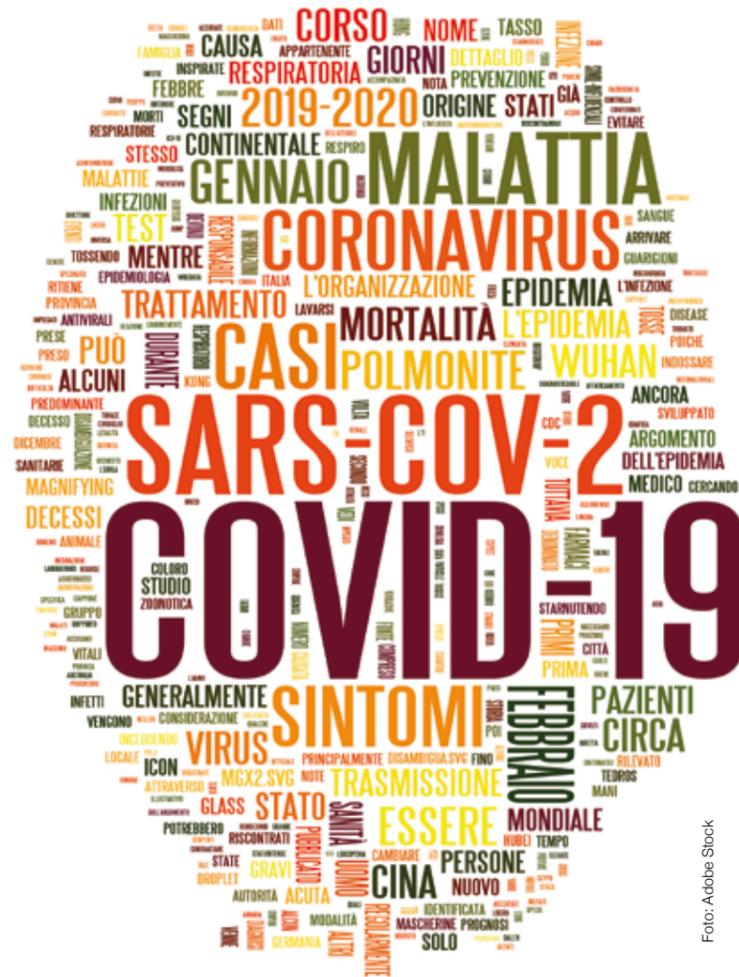


Foto: Adobe Stock

Jetzt bist du eingeladen, deine eigenen Eindrücke in einem Text zusammenzufassen. Diesen Text kannst du natürlich auch mit in den Freundeskreis nehmen und dort vorstellen. Vielleicht regst du auch andere an, eigene Eindrücke aufzuschreiben. Schreibe entweder deine Corona-Geschichten auf oder erzähle sie in der Gruppe. Sich auszudrücken und sich schriftlich zu entfalten bringt uns ein Stück Selbstentfaltung und Selbsterkenntnis. Unsere Wahrnehmung wird geschult. Wir werden aufmerksam und entwickeln unsere Sinne. Der amerikanische Verleger Malcolm Stevenson Forbes (1919–1990) und Mitbegründer des Forbes-Magazins sagte: „Feder und Papier entzündeten mehr Feuer als alle Streichhölzer der Welt.“ Viel Spaß!

Ute Krasnitzky-Rohrbach

# - Corona-Regeln -

Abstand zu anderen halten!

In ein Taschentuch niesen oder husten...

...oder in die Ellenbeuge wenn kein Taschentuch zur Hand ist!

Wo nötig Mundschutz tragen!

Benutzte Taschentücher sofort in den Mülleimer werfen!

Regelmäßig Hände waschen...

Nicht in die Hand husten oder niesen!

...oder desinfizieren!

Nicht ins Gesicht fassen!

Kontakt mit anderen vermeiden!

Foto: Adobe Stock



Traditioneller Markt in der Hauptstadt Kampala

Fotos: I. Junker

WAS MACHEN DIE ANDEREN?

# Suchtkrankenhilfe in Uganda

Seit dem 1. März 2020 gibt es in der Kasseler Geschäftsstelle des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe eine neue Mitarbeiterin:



Wir stellen hier **Isabella Junker** (Foto) vor, die aus Uganda stammt. Gleichzeitig möchten wir die Gelegenheit nutzen, mit ihr über die Suchtkrankenhilfe in dem afrikanischen Land zu sprechen. Das Interview führte Ute Krasnitzky-Rohrbach.

**Isabella, zunächst heiße ich dich herzlich willkommen im Bundesverband. Bitte stelle dich den Leserinnen und Lesern des Freundeskreis-Journals kurz vor.**

Mein Name ist Isabella Junker. Vor 39 Jahren wurde ich in Uganda geboren. Meine Schulausbildung erfolgte in verschiedenen Internaten. Dann habe ich Betriebswirtschaftslehre (BWL) mit dem Schwerpunkt „Finanzwesen“ studiert. Seit 2009 lebe ich gemeinsam mit meinem Mann in Großalmerode im Werra-Meißner-Kreis in Nordhessen. Nach meinem Umzug nach Deutschland habe ich mehrere Integrationskurse besucht. Ich bin aber auch heute noch

immer dabei, meine Deutschkenntnisse zu verbessern. Die deutsche Sprache lernt sich nicht so leicht.

Privat bin ich in verschiedenen Vereinen tätig, wie im Chor und im Sportverein. Erwähnen möchte ich noch das Uganda-Team, ein eingetragener Verein in Witzenhausen.

**Bitte erzähle uns etwas über diesen Verein.**

Seit 1993 engagieren wir uns mit und für die ugandische Stadt Kayunga, die seit 2001 auch die Partnerstadt von Witzenhausen ist. Seit einigen Jahren bin ich die Vorsitzende. Wichtig sind uns die Zusammenarbeit auf Augenhöhe, Offenheit und Einsatzfreude. Es gibt Begegnungsprogramme. Wir fördern die Freundschaft mit Ugändern, aber wir unterstützen auch Projekte. Wer möchte, kann uns beim jährlichen Uganda-Hüttenfest in Witzenhausen kennenlernen oder unsere Internet-Seite besuchen: [www.uganda-team.de](http://www.uganda-team.de)

Das Engagement in diesem Verein hat mir geholfen, mich schneller zu integrieren und auch die deutsche Kultur kennenzulernen. Seit ich in Deutschland bin, ist mir wichtig zu arbeiten. Ich habe daher von verschiedenen Praktika bis hin zu beruflichen Beschäftigungen in verschiedenen Feldern Erfahrung gesammelt.

**Was sind deine Aufgaben in der Geschäftsstelle des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?**

Ich bin als Bürokauffrau angestellt. Zu meinen Aufgaben gehören Verwaltungsarbeiten, Finanzbuchhaltung, Veranstaltungsorganisation, Protokollführung und der Versand von Info-Materialien. In Zukunft werde ich noch die Pflege der Datenbank und der Homepage mit übernehmen.

**Kannst du uns dein Heimatland kurz vorstellen?**

Uganda liegt in Ostafrika, etwa 6.000 Kilometer entfernt von Deutschland. Das Klima in Zentraluganda ist tropisch, durchschnittlich 28 Grad. Uganda hat viel Grün mit schönen Landschaften und Gewässern, wie der Nil oder der Viktoriasee. Im Norden ist es allerdings sehr trocken. Es gibt viele Naturparks mit faszinierenden Tieren. Da Uganda britisches Protektorat war, ist die Amtssprache Englisch. Aber es gibt 17 lokale Sprachen mit über 50 Dialekten. Unsere Kultur ist durch verschiedene Ethnien geprägt, aber das wäre zu viel für diesen Bericht. Mir gefällt an Uganda das Klima, das Familienleben, die Entwicklung in den letzten Jahren und unsere Kultur sowie die ugandischen, frischen Lebensmittel.

**Wie ist die soziale Situation in Uganda?**

In Uganda gibt es ein ausgeprägtes Familienleben, bei dem nicht nur die Eltern und Kinder, sondern auch Großeltern, Tanten, Nichten usw. stark verbunden sind. Das heißt: die Familien sind groß. Wenn die Eltern arbeiten müssen, sind die Kinder entweder im Internat oder bei Verwandten. In den meisten Fällen sind es die Großeltern, die auf ihre Enkel aufpassen. Der Lebensstandard ist unterschiedlich. Die Ausbildung der Kinder bedeutet für die Eltern eine Absicherung im Alter. Es gibt einen großen Unterschied zwischen reichen und armen Menschen. Die meisten kommen gerade so über die Runden, manche leben aber auch in Armut. Trotzdem sind die Menschen im Allgemeinen glücklich.

Menschen, die auf dem Land leben, bauen Lebensmittel in ihren Gärten an. Dabei sparen sie viel Geld, aber das Wetter macht manchmal den Ertrag zunichte. In den Städten ist es ganz anders. Die Menschen haben feste Jobs, aber es gibt auch viele Tagelöhner. Der Lebensstandard wird durch eine instabile Wirtschaft und eine hohe Inflation beeinflusst. Es gibt eine hohe Anzahl von Arbeitslosen.

**Du hast die Kinder angesprochen, die die Absicherung der Alten sind. Wie sieht das Bildungssystem aus?**

Bildung ist ein spannendes Thema! Es gibt viele Schulen, viel mehr als in Deutschland, weil es auch mehr Kinder gibt. Leider ist Bildung in Uganda aber anders als in Deutschland. Wer gute Noten haben will, muss dafür viel investieren. Gute Schulen bis zur Universität sind teuer. Vielen Eltern ist es aber wichtig, dass die Kinder gut ausgebildet werden. Sie geben dafür viel Geld aus. Aber nicht jeder kann sich das leisten.

**Jetzt haben wir schon etwas über die sozialen Hintergründe erfahren und möchten nun auf unser Thema, die Suchtkrankheit, kommen. Was gibt es dazu zu sagen?**

Es gibt in Uganda, wie in anderen Ländern auch, viele Suchtmittelabhängige. Insbesondere Alkohol ist ein Problem. Manche Menschen brauen sich billigen Schnaps selbst. Manchmal

endet das auch tödlich. Es gibt auch einige berauschende Pflanzen, die eingesetzt werden, wie zum Beispiel Mairungi (Khat). Andere Suchtmittel wie Cannabis, Kokain oder Marihuana gibt es auch, aber die können sich die einfachen Menschen nicht leisten.

Es gibt auch Beschaffungskriminalität. Ich würde sagen, Abhängigkeit ist insbesondere ein Problem der jungen Menschen. Oft landen Suchtmittelabhängige auf die Straße und werden von einigen Menschen als Verlierer angesehen. Junge Erwachsene und sogar Kinder auf der Straße glauben, dass Drogen ihr Leben verbessern könnten. Das Gegenteil ist aber der Fall. So werden sie im berauschten Zustand unvorsichtiger in ihrem Sexualverhalten und denken nicht an die Gefahren von sexuell übertragbaren Krankheiten.

Es gibt aber auch Menschen, die Verständnis haben. Viele Suchtmittelabhängige führen ein normales Leben und haben zum Teil ein festes Einkommen und Familie.

**Welche Möglichkeiten gibt es, eine Suchtbehandlung zu machen?**

Meistens werden die Betroffenen von der Familie unterstützt. Kirchen und einige Kommunen bieten auch Hilfe an. Aber nicht so wie in Deutschland. Es gibt ein paar psychiatrische Krankenhäuser bzw. Entzugseinrichtungen, aber längst nicht überall. Das bekannteste ist das Butakiba-Hospital in Kampala. Außerdem gibt es das Spezialkrankenhaus Kampilingisa, das sich um von Suchtmittelmissbrauch und -abhängigkeit betroffene Kinder und Jugendliche (bis zu einem Alter von 25 Jahren) kümmert und sie betreut.

Grundsätzlich ist es sehr schwierig, mit den Ressourcen in Uganda die Situation der Suchtkranken zu verbessern. Es gibt Programme von der Regierung, um die Menschen aufzuklären. Aber die bringen nicht so viel.

Ebenso gibt es ein öffentliches Gesundheitssystem, aber es funktioniert nicht optimal. Außerdem kann sich nicht jeder eine Krankenversicherung leisten.

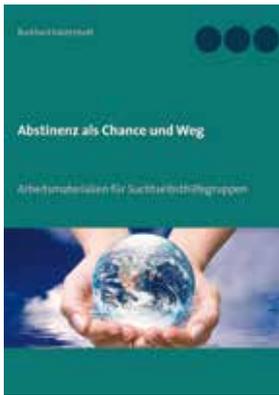
Die Möglichkeit zu helfen, ist deshalb auf Einzelpersonen oder Organisationen beschränkt. In den letzten Jahren spielen hier auch die NGOs (=Nichtregierungsorganisationen, meist privat, die gesellschaftliche Interessen vertreten) wie zum Beispiel „Hope and Beyond“ und psychiatrische Krankenhäuser eine größere Rolle.

**Vielen Dank für das interessante Gespräch!**

„Hope and Beyond“ ist eine bedeutende Einrichtung in Uganda, die Menschen mit Problemen mit Alkohol oder anderen Substanzen Hilfe anbietet. Das Ziel ist Abstinenz und eine verbesserte Lebensqualität der abhängigen Menschen. „Hope and Beyond“ arbeitet nach den Grundwerten Honestie (Ehrlichkeit, keine Vorurteile), Offenheit gegenüber den eigenen Problemen und Ermittlung der Ursachen, Patience (Geduld und Toleranz) sowie Empathie (Einfühlsamkeit gegenüber den Menschen). Die Behandlung kann 30, 60 oder 90 Tage dauern. Infos: [www.hopeandbeyondug.org](http://www.hopeandbeyondug.org)



Moderne Gebäude in Kampala



**Burkhard Kastenbutt:**  
**Abstinenz als Chance und Weg. Arbeitsmaterialien für Suchtselbsthilfegruppen.** ISBN: 13 - 9783732287291. Books on Demand, 19,99 €

Mit Unterstützung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Niedersachsen, ist ein neues Buch von Dr. Burkhard Kastenbutt aus Osnabrück erschienen. Der Autor geht von der These aus, dass es suchtmittelabhängigen Menschen schwerfällt, sich aus alten Verstrickungen des eigenen Suchtalltags herauszubewegen.

Dabei ist Abstinenz doch mehr als der Verzicht auf das Suchtmittel. Es geht um die Förderung von Selbstvertrauen und Mut. Die Dinge, die in die Abhängigkeit geführt haben, lassen sich ändern. Das ist die wichtigste Erkenntnis, abstinenz leben zu wollen. Abstinenz meint demnach mehr. Sie ist zugleich eine große Chance und ein ganz neuer Weg, um selbstbewusster und zufriedener zu leben.

Damit beschäftigt sich dieses Buch, das für die Arbeit in Sucht-Selbsthilfegruppen entwickelt wurde und eine am konkreten Alltag ausgerichtete Beschäftigung mit allem ermöglicht, was Abstinenz ausmacht.

*Alfred Hinrichs*



**Johannes Traub, Wiebke Alphei, Suse Schweizer:**  
**Muträuber. Hugo und Zugo besiegen die Angst.** Psychiatrie Verlag GmbH ISBN 978-3-86739-188-7 17,00 €

Wem könnte Angst mehr im Weg stehen als einem Räuberkind? Zugo fürchtet sich vor dem dunklen Weg hinter der Räuberhöhle, vor Spinnen und Füchsen und vor allem vor Brüll und Gröl, den fiesen Räuberzwillingen. Hugo hat keine Angst, weiß aber nicht, wie man mutig wird. „Mutig ist, wer Angst vor etwas hat und es trotzdem macht“, erklärt der Räubervater. Und so lernt Zugo, angefeuert von Hugo, sich der Angst zu stellen. Auf der riesig hohen Rutschbahn erleben sie, wie die Angst kleiner wird und der Mut wächst, je öfter sie hinunterrutschen. Hilfreich ist auch eine Handlungsanweisung für Eltern mit dem Hinweis auf die psychotherapeutischen Sprechstunden und Familienberatungsstellen.

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*

Beide Bücher sind eine gute Möglichkeit für Kinder und Erwachsene, die Themen Angst und Mut anzugehen. Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe unterstützen Eltern und Großeltern in ihrer Erziehungskompetenz – daher sind diese Bücher eine hilfreiche Empfehlung, um mit Kindern und Enkeln ins Gespräch zu kommen.



**Karen Young, Norville Dovidonyte:**  
**Hey, Kleiner Kämpfer. Ein Buch über Angst.** Carl-Auer-Verlag ISBN 978-3-8497-0328-8 19,95 €

Angst kennt jeder. Sogar Astronautinnen und Löwenbändiger. Kein schönes Gefühl, es taucht aber immer in guter Absicht auf. Das mulmige Gefühl will dich nämlich beschützen und lässt dich bei Gefahr zu einem ausgezeichneten Kämpfer werden. Und du bestimmst selbst, in welcher Situation du deine Angst wirklich brauchst und wann nicht. Um die Angst steuern zu können, muss du sie zunächst verstehen. Was passiert da eigentlich im Körper? Und was hat der Mandelkern damit zu tun? Am Ende kannst du mit deiner Angst vielleicht sogar Freundschaft schließen... Diese Buch endet mit zwei Übungen, wo man sich zu den Themen „Ich und die anderen“ und „Ich in Aktion“ einordnen und darüber nachdenken kann.

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*



**Angst – Dokumentarfilm über Angststörungen.** Zum Kauf, zur Ausleihe oder zum Download: [www.medienprojekt-wuppertal.de](http://www.medienprojekt-wuppertal.de) T 0202-563 26 47

Angst ist eine lebensnotwendige Reaktion auf bedrohliche Situationen und ein wichtiger Bestandteil des Gefühlslebens. Aber was passiert, wenn aus der angemessenen eine krankhafte Angst wird, wenn Panikattacken quälen?

In diesem Film berichten drei von Angststörungen Betroffene von ihren starken Gefühlen. Laura (16) leidet unter einer starken Schulphobie, die den Besuch einer regulären Schule phasenweise unmöglich macht. Anstelle von Unterstützung erfährt sie in der Schule Druck, Ablehnung und Bestrafung. Nathan (18) wird selbst dann von Panikattacken überfallen, wenn kein spezifischer Auslöser erkennbar ist. Er leidet an einer „Generalisierten Angststörung“, erlebt also Ängste, die nicht auf konkrete Auslöser beschränkt sind. Lotte (20) reagiert auf Menschenmassen ebenso wie auf das Alleinsein mit panischer Angst. Auch Aufzüge, Parkhäuser und vieles mehr führen zu starken inneren Spannungen.

*Medienprojekt Wuppertal*