



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Lebenskrisen überstehen



II. Halbjahr
34. Jahrgang

2/2019

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Foto: Adobe Stock

Lebenskrisen



Foto: LV Thüringen

Leben in der Gruppe

LEBENSKRISEN

Mit dem Rücken an der Wand	4
Hinfallen – nicht liegenbleiben, sondern aufstehen!	5
Ich bin aufgefliegen	6
Zum Leben gehören	6
Wie Lebenskrisen bewältigen? Gedanken von Raphael	7
Ohne die Freunde in meiner Selbsthilfegruppe wäre es zu einer Katastrophe gekommen	8
Flucht aus dem Hamsterrad	10
Krise oder Chance?	12
Unverhofft kommt oft	13
Mit der Herausforderung leben lernen	
Konsum – Sucht – Abstinenz – und dann?	14
Depression und Abhängigkeit	18
Leben oder gelebt werden	20

AUS DEM BUNDESVERBAND

Langjährige Service-Leistung: Freundeskreis Journal wird 20 Jahre alt	21
Im Chatroom: Kommunikation ohne Ängste und Hemmschwellen	24
Kampagne „Freunde gesucht“ ist gestartet	25
Bundesverband auf dem Kirchentag	26

Info-Materialien im neuen Kleid	26
Sina Limpert – neue Suchtreferentin beim Bundesverband	27

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bremen: Lesung zur Aktionswoche Alkohol 2019	28
Hessen: Ein Tag gelebter Freundschaft	29
Thüringen: Interessantes und Wissenswertes – Genuss und Freundschaft	30
Württemberg: Junge Suchtkranke und Selbsthilfe: Du kannst! Raus aus der Sucht	31
Walter Gibis: An die Hecken und Zäune!	31

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Emsland: Über 30 Jahre Gruppenangebote an den Wochenenden	32
Nürnberg/Fürth: Kooperation am Messestand	32
Nürnberg: „Das bin ich“ – Lesung in der Innenstadt	33
Tolles Seminar als Hauptgewinn	33
Sonneberg: Aktivitäten im „Garten der Begegnung“	34
Theater in der Schule	35

MATERIAL FÜR GRUPPENARBEIT

Der Adler – eine Geschichte zum Vorlesen	36
Menschenurteil	37

WAS MACHEN DIE ANDEREN?

Suchthilfe in Frankreich	38
--------------------------	----

BUCHTIPPS	40
-----------	----

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freundinnen und Freunde,



wie gehe ich mit einer persönlichen Lebenskrise um, die mich in der Abstinenz genauso treffen kann wie in der Zeit davor? Das ist diesmal unser Thema. Viele von euch haben sich sicher schon einmal mit dieser Frage beschäftigt. Man fragt sich: Wer bin ich überhaupt? Es ist nicht einfach, sich selbst darüber klar zu werden. Einfacher ist die Beantwortung der Frage: Wer möchte ich sein?

In mehreren Workshops hat sich der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe mit diesem Thema befasst. Der Arbeitskreis „Sucht und Familie“ gab den Anstoß. Ich selbst hatte das Vergnügen, vor einigen Jahren in Neumarkt an einem dieser außergewöhnlichen Seminare teilnehmen zu dürfen. Das, was wir dort erarbeitet haben, beschäftigt mich heute noch, und wir diskutieren in der Familie über die Frage: Warum verhalte ich mich genauso, wenn ich in eine Krise gerate? Was hat das mit mir zu tun? Warum kracht es genau an dieser Stelle?

Ich bin sehr dankbar dafür, dass sich im Freundeskreis Journal zahlreiche Mitglieder aus unseren Freundeskreis-Selbsthilfegruppen so ehrlich zu ihren Lebenskrisen und zu ihrem Weg aus der Sucht geäußert haben. Damit helfen sie anderen, nicht in den Abgrund zu stürzen und geben Anregungen, Wege aus Krisensituationen in ein zufriedenes Leben zu finden.

Lassen sich Lebenskrisen voraussehen? Kann man sich darauf vorbereiten?

In unseren Freundeskreisen werden Probleme meist sehr offen angesprochen. Der Gedanke: „Du darfst hinfallen, aber du sollst nicht liegenbleiben“ ist uns in den Gruppen allgegenwärtig. Natürlich darf man auch eine fachlich therapeutische Meinung einholen. Das kann sehr hilfreich sein. Unlängst hörte ich folgenden Satz von einem Freundeskreislter: „Ein Doktor und ein Maurer haben mehr Ahnung zusammen, als ein Doktor allein!“ Beide sind erforderlich, um eine gute Lösung zu finden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Selbsthilfegruppen leben Krisenbewältigung, sie bringen dazu immer wieder neue Ideen an den Tag. So wirkt Selbsthilfe. Ich sehe ein hohes Gut darin.

Vielen Dank an alle aus dem Ehrenamt, aber auch an die Fachkräfte, die bei der Gestaltung dieses Journals mitgewirkt haben. Viel Spaß bei der Lektüre wünsche ich nun!

Mit dieser Ausgabe wird unser Journal 20 Jahre alt. Ich hatte die Freude, zehn Jahre davon mitgestalten zu dürfen. Es war und ist mir eine besondere Ehre!

Als Redaktion macht es uns stolz, über einen so langen Zeitraum, kontinuierlich in der Öffentlichkeitsarbeit mitmischen zu können. Deshalb bedanke ich mich bei allen, die sich mit ihren Beiträgen in der Vergangenheit beteiligt haben – und ganz besonders auch bei den Redaktionsmitgliedern. Es ist eine tolle Arbeit mit euch!

Herzlich grüßt



Manfred Kessler
Mitarbeiter im Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“
im Bundesverband



Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



Impressum

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

Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V., Gesamtverband für 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 GENODEF1EK1

Auflage: 7.800 Exemplare



Mit dem Rücken an der Wand

Was tun mit einer Rechnung über 1,7 Millionen Euro? Sandra Giesen drohte der Rückfall in die Sucht.



Im November 2017 stand die Kriminalpolizei bei mir vor der Tür und wollte meinen Sohn sprechen. Mein Sohn musste mit aufs Kommissariat.

Fünf Stunden später kam er in Begleitung der Polizei zurück und gestand mir, dass er in der Schulsporthalle ein Feuer gelegt hatte. Die Kriminalpolizei bestätigte dies und klärte mich über meine Rechte auf.

Mit einem unguuten Gefühl hatte ich in der Zwischenzeit einen Rechtsanwalt kontaktiert. Der kostete natürlich Geld: Durch die auflaufenden Anwaltskosten ging mein Gespartes drauf. Ich vereinbarte mit dem Anwalt eine monatliche Ratenzahlung. Dieses Geld fehlte mir aber für meine laufenden Kosten.

Angst vor der Obdachlosigkeit

In der Not kam ich auf die Idee, die Miete nicht vollständig zu zahlen. Dies ging kurzzeitig gut, aber bald fehlte wieder Geld. Aus diesem Grund zahlte ich noch weniger Miete. Dies hatte zur Folge, dass der Vermieter mich schriftlich aufforderte die fehlenden Mietzahlungen sofort auszugleichen, ansonsten würde ich die fristlose Kündigung erhalten.

Als diese Situation für mich immer unerträglicher wurde, spielte ich mit dem Gedanken, zur Flasche zu greifen oder mir Drogen zu beschaffen. Das Geld durch „Anschaffen“ rein zu holen, kam mir auch in den Sinn.

Ich hatte eine Riesenangst vor Obdachlosigkeit, weil ich diese Erfahrung früher schon einmal gemacht hatte. Deshalb war mir klar, dass ich eine günstigere Wohnung brauchte.

Auf einem Freundeskreis-Seminar im Februar 2018 habe ich mich einem Gruppenmitglied anvertraut. Diese Person gab mir die Kraft, nicht aufzugeben und hat mir bei der Wohnungssuche geholfen. Ich fand eine neue Wohnung.

Danach habe ich auch in der Gruppe offen über meine Probleme gesprochen und um Hilfe beim Umzug gebeten. Einige Gruppenmitglieder waren sofort bereit, mir zu helfen und haben dies dann auch in die Tat umgesetzt.

Durch meine Offenheit in der Gruppe habe ich viel Unterstützung und Zuspruch bekommen. Dies hat mich in meiner Krise sehr gestärkt.

Ein Tiefschlag für mich

Die Brandstiftung in der Schulsporthalle wurde verhandelt. Mein Sohn wurde zu einer Freiheitsstrafe von zwei Jahren und acht Monaten verurteilt. Er

war zu diesem Zeitpunkt noch nicht volljährig, und durch einen Verfahrensfehler wurde er in der nächsten Instanz freigesprochen.

Doch dann kam die nächste Enttäuschung. Kaum volljährig geworden, zog mein Sohn wortlos aus – und das nur, weil ich ihn um etwas Kostgeld gebeten hatte.

Kurze Zeit später erhielt ich die Rechnung über den Schaden in der Sporthalle. Die Summe belief sich auf 1,7 Millionen Euro – ein Betrag, der für mich überhaupt nicht zu fassen war. Die Haftpflicht-Versicherung lehnte eine Übernahme ab. Es war klar: Ich werde das Geld nie im Leben abzahlen können. Das war ein Tiefschlag für mich. Ich versuchte, mit meinem Sohn zumindest ein Gespräch darüber zu führen. Leider war er nicht bereit dazu.

Es gibt immer eine Lösung

Über dies alles habe ich wieder zunächst mit dem Gruppenmitglied der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und dann auch in der Gruppe gesprochen. Das hat mich sehr erleichtert und auch gestärkt, die Realität überhaupt annehmen zu können.

Ich bin der Gruppe sehr dankbar für das Verständnis für mich und meine Situation und für ihre Hilfsbereitschaft.

Die Gedanken an Suchtmittelkonsum sind weg. Mein Fazit: Ist eine Situation auch noch so verfahren, es gibt immer eine Lösung, wenn man bereit ist, Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen!

Sandra Giesen
Landesverband Bremen

„Ich hatte eine Riesenangst ...“

Hinfallen – nicht liegenbleiben, sondern aufstehen!

Mit dem Trinken aufgehört, Freundeskreis gegründet, Herzinfarkt überwunden



Als Alkoholiker habe ich 1986 in der Fachklinik „Rosenberg“ in Daun/Eifel eine sechsmonatige Entwöhnungsbehandlung absolviert. Hier hat mir bei den Vorstellungen der Selbsthilfegruppen die der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe am besten gefallen. Zu Hause bin ich dann umgehend zu einem Freundeskreis hin. Nur hat mir dort bald die Atmosphäre nicht mehr so richtig zugesagt. Für die Zukunft konnte ich mir vorstellen, selbst eine Gruppe zu gründen.

Ich absolvierte die Ausbildung für die Gruppenbegleitung, die vom Bundesverband angeboten wurde, und die damals in Hannover stattfand. Nach dem Abschluss setzte ich meinen Plan um und gründete den Freundeskreis Bous. Wenn ich für was brenne, bin ich mit Haut und Haaren dabei. Unsere Gruppe entwickelte sich prima und erhielt viel Wertschätzung.

Ein Schicksalsschlag

2007 traf mich ein Schicksalsschlag: Ich musste mich einer eher weniger gefährlichen Gallenoperation unterziehen. Aber während dieser Operation hatte ich einen Hinterwandinfarkt. Mein Glück war, dass im benachbarten OP-Raum zufällig ein Kardiologe gerade frei war und sich sofort um mich kümmern konnte. Trotzdem traf es mich wie mit dem Hammer, als ich auf der Intensivstation aufwachte.

Sechs Wochen verbrachte ich im Krankenhaus. Dauernd hieß es: „Du musst dich schonen! Du darfst dieses und jenes nicht mehr machen. Das war für mich ganz schlimm, weil Aktivsein mein Lebenselixier ist. Der Kardiologe erkannte, dass es für mich wichtig war, mein altes Leben wieder aufzunehmen und unterstützte mich dabei. Im ständigen Kontakt mit ihm habe ich einfach ausprobiert, was ging – und dann ging

immer mehr. So holte ich mir nach und nach mein Leben wieder zurück.

Im August 2017 wurde ich erneut herausgefordert. Im wahrsten Sinne des Wortes traf mich der Schlag, ein schwerer Schlaganfall. Ich war rechtsseitig gelähmt. Zuerst war mir die Dimension gar nicht bewusst, doch als ich sie richtig begriffen hatte, dachte ich mir: „Wenn das alles so bleibt, dann mache ich meinem Leben ein Ende.“ Das sagte ich auch meiner Frau, und sie war sehr geschockt. Sie kannte mich anders: Aufgeben gab es bei mir bisher nicht.

Wachrütteln konnten mich aber eine Krankenschwester und dann ein Physiotherapeut. Dieser hat mich nach zweiwöchiger Intensivstation auch auf die normale Station begleitet und mich unaufhörlich gefordert. Manchmal habe ich ihn verflucht. Doch ich begriff, dass es nur so funktionierte, denn auf der rechten Seite waren ja alle Fähigkeiten weg – wie eine Festplatte, die gelöscht ist. Von Null an musste ich jede Bewegung neu lernen. Das war schlimm,

aber gerade das hat auch mein altes Kämpferherz erweckt und mein Denken wieder auf Vordermann gebracht.

Denn ich wusste, dass ich was schaffen kann, wenn ich es wirklich will.

Ich hatte mit dem Trinken aufgehört, einen Freundeskreis gegründet, den Herzinfarkt überwunden und jetzt hieß es wieder: durchstehen, bis das Ziel erreicht ist. Heute bin ich zu 80 Prozent wieder der „alte Günter“. Meine Devise ist: Fallen kann jeder, aber du darfst nicht liegen bleiben. Du musst wieder aufstehen! Und das gelingt besonders, wenn es Menschen gibt, die an dich glauben, dich unterstützen, die dich fordern und an deiner Seite sind, wenn Verzweiflung und Mutlosigkeit hochkommen. Und das habe ich in den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen erfahren und erlebt.

Günter Wagner
Freundeskreis Bous



Ich bin aufgefliegen



9. November: Ich bin aufgefliegen. Alle wissen es. Ich trinke. Ich bin Alkoholikerin. Ein furchtbarer Tag – und doch fühle ich mich von einer schweren Last befreit.

10. November: Ich fühle mich schlecht, minderwertig, verzweifelt, verloren. Ich bin ein Nichts. Ein Penner. Ich schäme mich. Viele Gedanken. In meinem Kopf totales Chaos. Ich fühle mich so klein wie eine Ameise, die man mit dem kleinen Finger zerdrücken kann.

Meine Entscheidung: Trocken werden, koste es, was es wolle. Mein Willen zu kämpfen, ist geweckt.

Ich erkenne! Der Alkohol ist mein größter Feind. Er will mich zerstören. Nein, das werde ich nicht zulassen.

Jeder folgende Tag bringt neue Erkenntnisse. Jeder Tag heißt Angst, Kampf und vieles mehr. Gefühlschaos!

Ich nehme jede Hilfe dankend an. Ich gehe durch die Hölle. Meinem Körper wird durch Denken und Erkenntnissen jegliche Energie genommen. Ich fühle mich erschöpft und zerschlagen.

Aber nicht zu müde, um zu kämpfen. In mir nur ein Wunsch: trocken bleiben.

Ich zähle die Stunden, die Tage, die Wochen und Monate. Jetzt die Jahre.

Ich habe mich, mein Ich, wiedergefunden.

Aber ich weiß auch, mein größter Feind, der Alkohol, wird mein ständiger Begleiter sein. Wann immer ich auch falle, er wird mir jedes Mal seine Hand reichen. Ich werde jedoch nicht nach dieser Hand greifen. Ich werde alleine aufstehen. Bis heute hatte er keine Chance.

Der Abstand zwischen uns wird größer werden! Jeden Tag ein bisschen mehr. Er wird aber nie aufgeben, mich zu kriegen.

Er geht meinen Weg mit mir, bis zu meinem Lebensende. Ich bin mir dessen sehr bewusst. Aber ich werde ihm die Stirn bieten. Da, wo ich war, will ich nie wieder hin. Nie wieder.

Nur ein Gutes hatte der Alkohol. Er hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Ich habe eine sehr zufriedene Trockenheit.

Wilma Schnau
Freundeskreis Miteinander-
Füreinander Waringfehn

Ich weiß, mein größter Feind, **der Alkohol**, wird mein ständiger Begleiter sein.

Zum Leben gehören

Zum Leben gehören schwere Entscheidungen eiskalte Worte Enttäuschungen Trauer Abschiede Verzweiflung, aber zum Glück auch wunderbare Menschen.

Gertrud Kessler

Wie Lebenskrisen bewältigen?

Gedanken von Raphael



Kann man sich auf Lebenskrisen vorbereiten? Was stärkt in solchen Situationen? Der folgende Text gibt Zitate aus einem Gespräch mit Raphael (39, Foto) wieder. Das Gruppenmitglied aus dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Nürnberg konsumierte hauptsächlich Heroin und Crystal Meth.

- Eine wichtige Erkenntnis für mich: Jede Krise kann mich weiterbringen, aus jeder Krise konnte ich bis jetzt etwas für mich herausholen.
- Wenn ich zum Beispiel krankheitsbedingt für längere Zeit auf die Couch verbannt bin, kann ich die Zeit für andere Dinge nutzen.
- Trauerfälle haben mich bis jetzt oft dazu gebracht, über mein eigenes Leben nachzudenken und es positiver zu gestalten.
- Eine Überlastungsphase auf der Arbeit brachte mich dazu, weniger zu arbeiten.
- Krisen, die andere erfahren, kann ich nicht beeinflussen, muss sie aber doch aushalten.
- Gut ist auf jeden Fall, drüber zu reden, vielleicht nicht zu viel mit engen Freunden, da sie selbst ja auch nur eine begrenzte Energie haben.
- Hier ist die Gruppe ganz wichtig: Mit Gruppenfreunden kann ich reden, sie verstehen mich und trotzdem ist da ein Abstand.
- Laut reden ist hilfreich, man hört sich in diesem

Moment. Wenn ich drüber spreche (oder schreibe), hilft mir das Formulieren, in klareren Bahnen zu denken.

- Ich versuche, das Mögliche zu machen, zum Beispiel professionelle Hilfe annehmen, mir Lichtblicke zu verschaffen oder auch kurzfristig mal nicht so streng zu mir zu sein.
- In Krisen nach Lichtblicken suchen.
- Sich vorbereiten: Interessensgebiete, Anlaufstellen finden, diese pflegen (bevor eine Krise eintritt).
- In Zeiten, in denen es mir gut geht, denke ich dran, wie ich den Weg gefunden habe bis hierher, was früher war und was ich jetzt

bin. Das hilft mir, im nächsten Tal daran zu glauben, dass es auch positive Seiten gibt, die ich noch nicht sehe.

- Aufgeben, weil etwas nicht so funktioniert, wie ich mir das vorstelle, gab's für mich noch nicht.
- Aus Angst vor Krisen aufhören, sein Leben zu leben, ist keine Lösung.
- Aus Krisen kommt Lebenserfahrung.

Zusammengestellt von
Ingrid Jepsen

Ohne die Freunde in meiner Selbsthilfegruppe wäre es zu einer Katastrophe gekommen

Seit 1999 bin ich trocken. Seit 2000 habe ich Kontakt zur Sucht-Selbsthilfe. Seit 2007 suchte ich gezielt nach einer Selbsthilfegruppe, die zu mir passt bzw. in die ich passe. Dabei traf ich auf die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und beschloss zusammen mit meiner inzwischen guten Freundin Gerti, eine dritte Sucht-Selbsthilfegruppe in Sonneberg zu gründen – eben einen Freundeskreis.

All die Jahre lief es, was meine Suchtkrankheit betraf, bei mir recht gut. Privat jedoch hielt das Leben immer wieder einige unschöne Überraschungen bereit. Angefangen mit einem schweren Badeunfall, nach dem die Ärzte mir prognostizierten, den Rest meines Lebens im Rollstuhl zu verbringen, bis hin zum Schlaganfall und der Krebsdiagnose bei meiner Ehefrau. Nichts davon ließ mich wieder rückfällig werden. Immer wieder fand ich Rückhalt in meinem Freundeskreis.

Ich versuchte alles, um unser Leben und die Firma finanziell abzusichern.

Mit viel Mühe und auf Kosten meiner Gesundheit musste ich nun allein für unsere Existenz und für die Finanzen sorgen. Ob im Außendienst, als Promoter oder als „ehrenamtlich“ angestellter Koch im Gastronomiebetrieb meiner Gattin – ich versuchte alles, um unser Leben und die Firma finanziell abzusichern.

Mit der Übernahme eines Gartenlokals in unserer Heimatstadt Sonneberg sollte alles leichter werden. Das Lokal mit einem Angestellten sollte die Lösung bringen – so war der Plan: das Geschäft aufbauen und die Basis schaffen, um eine zusätzliche Arbeitskraft einstellen zu können. Dabei bekamen wir

an den Wochenenden oft Unterstützung von Freunden aus unserer Freundeskreisgruppe. Ansonsten blieb die meiste Arbeit an mir hängen. Ich musste alles tun, alles regeln und an alles denken.

Eines allerdings vergaß ich: MICH. Mein Leben gehörte voll und ganz dem Betrieb. Ich steckte all meine Kraft in dessen Aufbau. 12 bis 14 Arbeitsstunden täglich waren die Regel.

Der Erfolg allerdings blieb auch nicht aus: Unser Auftragsbuch fürs Lokal und den Partyservice war gut gefüllt bis weit ins nächste Jahr. Es war viel Licht am Ende des Tunnels.

Sonntag, 26. Oktober 2014

Am Tag zuvor war unser Gasthaus von früh bis spät abends ausgebucht. Böllerschützen hielten die Lokalität bis zum späten Nachmittag und eine große Geburtstagsgesellschaft bis in die tiefe Nacht in Beschlag. Dass ich meinen 54. Geburtstag hatte, daran erinnerten mich nur die Telefonate mit den Glückwünschen. Zum Feiern war keine Zeit. Diese sollte eben am Sonntagabend stattfinden.

Meine Gattin hatte sich am Abend zuvor auf Grund ihrer Krankheit – wie so oft – nach dem Abendessen der Gäste nach Hause verabschiedet. Ich schlief an solchen Tagen meist in unserem Gartenhäuschen, unweit des Lokals. So hatte ich morgens um 8 Uhr einen kurzen Weg und konnte frühzeitig mit den Vorbereitungen für das Mittagsgeschäft beginnen. Eine Stunde später, so war die Verabredung, kam meine Frau dann immer mit einer Küchenhilfe zu ihrer Entlastung. Am besagten Tag erschien sie aber mit Verspätung und ohne Küchenhilfe. Dafür aber mit der Nachricht, dass sie das Lokal mit sofortiger Wirkung schließe und dass sie

einen Anderen für das weitere Zusammenleben auserkoren habe. Einen, der viel Zeit für sie habe!

So schnell wie sie mir ihre Entscheidung verkündete, so schnell war sie wieder verschwunden. Noch schneller lösten sich mein Leben der letzten Jahre und meine Existenz in Luft auf: Frau weg. Job weg. Geld weg. Zukunft weg.

Als ich einigermaßen klar im Kopf zu mir kam, saß ich im Bierkeller, eine Flasche Bier in der Hand. Diese war leer.

Was tust du da? Ist es nun besser? Mitnichten! Im Lokal saßen bereits die ersten Mittagsgäste. Ich begab mich nach oben, bewirtete ein letztes Mal – wie ferngesteuert. Als die Letzten gegangen waren, schloss ich erst einmal ab und setzte mich rauchend in den nagelneuen Biergarten.

Ich begann meine Gedanken zu sortieren und beschloss, den bevorstehenden Winter nicht allein zu Hause zu verbringen. Die Winter bei uns sind trübe mit „Depriwetter“. Eine Therapie, am besten zwölf Wochen – eine Art Winterschlaf, das wäre das Beste.

Am folgenden Tag: Der Gang zur Suchtberatung, keinesfalls vergleichbar mit dem Gang vor fast 15 Jahren. Ich wusste, was ich wollte, und genau das bekam ich auch: einen Therapieantrag.

Am Abend ging ich in meinen Freundeskreis. Ja, das war meiner und Gertis. Wir haben ihn zusammen aufgebaut. Die Freunde waren teilweise entsetzt, als ich vom Vortag erzählte. Nicht, weil ich alles verloren hatte, sondern weil ich, ihr Gruppenbegleiter, getrunken hatte. Das schickt sich nicht! Das Ereignis wurde ausdiskutiert und dieser



Bodo Schmidt
Freundeskreis Sonneberg

Gruppenabend blieb vielen lange in den Köpfen. Als der Tag, an dem ich schon Weichen gestellt hatte, zu Ende ging, hatte ich letztendlich trotzdem ein flaes Gefühl. Viele Fragen standen im Raum, für keine auch nur im Ansatz eine Antwort in Sicht. Zeit, Geduld, Ruhe bewahren. Das war das, was ich gerade nicht hatte und konnte.

Die Angst, nun doch noch richtig zur Flasche zu greifen, überkam mich.

Es gibt Situationen, in denen kommt einfach alles zusammen, was schiefgehen kann. Bodo Schmidt (59), Koch aus dem thüringischen Sonneberg, hat eine solche Zeit erlebt und mit der Unterstützung seines Freundeskreises durchgestanden.

Was wird, wenn das nun doch passiert? Ich hatte zwar alles in meiner Macht Stehende getan und sämtliche Rettungsanker ausgeworfen, aber die Angst überkam mich, wenn ich alleine war, immer wieder. Zum Glück war ich nicht oft alleine. Da waren ja noch meine Mädels und Jungs aus meinem Freundeskreis. Das gab Kraft und Zuversicht. Die boten allesamt ihre Hilfe an, die ich gerne angenommen habe. Ich muss zugeben, teilweise hatte ich die Angebote auch etwas überstrapaziert.

In diesen knapp vier Wochen hat mir mein Freundeskreis all das gegeben, was ich brauchte. Sie haben mir zugehört, Mut und keine Vorwürfe gemacht. Wäre mir vor elf Jahren nicht ein Freundeskreiser über den Weg gelaufen – ich weiß nicht, wo vor fünf Jahren die Reise hingegangen wäre. Mein Freundeskreis, die Hilfe und das Verständnis der Mitglieder, haben mich vor einer noch größeren Katastrophe bewahrt. Es ist ein sehr gutes Gefühl, zu wissen, dass Freunde für mich da sind.

Bodo Schmidt

Foto: Adobe Stock

Es war viel Licht
am Ende des
Tunnels.

Flucht aus dem Hamsterrad

Mein Lebenssinn vor, während und nach der Alkoholabhängigkeit

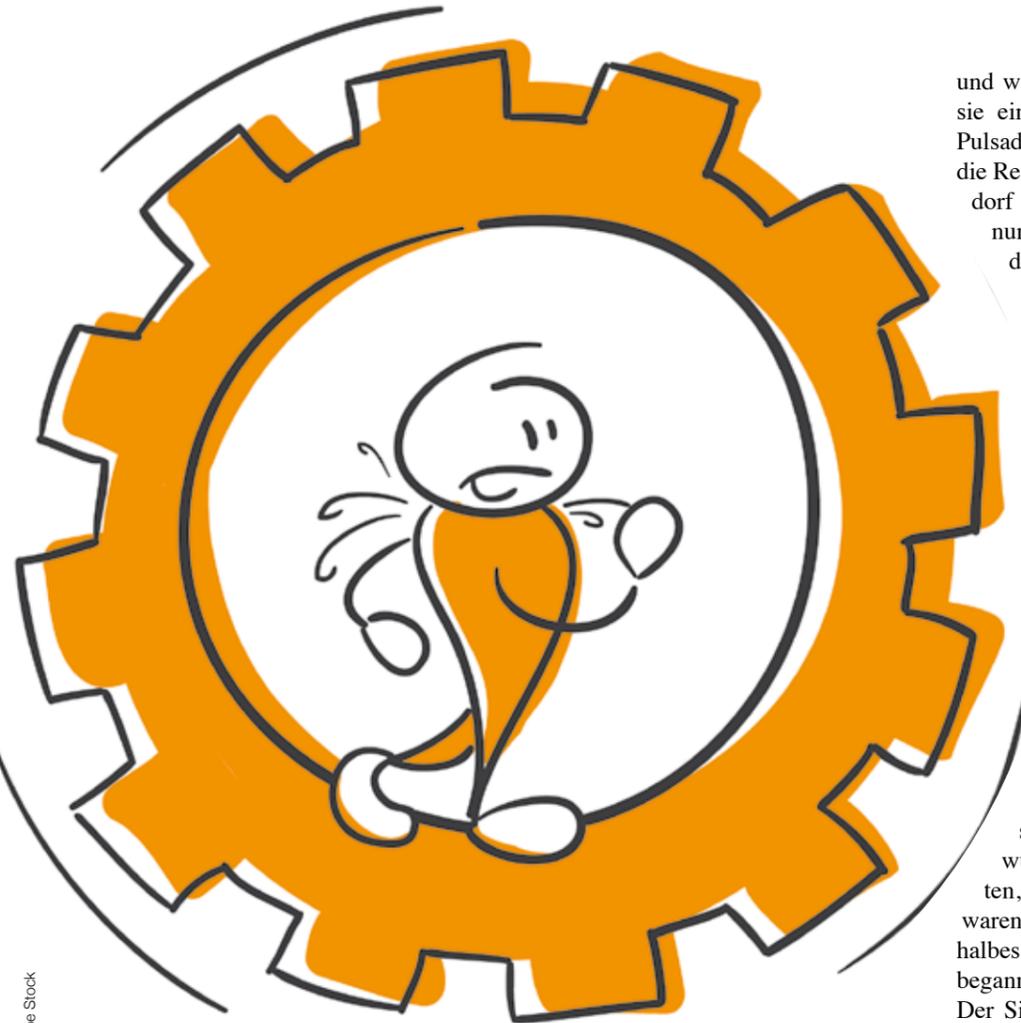


Foto: Adobe Stock

Als ich geboren wurde, waren meine Geschwister fünf und sechs Jahre alt. Zwei Jahre später ließen sich meine Eltern scheiden. Wir bekamen sehr schnell einen Stiefvater und meinen drei Jahre jüngeren Bruder. Meine Mutti arbeitete als Kellnerin viel am Wochenende. Sie kam immer öfter betrunken nach Hause. Auch mein Vater trank sein Bier. Es kam zu handgreiflichen Streits zwischen meinen Eltern, teilweise sehr heftig. Dabei flog auch mal Geschirr

durch die Gegend. Meine Mutti floh dann aus der Wohnung. Oft bin ich ihr hinterher. Mein Lebenssinn bestand innerhalb der Familie darin, nach außen die heile Welt aufrechtzuerhalten. Egal was nachts passierte, ich bin am nächsten Morgen ordentlich und pünktlich in die Schule gegangen.

Dann kam die Scheidung – und das, obwohl meine Mutter wieder schwanger war. Nach der Geburt der kleinen Schwester kämpfte meine Mutter gegen den Alkohol. Sie verlor immer wieder

und war verzweifelt. So sehr, dass ich sie eines Tages mit aufgeschnittenen Pulsadern fand. Ich war 16, als für sie die Rettung mit einer Therapie in Arnsdorf kam. Mein Lebenssinn bestand nun darin, dafür zu sorgen, dass die Familie überhaupt existieren konnte. Ich übernahm sehr viel Verantwortung, hatte die komplette Kontovollmacht und kümmerte mich um alles im Haushalt. Meinen beiden zwei- und zwölf Jahre alten Geschwistern versuchte ich, die Mutti zu ersetzen. Nach außen ließ ich mir aber nichts anmerken. Den Abschluss der zehnten Klasse meisterte ich bestens.

Eine eigene heile Familie

Mit 19 Jahren lernte ich Kai kennen. Seine Familie war so, wie ich es mir immer gewünscht habe: ein Haus mit Garten, zwei Kinder, am Sonntagmittag waren alle am Tisch versammelt. Ein halbes Jahr später heirateten wir und begannen, selbst ein Haus zu bauen. Der Sinn meines Lebens war greifbar geworden: eine eigene heile Familie zu haben, nichts mehr vorgaukeln zu müssen, sondern es real zu spüren.

Aber dann schlug das Schicksal zu. Mein inzwischen 17-jähriger Bruder verunglückte tödlich. Und wieder fühlte ich mich verpflichtet, nach außen stark zu sein. Ich stürzte mich in die Arbeit. Das hatte den Vorteil, dass ich nicht nachdenken brauchte, es uns finanziell gut ging und ich Anerkennung bekam.

Unser Sohn Tim wurde 1993 geboren. Ich klammerte mich an das Kind und merkte nicht, wie ich immer weiter



Jacqueline Klieme (48) ist Alkoholikerin und lebt seit vier Jahren abstinent. Sie ist verheiratet und Mutter zweier Kinder – 19 und 26 Jahre alt. Wodurch unterscheidet sich ihr Lebenssinn vor der Abhängigkeit, während der nassen Phase und jetzt in der Abstinenz?

ins Hamsterrad geriet. Obwohl ich einen Vollzeitjob mit vielen Überstunden hatte, half ich noch bei meiner Mutti und in einem anderen Hotel aus. „Geht nicht – gibt's nicht“, war mein Motto.

Auch als Ben 2000 geboren wurde, änderte sich das nicht. In den nächsten Jahren drehte sich mein Hamsterrad weiter, immer schneller und allmählich kam der Alkohol dazu: als Belohnung, um noch schneller zu sein und um den Kopf ausschalten zu können.

Mein Hamsterrad drehte sich immer schneller, und allmählich kam der Alkohol dazu – als Belohnung, um noch schneller sein zu können ...

Mein Mann gab mir schon ab und an zu bedenken, dass ich zu viel trinke. Er hatte recht. 2014 kam dann das Fass zum Überlaufen. Ich arbeitete seit 10 Jahren in einem Möbelhaus, war im Betriebsrat und immer da, wenn jemand ein Problem hatte. Aber nun erkrankte mein Bruder an Lungenkrebs. Er hatte keinen Kontakt mehr zu unseren Eltern. Mein Mann und ich begleiteten ihn auf seinem schweren Weg. Gleichzeitig wurde Opa ein Pflegefall, meine Schwiegermutter erkrankte an Krebs.

Und ich? Ich funktionierte weiter.

Ich wurde dafür bewundert, wie ich das alles schaffte. Aber jetzt schaffte ich es nicht mehr ohne Alkohol. Das ließ sich dann auch auf Arbeit nicht mehr verheimlichen. Die Dinge nahmen ihren Lauf: Im Oktober 2015 ging ich nach Rodewisch zur Langzeittherapie. Mit meinem Mann hatte ich ein Haus gebaut. Ich war stolz auf meine beiden Jungs und immer für sie da. Aber nun war ich eine Säuferin. Ich fühlte mich leer, ausgebrannt und wertlos. Ich hatte gewöhlt, mich aufgeopfert und bin in meinem Hamsterrad gerannt und gerannt.

Irrsinn, nicht Lebenssinn!

Zu diesem Zeitpunkt war mir noch nicht klar, dass ich mir unbewusst Dinge aufhalste, damit es zu entschuldigen war, dass ich armes bedauernswertes Geschöpf mich besaufen musste. Ich trank, um im Hamsterrad laufen zu können, und ich lief immer schneller, um meinen Konsum zu verheimlichen, zu organisieren und – wenn's bemerkt wurde – zu vertuschen. Irrsinn, nicht Lebenssinn! Während der Langzeit-Therapie erkannte ich, dass ich ein eigenständiger Mensch bin, welcher vor allem für sich verantwortlich ist. Mit 44 Jahren begriff ich zum ersten Mal: Es gibt ein „ICH“.

Nach der Therapie erwartete mein Umfeld, dass ich genauso bin wie vorher – nur natürlich ohne Alkohol. Aber, das funktionierte nicht mehr. Es war eine sehr unruhige Zeit. Auch das Thema „Scheidung“ stand im Raum. Aber der Sturm legte sich wieder. All dies habe ich trocken überstanden. Einen großen Anteil daran hatte mein Mann. Er versuchte, die Sucht zu verstehen.

Er kam mit in die Selbsthilfegruppe und leitet jetzt eine Angehörigengruppe. Heute können wir super miteinander lachen, weinen, reden und „gesund“ streiten.

Ich möchte mein Leben ganz bewusst wahrnehmen

Was habe ich seit der Therapie verändert? Ich habe dasselbe Umfeld, denselben Mann, dieselbe Arbeit, bin wieder im Betriebsrat, sogar im Gesamtbetriebsrat, engagiere mich ehrenamtlich unter anderem im Vorstand des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Sachsen. Auch gibt es heute Probleme, die kommen und gehen. Aber ich habe mich verändert. Der Sinn meines Lebens hat sich verändert. Ich möchte leben, mein Leben ganz bewusst wahrnehmen, mit allen seinen Höhen und Tiefen und einem wunderbar zufriedenen Bauchgefühl. Gern bin ich auch für andere da, aber nur solange, wie es mir ein zufriedenes Gefühl macht und es mich nicht überlastet. Das verstehe ich auch unter zufriedener Abstinenz.

Na klar, ich schieße immer wieder mal über das Ziel hinaus und ertappe mich dabei, wieder zu schnell Ja gesagt zu haben. Heute aber kann ich darüber schmunzeln, und es gelingt mir dann auch, einen Schritt zurückzugehen. Und wenn ich den Kopf wieder einmal freibekommen will, dann nehme ich an einem fünf oder zehn Kilometer langen Laufwettbewerb teil. Das Laufen hilft mir sehr und macht mir ein gutes Gefühl. Mein Leben macht wieder Sinn!

Jacqueline Klieme
Freundeskreis Selbsthilfegruppe
Radebeul

Krise oder Chance?

Wenn langjährig abstinent lebende und neu hinzugekommene Teilnehmende in einer Selbsthilfegruppe sind



Foto: Adobe Stock

Hier ein Auszug aus der lebhaften Diskussion im Freundeskreis Stuttgart Plieningen, die aber auch das Zusammenwirken von kurzzeitig und langjährig abstinent Lebenden in vielen anderen Gruppen darstellt

Es ist wichtig, dass Langjährige dabei sind. Sie sind ein wichtiger Faktor der Stabilität. Unvorstellbar, wenn die Gruppe nur aus kurzzeitig abstinent lebenden oder aus Menschen bestehen würde, die akut rückfallgefährdet sind oder gerade rückfällig sind.

Sicherlich kreisen die Themenwünsche der Langjährigen weniger um „Alkohol“ bzw. ihr sonstiges Suchtmittel – wobei dies immer noch von ihnen angesprochen wird. Schließlich ist es wichtig, immer im Bewusstsein zu haben, welcher Weg zurückgelegt wurde.

Selbstverständlich beteiligen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Gesprächen über Rückfall. Bei manchen ist das Thema mit Angst belegt, bei anderen eher mit Respekt. Da spielt die Dauer der Abstinenz keine Rolle.

Wir konnten im Laufe des Abends feststellen, dass auch Menschen, die kurzzeitig abstinent leben, die Länge ihrer Abstinenz genauso wenig wahrnehmen, wie die Langjährigen. Es ist nur wichtig, abstinent zu leben und jeden Tag für sich zu genießen und sich daran zu freuen.

GRUPPENREGELN *

- Gruppengeheimnis
- Meinungen anderer akzeptieren
- Es redet immer nur einer
- Ausreden lassen
- Aktive Mitarbeit
- Probleme haben Vorrang
- Würde achten
- Pünktlichkeit
- In der „Ich-Form“ reden
- Direkt sein

Wir haben bemerkt, dass die Thementauswahl für die Gruppenabende größer und vielfältiger ist, wenn die verschiedenen Blickwinkel dargestellt werden, je nachdem, wie lange der jeweilige Gruppenteilnehmer abstinent lebt. Es kommt auch vor, dass jemand, der noch nicht so lange abstinent ist, hochschaut zu denen, die schon über Jahre zu einer zufriedenen Abstinenz gefunden haben, und sich wünscht, auch „so lange“ abstinent zu sein. Das tut natürlich den Langjährigen gut, bestärkt sie, weiter zu machen, aber auch die neuen Gruppenmitglieder werden dadurch ermutigt und bestärkt, nachzueifern und ihren eigenen Weg in die Abstinenz zu gehen.

Unsere klar definierten Gruppenregeln unterstützen ein harmonisches und respektvolles Miteinander, unabhängig der Länge der Abstinenz.

Kurz und bündig – dieser Mix macht die Gruppe lebendig. Wir lernen und profitieren voneinander – eine absolute WIN/WIN-Situation. Wir möchten keine Minute davon missen!

*Teilnehmerinnen des Freundeskreises Stuttgart-Plieningen,
* in dessen Gruppenraum die nebenstehenden Regeln hängen*

Unverhofft kommt oft

Ein Mini-Essay zum Thema „Lebenskrisen“



Lebenskrisen kommen meist plötzlich und unerwartet. Von heute auf morgen ist nichts mehr so, wie es gestern noch war.

Wovon soll ich leben?, fragt sich die alleinerziehende Mutter. Wie soll ich ohne dich leben?, fragt sich die verlassene Ehefrau, der verlassene Ehemann. Muss ich jetzt bald sterben?, fragt sich der Empfänger einer schlimmen Diagnose. Was haben wir falsch gemacht, wie konnten wir das übersehen?, fragt sich die Familie nach einem Selbstmord.

Ein Unfall, eine Diagnose, eine Trennung, ein Suizid – wo eben noch der Alltag regierte, stürzt plötzlich der Himmel ein. Der Sensenmann reckt uns seinen grinsenden Schädel entgegen.

Gibt es auch absehbare Krisen?

Kann etwas noch eine Krise sein, wenn es absehbar ist? Der Duden definiert „Krise“ als „schwierige Lage, Situation, Zeit [die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt] (...)“. Das schließt auch bekannte krisenhafte Entwicklungen ein.

Doch selbst dann stellt sich die Frage: Können wir uns überhaupt auf eine Krise vorbereiten? Oder starren wir auf die Krise wie das Kaninchen auf die Schlange – unfähig, uns zu rühren?

Stellen wir uns vor, der Partner, die Partnerin ist schwer krank und wird sterben. Können wir uns wirklich vorbereiten auf diesen Moment? Ich denke: nein. Wir können nicht vorhersehen, wie wir reagieren werden – nehmen wir den Tod ruhig und gefasst auf oder brechen wir in Weinkrämpfen zusammen? Jeder Mensch reagiert anders, alles ist möglich.

Wie reagieren wir auf eine Krise?

Zunächst fallen wir in einen dunklen Tunnel. Wir sehen nur noch Schwarz, keine Grautöne und erst recht kein Bunt mehr. Lösungsorientiertes Denken ist ausgeschaltet, es tobt der Gedankenkreisel hinter der Stirn. Wie Ertrinkende schlagen wir verzweifelt um uns und finden doch keinen Halt, nirgendwo.

Nach einer gewissen Zeit – das können Stunden, Tage, Monate sein – setzt unser kritisches Denken wieder ein, und wir suchen nach Lösungen. Damit überwinden wir die Krise und befreien uns Schritt für Schritt aus dem Dunkel, das uns viel zu lange gefangen hielt.

Nicht immer gelingt diese Entwicklung. Manchmal bleiben wir gefangen im Dickicht der Krise, sehen kein Licht am Ende des Tunnels. Wir gleiten ab in jenen Zustand, der keine Freude mehr kennt, in dem jeder Alltagschritt unendlich viel Kraft kostet. Dann sollten wir nicht zögern, uns Hilfe zu holen.

Schließlich gibt es noch die Krisen, die wir lange nicht wahrhaben wollen: Wir sehen, der Partner, die Partnerin trinkt zu viel Alkohol, aber wir sehen nicht die Gefahr der Sucht. Oder er/sie geht fremd, aber wir glauben nicht an eine Trennung und schlucken die Demütigungen hinunter, um der Kinder willen. Diese verdrängten Krisen holen uns ein, früher oder später. Und dann umso gnadenloser.

Jede Krise ist ein Umsturz – egal, ob wir sie kommen sehen oder ob sie aus heiterem Himmel über uns hereinbricht. Selbst wenn wir glauben, gut vorbereitet zu sein, kann unsere Reaktion letztlich eine ganz andere sein als wir uns vorgestellt haben.

Ein Leben ohne Krisen gibt es nicht. Aber das wäre ja auch unendlich langweilig, nicht wahr?

Starren wir auf die Krise wie das Kaninchen auf die Schlange – unfähig, uns zu rühren?



Teresa Jurek ist Übersetzerin und Dozentin für Kreatives Schreiben und Lehrbeauftragte an der Hochschule Ansbach

Mit der Herausforderung leben lernen Konsum – Sucht – Abstinenz – und dann?

Anforderungen und Überforderungen:
Suchtpersönlichkeit(en) und Auslöser

Die meisten Menschen, die Suchtmittel, insbesondere Alkohol, Tabak oder Cannabis, ausprobieren und gelegentlich konsumieren, werden wohl nicht abhängig im Sinne einer psychischen Diagnose. Haben sie Resilienz-/Schutzfaktoren? Oder rechtzeitig aufgehört? Oder einfach nur Glück?

Genetische Veranlagungen

Die heutige Wissenschaft spricht von einer „multigenetischen und multikausalen Erkrankung“ bei der Suchtmittelabhängigkeit. Das heißt: Wir können hier weder ein noch mehrere Gene verantwortlich machen. Allerdings gibt es so etwas wie genetisch beeinflusste Veranlagungen, Suchtmittel individuell unterschiedlich zu verstoffwechseln oder für die psychischen Wirkungen mehr oder weniger anfällig zu sein. Jedoch scheint es keine spezifische Suchtpersönlichkeit zu geben, die in besonderer Weise sensibel für Suchtmittel und deren Wirkungen ist – dies

hat man immer wieder untersucht und keine Bestätigung gefunden. Vielmehr scheint es eine Mischung aus körperlicher Ausstattung, psychischer Reife und Stabilität und externen Faktoren zu sein, die mehr oder weniger schützend sich auswirken können. – Eines jedoch ist sicher: Ohne Suchtmittelkonsum entsteht keine Abhängigkeitsstörung. Und diese Störung besteht weiter auch ohne Konsum. Abstinenz alleine reicht in der Regel nicht.

Helfen Suchtmittel, Lebenskrisen zu überwinden?

Manche Menschen erleben Schicksalsschläge oder überleben in schwierigsten Lebensumständen, entwickeln aber keine Suchterkrankung, obwohl sie Suchtmittel zur Verfügung haben und auch Gebrauch davon machen. Andere können mit Verlusten oder Frustrationen nur sehr schwer zurechtkommen. Diesen kann ein Suchtmittel helfen zu vergessen, weiter zu funktionieren und überhaupt weiterzuleben.

Gewinnt das Suchtmittel eine solche Funktion in der Überwindung von Lebenskrisen und der Bewältigung von Herausforderungen, kann dies zu einer Abhängigkeitsentwicklung führen. Aber auch Personen, die über Jahre und Jahrzehnte eine suchtpotente Substanz ohne sichtbare Folgeschäden konsumiert haben, können im Laufe der Zeit in eine Suchtmittelabhängigkeit geraten. Bei Letzteren sprechen wir dann von „Gewohnheitskonsumenten“ oder von „in den Lebensstil integrierten Konsum“. Für diese Personen ist eine Alltagsbewältigung ohne Suchtmittel nicht mehr vorstellbar oder möglich.

Manche werden süchtig, andere nicht

Warum sind manche Menschen besser geschützt als andere? Warum können Suchtmittelabhängigkeiten praktisch in jeder Phase des Lebens – Kindheit, Jugend- und Erwachsenenalter, höheres Lebensalter – entstehen oder erneut wieder auftreten? Bislang

kennen wir noch keine für den Einzelfall gültigen Antworten. Wir wissen aber, dass ein Suchtmittel immer dann eine besondere Angriffsfläche hat, wenn das Zusammenwirken von körperlicher und psychischer Gesundheit, Ressourcen, Anforderungen und sozialer Unterstützung aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Ist das Vollbild einer Suchtmittelabhängigkeit entstanden, können wir diese mit Sicherheit anhalten durch die Abstinenz vom Suchtmittel und die Vermeidung von weiteren Suchtstoffen, die aufgrund der beeinträchtigten Kontrollfunktion das Risiko einer Ausweitung der Abhängigkeitserkrankung oder den Rückfall in altes Verhalten bergen. Manchmal kann auch reduzierter Konsum ein Zwischenschritt sein, wenn eine vollständige Abstinenz nicht gelingt oder nicht gewünscht ist. Einigen Menschen gelingt sogar die Rückkehr zu einem unauffälligen, risikoarmen Konsum. Dies lässt sich aber nicht mit ausreichender Sicherheit vor-

aussagen. Die zuverlässige Variante ist daher immer die Abstinenz, die abhängigkeitskrankten Personen anzuraten ist. Mit der Sicherung der Abstinenz beginnt aber erst der eigentliche Heilungsprozess.

Die Entscheidung zur Abstinenz bedeutet noch nicht, dass es dabei bleibt

Ganz oft berichten Menschen, die wegen einer Suchtmittelabhängigkeit in die Behandlung kommen, dass sie seit der Entzugsbehandlung im Krankenhaus oder seit einem freiwilligen Verzicht auf ihre Suchtmittel schon einige Zeit abstinent sind. Sie können sich dann manchmal nicht vorstellen, was denn jetzt noch notwendig sei. Dies ist eine sehr trügerische Situation, denn in aller Regel reicht es nicht aus, das Suchtmittel wegzulassen und alles andere beim Alten zu lassen. Wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen fordert auch die erfolgreiche Behandlung der Suchterkrankung Auf-

klärung und Information, Lebensstiländerung und Veränderung von Einstellungen und Umgangsweisen mit sich selbst und anderen. Selten geschieht dies allein aufgrund äußerer Faktoren.

Daher ist die Auseinandersetzung insbesondere mit den aufrechterhaltenden Bedingungen der Suchtmittelabhängigkeit – und hier vor allem den psychischen und psychosozialen Aspekten – ein notwendiges Element in der therapeutischen Arbeit zur Stärkung der Abstinenzfähigkeit und zur Vorbeugung von Rückfällen. Dabei ist die mehr oder weniger automatisch erfolgte, verordnete Konsumpause unter bestimmten Rahmenbedingungen (in der Entzugs- oder Entwöhnungsbehandlung) das, was sie ist: eine Konsumpause – nicht mehr und nicht weniger. Damit daraus eine ausreichend stabile Abstinenzfähigkeit wird, ist es oft erforderlich, ans „Eingemachte“ zu gehen. Dies wird im wahrsten Sinne des Wortes für jeden Menschen etwas anderes bedeuten.





Prof. Dr. Wilma Funke
 MEDIAN Klinik Wied
 Mühlental, 57629 Wied
 wilma.funke@median-kliniken.de
 www.median-kliniken.de/de/median-klinik-wied/

Gute Selbstfürsorge heißt auch, einen gesunden Egoismus zu entwickeln

Vieles steht in der Phase der Stabilisierung und des Ausbaus der Abstinenzfähigkeit auf dem Prüfstand: um- und neu lernen, scheinbar Sichereres in Frage stellen und sich selbst auf die Spur kommen. Eine gute Selbstfürsorge fängt mit diesem gesunden Egoismus an. Es gilt, die innere und die äußere Welt auf Stimmigkeit zu überprüfen, Verwerfungen aufzudecken und im gewissen Sinne, neu leben zu lernen und neue bzw. wiederbelebte gute Grundsätze zu etablieren. Wer dann beim gesunden Egoismus stehenbleibt, hat zumindest schon einmal die Hälfte der Wegstrecke geschafft. Oft gelingt es hierdurch auch, über lange Zeit abstinent zu bleiben.

Da wir aber als soziale Wesen immer auf das Gegenüber bezogen sind (in der Familie und Partnerschaft, in der Gemeinschaft), ist die nächste Herausforderung, nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen ehrlich, wohlwollend und freundlich umzugehen, und dabei unterscheiden zu lernen, wer mir gut tut und wen ich meiden sollte. Gegenüber Menschen, die schlechte Gefühle auslösen, die mich ausnutzen oder mir schaden, darf und soll sich jeder angemessen abgrenzen können.

Gemeinschaft als aktive Rückfallvorbeugung

Auch dies ist aktive Rückfallvorbeugung: In einer Gemeinschaft sich zugehörig und verbunden zu fühlen, Kritik und positive Rückmeldung für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen und einen Sinn im Miteinander zu erleben, ist Teil einer guten Selbstfürsorge.

Suchtmittelfreiheit ist ein Lebensgefühl: Wenn es anstrengend wird, ist das ein Warnsignal

Sind Ihnen schon einmal abstinent lebende Suchtkranke begegnet, für die die Abstinenz überhaupt kein Thema mehr ist? Für die Abstinenz kein Verzicht bedeutet, die aber an anderen Lebensthemen Interesse zeigen und denen Unterstützung in der Selbsthilfegemeinschaft seit Jahren nach wie vor wichtig ist? Oder haben Sie schon langjährig abstinent lebende Suchtkranke getroffen, die froh sind darüber, dass das Thema Suchtmittel, Risiken und Chancen einer Suchterkrankung und der Umgang mit Rückfall noch nach jahrzehntelanger Abstinenz präsent sind als Teil ihres (Selbsthilfe-)Engagements? So wie unterschiedliche Wege in eine Suchterkrankung hineinführen, ist auch der gesunde Umgang mit den Themen Rückfall und Rückfallrisiken sehr individuell.

Wenn der Glaube an einen Sinn ins Wanken gerät

Schneller zugänglich in der Beobachtung und leichter nachvollziehbar sind in der Rückfallbetrachtung die Gefährdungen und Risiken durch Lebenskrisen und schwierige, belastende Lebensereignisse. Dies können zum Beispiel sein: Verlust von Bezugspersonen durch Tod, Krankheit, Scheidung und Trennung; Arbeitsplatzverlust, eigene schwere Erkrankung, Unfälle mit gravierenden Folgen.

Hier gerät oft der Glaube an einen Sinn im Leben ins Wanken, Widerstandskräfte und Sicherheit lassen nach, der Betroffene fühlt sich nicht selten als Opfer, den nicht veränderlichen Umständen ausgeliefert. Menschen in der

Umgebung des Betroffenen berichten immer wieder über ein Gemisch aus Mitleid, Empathie und Ärger, wenn dann ein Rückfall tatsächlich eintritt und darüber Offenheit hergestellt ist.

Viel weniger auffällig und oft fast unmerklich in der Entwicklung ist der schleichende, allmähliche Weg in den Rückfall. Der Betroffene sieht die Anzeichen meist nicht im Zusammenhang einer Rückfallgefährdung – „weil nicht sein kann, was nicht sein darf“. Für die Umgebung des Gefährdeten ist es manchmal leichter aufgrund der Distanz in der Fremdwahrnehmung, diskrete Zeichen einer Veränderung zu erkennen. Aber wir lassen uns allzu gerne beruhigen oder trauen uns manchmal aus unterschiedlichen Gründen nicht, ein ehrliches Feedback zu geben oder diesbezüglich Fragen zu stellen.

Der Spät Rückfall nach langer Abstinenzzeit

Das Thema „Rückfall“ ist immer noch besetzt mit Schuld- und Schamgefühlen, stigmatisierend bis beleidigend. Sich oder andere damit zu konfrontieren, kann ein „Un-Thema“ sein, sobald es persönlich zugeordnet wird. Dies führt dann in der Reaktion auf einen Spät Rückfall, der nach Jahren scheinbar stabiler Abstinenz auftritt, bei manchen dazu, total überrascht und unvorbereitet zu sein. Andere meinen im Nachhinein, irgendwie schon etwas geahnt zu haben. Diese Reaktionen sind verständlich, aber in der akuten Situation wenig hilfreich. Ein solcher Spät Rückfall erfordert in der Bewältigung für alle Beteiligten eine ganz besondere Sensibilität. Nicht selten ist dann mehr als eine akute Krisenbewältigung erforderlich.

Es kann durchaus sein, dass der rückfällige Betroffene zur Bearbeitung dahinter liegender psychischer Probleme

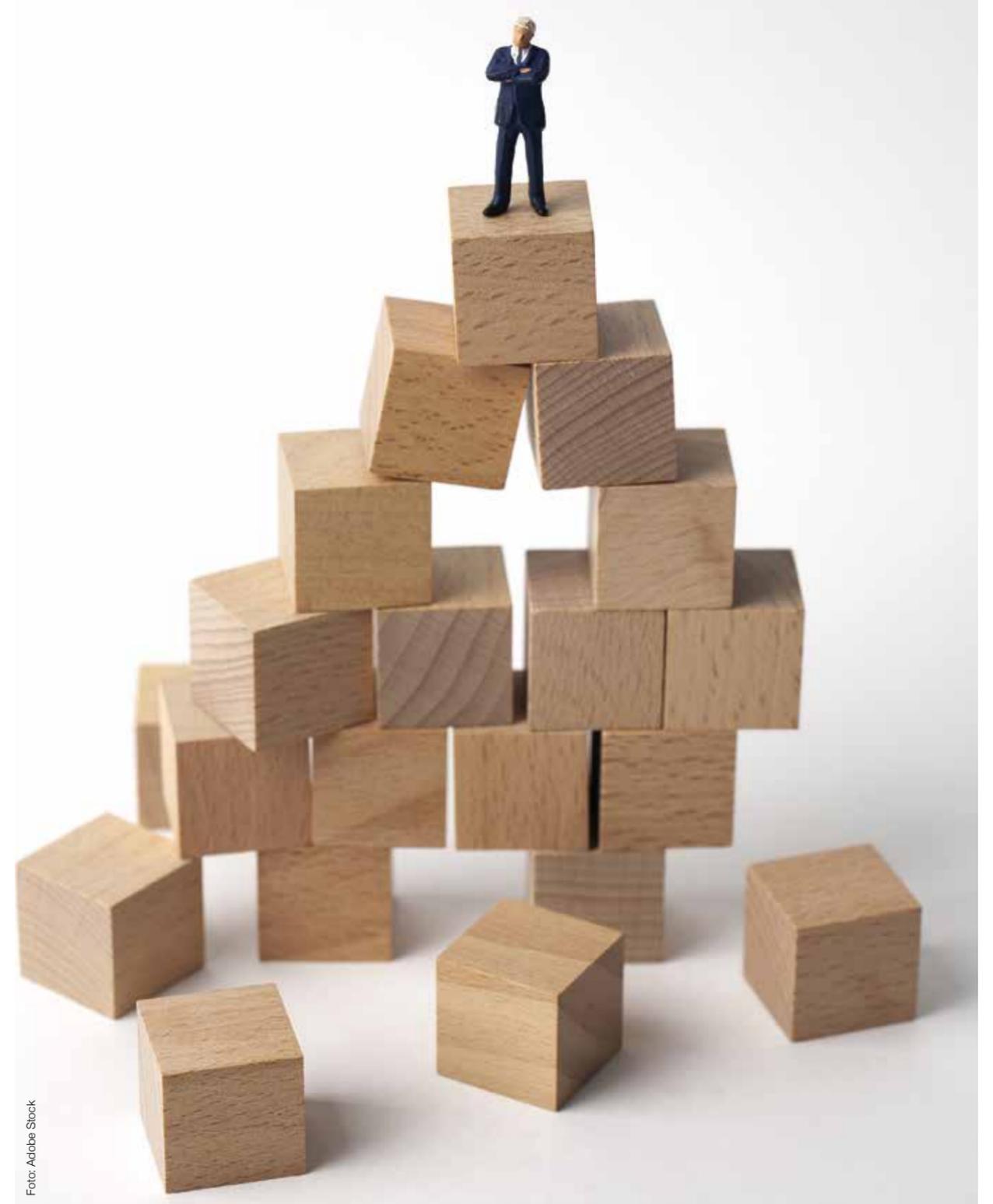


Foto: Adobe Stock

me auch eine (ambulante oder stationäre) Psychotherapie benötigt. Es ist auch individuell abzuklären je nach Schwere des erneuten Konsums sowie der entstandenen körperlichen, psychischen und sozialen Krisen, ob eine Entzugs- und eine anschließende Entwöhnungsbehandlung notwendig sind oder ob die Ressourcen und das soziale Netz des Betroffenen (einschließlich der Selbsthilfe) zur Stabilisierung ausreichend sind.

Nicht selten stecken hinter einem Spät Rückfall nach langer Abstinenzzeit unbewältigte anstehende Lebensaufgaben – etwa Auszug der Kinder, oder Veränderung der Partnerschaft, oder in der Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und dem dadurch bedingten Rollenwechsel und möglichen Verlust an Anerkennung und Wirksamkeit.

Eine hilfreiche Haltung beim Rückfall ist in vielen Fällen – neben einer individuellen Würdigung der Gesamtum-

stände –, im Hier und Jetzt zu bleiben (Was ist jetzt aktuell hilfreich?), das entstandene Leid zu wertschätzen und Hilfe anzubieten, ohne sich aufzudrängen. Diese Orientierung gehört in aller Regel zu den ethischen Vorstellungen in der Selbsthilfe, die Eigenverantwortung schätzt, fordert und stärkt, aber auch die Verantwortung füreinander in einer (Schicksals-)Gemeinschaft lebt. Das ist ihre Stärke!

Dr. Wilma Funke

Depression und Abhängigkeit

Depressionen zählen zu den häufigsten und folgenreichsten psychischen Störungen und werden hinsichtlich ihrer Schwere oft unterschätzt. Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt in der Allgemeinbevölkerung bei bis zu 20 Prozent- bei gleichzeitig vorliegender Suchterkrankung ist der Anteil fast doppelt so hoch.

Die Depression (von lateinisch deprimere = niederdrücken) ist eine psychische Störung. Typische Symptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, negative Gedankenschleifen und ein verminderter Antrieb. Häufig gehen Freude und Lustempfinden, Selbstwertgefühl, Leistungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und das Interesse am Leben verloren. Die Betroffenen leiden zudem meist unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit,

innerer Unruhe und Schuld- oder Minderwertigkeitsgefühlen.

Diese Symptome treten auch bei gesunden Menschen zeitweise auf. Was ist also noch eine normale Reaktion? Ab wann spricht man von einer Erkrankung? Bei einer Depression sind die Symptome länger anhaltend, schwerwiegender ausgeprägt und senken deutlich die Lebensqualität. Im alltäglichen Sprachgebrauch wird der Begriff depressiv häufig für eine normale traurig-niedergeschlagene Stimmungslage ohne Krankheitswert verwendet, passender wäre hier der Begriff deprimiert. Im medizinischen Sinne ist die Depression jedoch eine ernste, behandlungsbedürftige und oft folgenreiche Erkrankung, die sich – ebenso wie die Abhängigkeit – der Beeinflussung durch Willenskraft oder Selbstdisziplin des Betroffenen entzieht. Sie stellt eine

wesentliche Ursache für Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung dar und ist Ursache von rund 50 Prozent der jährlichen Selbsttötungen in Deutschland.

Abhängigkeit und Depression treten häufig gemeinsam auf und beeinflussen sich wechselseitig ungünstig

Warum ist das so? Depressive Symptome wie Schlafstörungen, belastende Gefühle, Grübeln oder innere Unruhe, um nur einige zu nennen, sind typische Auslöser von Suchtverlangen (Craving). Viele Betroffene setzen dann das Suchtmittel als „Selbstmedikation“ ein – also um die Symptome der Depression zeitweise abzuschwächen. Das funktioniert auch recht zuverlässig – allerdings nur kurzfristig für die Dauer der Rauschwirkung. Gleichzeitig werden durch das Suchtverhalten aber im Verlauf die depressiven Symptome noch verstärkt, etwa durch Schuld- und Schamgefühle, Konflikte im sozialen Umfeld, Verstärkung oder Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Lebensgefährlich kann es werden, wenn die Depression so ausgeprägt ist, dass auch anhaltende Hoffnungslosigkeit und Selbstmordgedanken hinzukommen. Denn gerade im Rausch ist das Risiko, derartige Gedanken oder Impulse in die Tat umzusetzen, erheblich erhöht. In diesem Fall ist sofortige ärztliche Hilfe erforderlich.

In den letzten Jahren wurde der Zusammenhang zwischen Abhängigkeit und Depression zunehmend auch wissenschaftlich untersucht. Aktuelle Studien zeigen, dass etwa die Hälfte aller Abhängigen in stationärer Behandlung an depressiven Symptomen leidet, im ambulanten Bereich sind es etwas weniger. Etwa ein Drittel der Betroffenen leidet an einer Form der Depression, die unabhängig von der Abhängigkeit entsteht und häufig bereits im frühen Erwachsenenalter erstmals und später in weiteren Episoden auftritt. Das bedeutet auf der anderen Seite, dass die Depression bei ca. zwei Drittel der Betrof-

fenen direkt infolge der Abhängigkeit entstehen. Die depressiven Symptome werden dabei durch Veränderungen des Gehirnstoffwechsels in Rückfallphasen ausgelöst sowie durch die häufig erheblichen emotionalen und sozialen Belastungen, die durch die Abhängigkeit im Verlauf entstehen. Ist dies der Fall, dann klingen die Symptome in der Regel mit ausreichender Behandlung der Suchterkrankung und deren Auswirkungen nach wenigen Wochen wieder ab und bedürfen danach keiner weiteren spezifischen Behandlung. Die Prognose ist also günstig.

Wichtig ist hierbei, dass in die Sucht-Behandlung auch die Behandlung der Depression miteinfließt: Aufklärung über Symptome und Behandlung der Depression und entsprechende Maßnahmen wie Bewegungstherapie, Schlafhygiene, Entspannungsverfahren oder ggf. auch die medikamentöse Behandlung sollten eingeleitet werden. Bei schwereren Formen der Depression sollte die Behandlung stationär durchgeführt werden.

Die Behandlung: Psychotherapie und Medikamente

Die Behandlung einer Depression stützt sich im Wesentlichen auf zwei Pfeiler: Psychotherapie (ambulant oder stationär) und medikamentöse Behandlung. Am besten untersucht und empfohlen ist als Psychotherapieverfahren die kognitive Verhaltenstherapie, aber auch andere Therapieverfahren zeigen eine gute Wirksamkeit. Antidepressiva, also Medikamente gegen Depression, wirken direkt auf den Gehirnstoffwechsel und führen so über die Regulierung des Stoffwechsels nach einigen Wochen zum Rückgang von Symptomen.

Da diese Prozesse sehr komplex sind und auch viele andere Organsysteme durch sie beeinflusst werden, können durch die Behandlung mit Antidepressiva neben der erwünschten antidepressiven Wirkung auch unerwünschte Wirkungen wie etwa Gewichtszunahme, EKG-Veränderungen oder Potenzstörungen auftreten – sie müssen es aber nicht. Daher wird empfohlen, die Entscheidung zur medikamentösen antidepressiven Behandlung gemeinsam mit dem Facharzt oder dem kundigen Hausarzt sorgfältig abzuwägen und

Wann sollten Sie ärztliche Hilfe suchen?

- **Sofort bei Selbstmordgedanken, -plänen und/oder ausgeprägter Hoffnungslosigkeit.**
Außerhalb der regulären Sprechzeiten können der ärztliche Notdienst (T 118117), der Rettungsdienst (T 19222) oder die Telefonseelsorge (T 0800-11 10 111) rund um die Uhr und kostenlos erreicht werden.
- **Wenn die Symptome so ausgeprägt sind, dass der Alltag nur schwer oder nicht mehr bewältigt werden kann.**
- **Wenn die Symptome länger als vier Wochen andauern.**
- **Wenn es vermehrt zu Suchtverlangen (Craving) oder zum Rückfall kommt.**
- **Wenn ausgeprägte Schlafstörungen bestehen.**

regelmäßige Kontrolluntersuchungen wie EKG, Gewichtskontrollen und Blutuntersuchungen durchführen zu lassen und gezielt mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu beachten. Gegebenenfalls muss die Behandlung im Verlauf angepasst oder auch umgestellt werden, bis Wirksamkeit und Verträglichkeit optimal sind.

Ebenfalls wirksam gegen Depressionen ist Sport und überhaupt ausreichende körperliche Bewegung. Es gibt inzwischen zahlreiche Untersuchungen, die den antidepressiven Effekt von regelmäßiger körperlicher Betätigung belegen. Hierbei sind 45 bis 60 Minuten dreimal pro Woche meist ausreichend und im Vergleich mit der rein medikamentösen Behandlung gleich gut wirksam. Schwierig ist häufig, dass gerade bei ausgeprägten Formen der Depression auch eine Störung des Antriebs vorliegt und gerade zu Beginn eine hohe Motivation aufgebaut werden muss.

Die Prognose ist günstig

Auch für bestimmte Ernährungsformen, Entspannungsverfahren, Yoga, Lichttherapie, Magnetstimulation oder Schlafentzug ist die Wirksamkeit gegen Depressionen schon lange nachgewiesen. Sie stellen bei leichteren Formen der Depression mögliche Alternativen zur medikamentösen Behandlung dar.

Depressionen sind bei suchtkranken Menschen also recht häufig, die Prognose ist jedoch günstig. Sie können mit

entsprechenden therapeutischen Maßnahmen, die beide Krankheitsbilder berücksichtigen, in der Regel gut behandelt werden. Die meisten Kliniken halten inzwischen im stationären wie im ambulanten Bereich therapeutische Konzepte zur Behandlung von Patienten mit sogenannter „Doppeldiagnose Sucht & Depression“ vor.

Selbsthilfe ist wichtiger Faktor

Auch und gerade die Selbsthilfe ist im Verlauf ein wichtiger Faktor in der weiteren Behandlung der Depression, da dort wichtige Informationen und Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung ausgetauscht werden und die Treffen dem Rückzug und der Isolation, die durch die Depression begünstigt werden, entgegenwirken. Wer sich gern tiefergehend mit dem Thema Depression beschäftigen möchte, kann dies über Informationsportale im Internet tun. Unter www.deutsche-depressionshilfe.de oder www.therapie.de gibt es Informationen rund ums Thema, und es werden Wege in die Behandlung erläutert.

*Diana Kloppenburg,
Fachärztin für
Psychiatrie und
Psychotherapie,
Leitende Oberärztin
der Klinik für Sucht-
medizin,
KRH Psychiatrie
Wunstorf*



Depression: Das sind die Symptome *	
Hauptsymptome:	Weitere häufige Symptome:
<ul style="list-style-type: none"> • Gedrückte Stimmung • Interessenlosigkeit, Freudlosigkeit • Antriebsstörung, Müdigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Störung von Konzentration und Aufmerksamkeit • reduziertes Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen • (unangemessene) Schuldgefühle • Schlafstörungen • Appetitstörung • Tagesschwankungen („Morgentief“) • innere Unruhe oder Hemmung • Selbstschädigung, Suizidgedanken
Zwei oder drei Hauptsymptome müssen vorhanden sein	
Dauer: mindestens zwei Wochen	
Zwei bis vier andere Symptome müssen vorhanden sein	

* nach internationaler Klassifikation ICD10

Leben – oder gelebt werden

Hildegard Arnold (Foto) macht Mut zu einem selbstbestimmten Leben als Angehörige von Suchtkranken

Unabhängig wollte ich sein, eigenständig meine Entscheidungen treffen und mein Leben führen. Deshalb zog ich relativ früh zu Hause aus. Es gab gar nichts Konkretes, das mein Leben beschwerte, es war nur irgendwie eng um mich rum. Das Leben in Unabhängigkeit gehörte dann dem Beruf, war Pflichterfüllung über alles Normale hinaus, waren Überstunden und ständiges Präsentsein.

Üben – immer wieder üben!

Der Besuch des Freundeskreises und vor allem der Besuch vieler Seminare halfen mir, mein eigenes Verhalten zu reflektieren und zu verstehen: meine Prägung und das, was ich als Kind und Jugendliche gelernt und gelebt habe. Daraus erklärte sich vieles, wurde für mich verständlich. Und nun – was tun damit? Kritisch prüfen: Was muss ich tun, und was müssen andere tun? Wo habe ich Verantwortung? Wo – im konkreten Falle – mein Mann? Wie finde ich in Partnerschaft und Familie meinen eigenen Weg?

Fazit: Üben – immer wieder üben! Situationen aushalten und eben nicht „dem andern ins Steuer greifen“! Auch aushalten, dass das Umfeld kritisiert, weil das Verständnis fehlt.

Konkret bedeutet das: sich unabhängig machen von der Meinung und Beurteilung der Mitmenschen. Im eigenen Wertesystem eigene Ziele definieren und diese verfolgen. Das heißt absolut nicht, dass ich meinen Mann, unsere Kinder, Enkel und Urenkel aus dem Blick verliere! Auch die Menschen, mit denen ich unterwegs bin, sind mir selbstverständlich wichtig.

Vorsicht vor dem Rückfall in alte Muster

Situationen, in denen der „Rückfall“ ganz nahe ist, die gibt es, und ich kenne sie. Wenn der Halt wegzubrechen droht, der Boden sich scheinbar auftut, ist es wichtig, sich dann an das Gelernte und über Jahre Gelebte zu erinnern. Das hilft, weiter zu leben, hilft „sich treu zu bleiben“. Ja, ich kenne sie, die Menschen (meist sind es Frauen), die sich ganz schnell wieder zuständig und verantwortlich fühlen, die alles verstehen und erklären können ... aber damit verändern sie nichts.

Gibt es eine „Angehörigenpersönlichkeit“?

Die Frage, ob es eine „Angehörigenpersönlichkeit“ gibt, mag ich nicht mit einem klaren Ja oder Nein beantworten; ein „Jein“ würde wohl passen. Das „Jein“ beinhaltet die Chance der Veränderung. Ganz sicher kann ich jedoch sagen, dass Prägung, Botschaften und Bilder der Kindheit, Erwartungen und Rollenverständnisse uns „in Form bringen“, uns prädestinieren für die vielen Situationen, in die wir ungefragt gestellt werden und die das Leben uns einfach auch zuMUTet.

Mut ist gefragt!

Da ist dann mein MUT gefragt, wenn es darum geht, meinen inneren alten Ermöglichern und Befähigern zu kündigen. Mein MUT ist gefragt, wenn es um die Entscheidung geht, ob ich in die Form passe, oder ob ich aus der Rolle falle, die andere mir zuschreiben. Mein MUT ist gefragt, wenn es darum geht, Verantwortung für mich zu übernehmen – und die Verantwortung für meinen erwachsenen Partner ihm zu überlassen. Ich wünsche Ihnen und euch, MUTig zu leben!

Hildegard Arnold
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband Württemberg

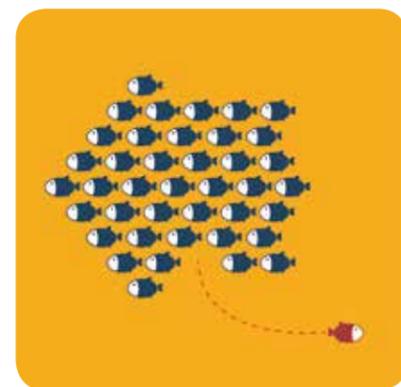


Foto: Adobe Stock

Das Freundeskreis Journal wird 20 Jahre alt

Eine langjährige Serviceleistung für Mitglieder und Interessierte feiert Jubiläum

Mit dieser Ausgabe existiert das *Freundeskreis Journal* zwanzig Jahre. Die erste Ausgabe erschien im Dezember 1999 zum Thema „Angehörige in den Freundeskreisen: ‚Ich komme zu kurz‘“.

Die Titelseite dieser Ausgabe weist allerdings den 34. Jahrgang aus, die erste Ausgabe erschien nämlich 1986. Damals war es dem Bundesverband wichtig, seine Mitglieder zu informieren und den Landesverbänden und Freundeskreisen kommunikative Möglichkeiten zu bieten, über ihre Aktivitäten zu berichten und den Austausch miteinander zu pflegen. Dies geschah durch die *BAG-Nachrichten* (angelehnt an den damaligen Namen „Bundesarbeitsgemeinschaft – BAG“). Die Aufmachung dieses Blattes war einfach: schwarze Schrift auf orangem, später weißem Papier. Die Titelseite war immer orange gestaltet. An Farbdruck war wegen der Kosten noch nicht zu denken. Das Layout erstellte ein Mitarbeiter der Kasseler Tageszeitung ehrenamtlich. Linien und Kästen wurden noch manuell in eine Druckvorlage geklebt.

Die Möglichkeiten der Drucktechnik entwickelten sich rasant weiter. Der beim Bundesverband angesiedelte Arbeitskreis (AK) „Öffentlichkeitsarbeit“ wird seit 1993 fachlich unterstützt durch den Journalisten und Layouter Lothar Simmank. Die Delegiertenversammlung 1999 in Goslar brachte für den Verband viele maßgebliche Neuerungen: ein bundeseinheitliches neues Logo und Leitbild, die Umbenennung in „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.“ sowie die Forderung nach einem Konzept für eine moderne Öffentlichkeitsarbeit. Dazu sollte auch die Herausgabe eines neuen Mitteilungsorgans in zeitgemäßem Outfit gehören: Das *Freundeskreis Journal* wurde konzipiert.

In der Einleitung zur ersten Ausgabe schrieb Rolf Schmidt, der damalige Vorsitzende und heutige Ehrenvorsitzende des Bundesverbands: „Viele Personen haben sich Gedanken gemacht, wie Attraktivität über Layout und Inhalt erreicht werden kann. Ebenso wurde darüber nachgedacht, wie wir unsere Zielgruppen besser erreichen können. Unser Journal soll eine Serviceleistung in erster Linie für unsere Mitglieder sein, aber auch alle mit der Suchtkrankenhilfe befassten Institutionen und Personen ansprechen.“

Das gilt heute immer noch. Mittlerweile hat das *Freundeskreis Journal* eine Auflagenhöhe von ca. 8.000 Exemplaren erreicht. Der Umfang beträgt in der Regel 32 Seiten. Das Layout wird über die medio GmbH professionell und in Farbe erstellt.

39 Ausgaben (plus eine aus Kostengründen reduzierte) zu den unterschiedlichsten Schwerpunktthemen von A wie „Achtsamkeit“ bis Z wie „Zeitreise – Der Umgang mit Süchtigen“ wurden herausgebracht. Es gibt die stets wiederkehrenden Rubriken „Aus dem Bundesverband“, „Aus den Landesverbänden“, „Aus den Freundeskreisen“ und „Material für die Gruppenarbeit / Bücher“. Bei den Schwerpunktthemen bringen sich Menschen aus den Freundeskreisen mit ihren persönlichen Erfahrungen ein. Mitarbeitende aus der beruflichen Suchthilfe, freie Journalisten und Autoren, die im jeweiligen Thema versiert sind, geben fachliche Inputs und Anregungen zur Vertiefung der Inhalte.

Geplant und inhaltlich konzipiert wird jede Ausgabe von den Mitarbeitenden des AK „Öffentlichkeit“, die auch die Reaktion bilden. Zurzeit sind dies: Ingrid Jepsen (LV Bayern), Gertrud und Manfred Kessler (LV Saarland), Ute Krasnitzky-Rohrbach

40 Schwerpunktthemen: Von A wie „Achtsamkeit“ bis Z wie „Zeitreise“

(Suchtreferentin), Catherine Knorr (LV Württemberg), Bodo Schmidt (LV Thüringen), Lothar Simmank (Journalist), Wolfgang Staubach (LV Hamburg) und Elisabeth Stege (stv. Vorsitzende). Zwei Mitarbeitende sind sogar schon seit den BAG-Nachrichten-Zeiten dabei; die anderen sind über die Jahre nach und nach hinzugekommen. Ein verlässliches und arbeitsfähiges Team hat sich gebildet.

Die Redaktion bedankt sich an dieser Stelle ganz herzlich für all die vielen Beiträge in der Vergangenheit und wünscht sich für die Zukunft weiterhin diese gute wie angenehme Zusammenarbeit mit allen, die sich am *Freundeskreis Journal* beteiligen werden!

Ute Krasnitzky-Rohrbach
siehe Doppelseite 22/23 →



Der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit



Freundeskreis
Journale
1999 bis
2019



Verbringen Woche für Woche an „ihrem“ Tag den Abend am Computer: Die Mitglieder des Arbeitskreises Chatroom Antje, Béatrice, Bernhard, Bodo, Brigitte, Carsten, Dirk E., Dirk F., Erich, Frank, Gisela, Heiko, Inge, Jonny, Karola, Lotte, Martina, Mirko, Olli, Sabine, Sandra, Tsekyi und Wolfgang

Seit über zwei Jahren gibt es den Chatroom der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Es ist ein Angebot, entstanden in Selbsthilfe aus der Selbsthilfe für Menschen mit Erfahrungen zum Thema „Sucht“. Täglich von 19 bis 21 Uhr finden diese unter der Adresse www.sucht-chat.de ein Online-Gesprächsangebot.

Das Besondere am Chatroom ist, dass der Arbeitskreis (AK) Medien unter der Begleitung von Erich Ernstberger und Béatrice Schober – beide gehören zum geschäftsführenden Vorstand – sowie von Heiko Küffen vom Landesverband Baden eigenständig und ohne weitere fachliche Unterstützung den Chatroom „geschaffen“ hat.

Unzählige Stunden steckten und stecken die ehrenamtlichen Mitarbeitenden dieses AK in die technische Umsetzung und stehen aktiv in der Betreuung des Chatrooms zur Verfügung.

Beim Austausch- und Informativtreffen vom 13. – 14. Juli 2019 im Erfurter Augustinerkloster war Gelegenheit, die Chat-Betreuer und Betreuerinnen – oder wie es im Computer-Jargon heißt: die Operatoren – nach ihrer Motivation und ihren Zielen für diese verantwortliche Arbeit zu befragen.

Die Ergebnisse machen deutlich, dass hier Menschen am Werk sind, denen es ein inneres Bedürfnis ist, für die Freundeskreise tätig zu sein und die mit Herzblut und Engagement dabei sind.

Wichtig: Es geht hier nicht um Online-Beratung, sondern um die Umsetzung des „Freundeskreis-Spirits“, das heißt um die Umsetzung der Freundeskreis-Idee im Netz, immer orientiert an unserem Leitbild. Hilfesuchende Menschen werden mit ihren Fragen wertschätzend angenommen, und sie treffen auf sensible Gesprächspartnerinnen und -partner. Und wenn es ganz gut läuft, sieht man sich auch in einer der rund 650 Freundeskreisgruppen in der realen Welt wieder.

Was gibt mir die Mitarbeit im Chat? Hierzu erhielten wir die folgenden Antworten:

- Auch ich kann den Chat für meine eigenen Probleme nutzen und das täglich. Der Chat ist ein Zusatzangebot zu meiner Gruppe, die ich einmal in der Woche besuche.
- Die Kontakte mit den anderen Operatoren sind mir wichtig: Es sind enge Freundschaften entstanden, und es ist ein tolles Gefühl, fast überall in der Bundesrepublik jemanden zu kennen sowie über meinen „eigenen Kirchturm“ blicken zu können.
- Durch den Austausch erhalte ich neue Anregungen für meine Lebensgestaltung und weil mich die Technik interessiert, lerne ich auch noch was dazu.
- Ich vergesse somit nicht, wie es mir einmal gegangen ist. Das macht mich demütig meiner eigenen Suchtgeschichte gegenüber. Ich bleibe aufmerksam, und das ist Rückfall-

Kommunikation ohne Ängste und Hemmschwellen

Der Chatroom der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

prophylaxe. Nach längerer Abstinenz finde ich es sinnvoll, mich immer wieder daran zu erinnern, wie es einmal war.

- Die Geschichten der User bereichern meine Lebenserfahrungen.
- Und was soll erreicht werden?
- Die Einladung zu einem niedrigschwelligen Hilfeangebot.
- Informationen über die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe: Es gibt einen Weg aus der Sucht.
- Die Rolle der Angehörigen im suchtbelasteten Suchtsystem begreifbar machen.
- Ängste nehmen, Hilfe anzunehmen.
- Unterstützung von Menschen, die anonym bleiben wollen (und auch dürfen).
- Die Haltung: Offene Arme und Annahme mit Liebe: Hier bist du gut aufgehoben. Ich verstehe dich. Du bist in Ordnung, so wie du bist.
- Vertrauen und Geborgenheit fühlbar machen.

Um den Chatroom weiter bekannt zu machen und auch in Beratungsstellen, Kliniken, Schulen und bei sonstigen Institutionen darauf aufmerksam machen zu können, gibt es eine Visitenkarte und einen Flyer. Beides kann in der Geschäftsstelle des Bundesverbands kostenlos angefordert werden.

Wer jetzt neugierig geworden ist und sich eine Mitarbeit als Operator vorstellen kann, wende sich bitte an Sina Limpert: s.limpert@freundeskreise-sucht.de oder Tel. 0561 780413.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

geSucht Freunde

Am 10. Oktober 2019 startete die Öffentlichkeits-Kampagne des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Mit dem Slogan der Kampagne „Freunde gesucht“ können wir Menschen auf sympathische Art und Weise ansprechen und uns in der Öffentlichkeit zeigen“, schreibt Elisabeth Stege, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands, zum Geleit. Die Kampagne, die im Oktober in Kassel startete, hat das Ziel, die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bekannter zu machen. Denn im Gegensatz zu manchen anderen Selbsthilfeverbänden ist der Bekanntheitsgrad der Freundeskreise eher gering.

Das Medienpaket

Mit einem Medienpaket aus audiovisuellen Elementen, aus Online- und Printmedien soll über den erfolgreichen Ansatz der Sucht-Selbsthilfe informiert und gleichzeitig für die Freundeskreise geworben werden.

Der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbands hat seit 2017 die Vorarbeit geleistet und für die Umsetzung der einzelnen Elemente professionelle Medienmacher engagiert. So entstanden mehrere Filme mit Protagonisten aus den Freundeskreisen, ein Erklärvideo im Cartoon-Stil, eine temporäre Webseite sowie ein gedrucktes Verteilmagazin.

All diese Elemente können die Freundeskreisgruppen in ganz Deutschland kostenlos nutzen und damit ab Oktober ihre eigene Öffentlichkeitsarbeit bereichern. Finanziert wurde das Ganze aus Krankenkassen-Selbsthilfeförderungsmitteln der BARMER.

Handreichung zur Öffentlichkeitsarbeit der Kampagne

geSucht Freunde

Antworten auf häufig gestellte Fragen



Hier steht alles drin, was man über die Kampagne wissen muss: Die 16-seitige Handreichung enthält Antworten auf häufig gestellte Fragen und kann unter www.freundeskreise-sucht.de heruntergeladen oder in Papierform in der Geschäftsstelle bestellt werden: Tel. 0561 780413 mail@freundeskreise-sucht.de

In insgesamt fünf Werbespots (jeweils ca. 30 bis 60 Sekunden lang) thematisieren Mitglieder, was „Freundschaft“ für sie heißt. Geeignet sind diese Filme für den bundesweiten Einsatz in der Kinowerbung, auf YouTube und in anderen Social Media-Kanälen.

Gedreht wurde ein sechsminütiger Imagefilm über Organisation, Arbeits-

weise und Erfolge der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Dieser kann zum Beispiel auf Internetseiten zum Einsatz kommen.

Ein kurzweiliges Erklärvideo im Cartoon-Stil macht in einer Minute deutlich, wie die Selbsthilfe bei den Freundeskreisen funktioniert.

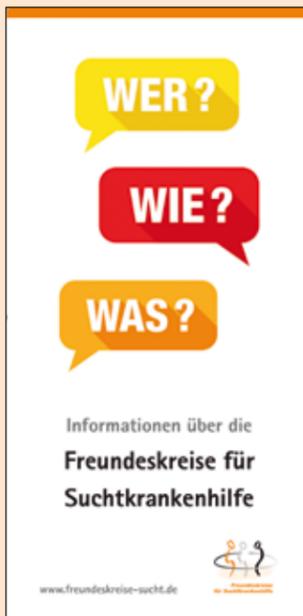
Dazu kommt eine Landingpage (also eine temporäre Internetseite für die Kampagne), die unter der Adresse www.freundegesucht.de alle Maßnahmen der Kampagne bündelt und Interessierten die Kontaktaufnahme ermöglicht. Von hier aus wird verlinkt auf weitere Freundeskreis-Angebote (Homepage, Chat, Adressen) im Internet.

Schließlich gibt es noch ein 16-seitiges Verteilmagazin mit dem Titel „Freunde gesucht“. Es enthält vertiefende Informationen zu den Themen „Sucht“ und „Freundschaft“, die leicht lesbar und unterhaltsam präsentiert werden. Das Magazin wird zum Kampagnenauftritt der Kasseler Tageszeitung HNA beigelegt und außerdem den Landesverbänden zur eigenen Verteilung zur Verfügung gestellt.

Bringt das was? Werden die Freundeskreise auf diese Weise bekannter? Soviel ist jetzt schon klar: Die Kampagne „Freunde gesucht“ wird nur dann erfolgreich sein, wenn die Landesverbände sie als ihre eigene Sache betrachten, wenn sich möglichst viele Freundeskreisgruppen fantasievoll beteiligen und aktiv Freunde suchen.

Lothar Simmank

Info-Materialien im neuen Kleid



Wieder zu haben ist das Faltblatt „Selbsthilfe – Wie geht das?“ und die Broschüre „Wer? Wie? Was?“ Zu bestellen in der Geschäftsstelle des Bundesverbands, Tel. 0561 780413 oder mail@freundeskreise-sucht.de gegen Erstattung der Portokosten bei Mehrfachanforderungen.

Bundesverband auf dem Kirchentag

Der Bundesverband der Freundeskreise war dabei, als der 37. Deutsche Evangelische Kirchentag unter dem Motto „Was für ein Vertrauen“ vom 19. Juni bis 23. Juni 2019 in Dortmund stattfand. Rund 100.000 Besucher wurden durch drei Eröffnungsgottesdienste begrüßt und auf die kommenden Tage mit rund 2.400 Veranstaltungen mit kulturellen und geistlichen Angeboten, Vorträgen und Markt- und Informationsständen, Mitmachaktionen eingestimmt.

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (vertreten durch Elisabeth und Inga Stege, Wolfgang Pätsch und Sina Limpert) präsentierte sich mit dem Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in

unsere Informationsmaterialien konnten schnell und anschaulich für die Besucher bereitgelegt werden.

Am nächsten Tag öffnete der Markt der Möglichkeiten seine Tore. Das Motto des gemeinsamen Messestands war passend zur Ruhrgebiets-Mundart ausgewählt: „Komm ma‘ bei uns bei! Gemeinsam. Sucht. Frei“. Wir waren motiviert, gut gelaunt und gespannt darauf, was uns in den nächsten Messetagen erwarten würde. Unser Stand zog viele Besucherinnen und Besucher an, es entwickelten sich gute Gespräche, in denen wir die Arbeit der Sucht-Selbsthilfe vorstellen konnten. Auch einige bekannte Gesichter aus den Freundeskreisen fanden den Weg zu uns.

Für einen Hingucker sorgten unsere orangenen Frisbees mit dem Freundeskreise-Logo, welche wir als Give-aways dabei hatten. Sie wurden zusammen mit unseren Infomaterialien gut angenommen. Außerdem gab es verbandsüber-



Nicht überall war so viel Zulauf wie hier: Kirchentags-Großveranstaltung auf dem Dortmunder Hansaplatz

der Evangelischen Kirche und dem Gesamtverband für Suchthilfe e.V. an einem gemeinsamen Messestand zum Thema „Marktplatz Sucht-Selbsthilfe“. Der Gemeinschaftsstand befand sich auf dem Messegelände der Westfalen-Halle und war im Markt der Möglichkeiten im „Forum Diakonie“ platziert.

Aufgrund der guten Zusammenarbeit aller Mitarbeitenden klappte bereits der Standaufbau reibungslos und

greifend Stofftaschen, Kugelschreiber und erstmalig auch Pflaster. Auch unser Chat-Angebot stieß auf großes Interesse – besonders, weil hier das ehrenamtliche Engagement deutlich wird.

Am Samstagabend endete für uns offiziell der Kirchentag. Wir blicken auf anstrengende, aber erfolgreiche und schöne Tage zurück und freuen uns schon auf den Ökumenischen Kirchentag 2021 in Frankfurt am Main.

Sina Limpert

Sina Limpert ist seit Juni 2019 neue Suchtreferentin beim Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Mit ihr sprach ihre Kollegin Ute Krasnitzky-Rohrbach.

Liebe Sina, herzlich willkommen beim Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe! Ich freue mich sehr, dich als neue Kollegin und Suchtreferentin begrüßen zu dürfen. Im Freundeskreis Journal möchten wir dich gerne vorstellen. Erst einmal ein paar persönliche Informationen: Wie alt bist du? Wo kommst du her, und was hast du bisher beruflich gemacht?

Sina Limpert: Zunächst: Herzlichen Dank für die lieben Worte! Ich bin 26 Jahre alt und lebe im schönen Kassel. Bis 2018 habe ich an der Hochschule Coburg Soziale Arbeit studiert und nach meinem Abschluss in einer geschlossenen Wohngruppe für abhängigkeitskranke Klienten und Klientinnen gearbeitet. Seit Juni diesen Jahres arbeite ich im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Was hat dich bewogen, dich beim Bundesverband zu bewerben? Was hat dich an der Suchtreferentinnen-Stelle interessiert?

Sina Limpert: Ich war auf der Suche nach einer beruflichen Veränderung, wollte allerdings weiterhin gerne mit und für abhängigkeitskranke Menschen arbeiten. Da ich die Arbeit der Freundeskreise bereits kannte, habe ich nicht gezögert und meine Bewerbung abgeschickt. Mich interessiert besonders die Zusammenarbeit mit den Menschen, darüber hinaus auch die organisatorischen Aspekte des Arbeitsalltags auf Bundesverbandsebene. Mit meinen Studienschwerpunkten: Arbeit mit abhängigkeits- und psychisch kranken Menschen sowie systemischer Sozialarbeit habe ich mich auf die Zusammenarbeit mit diesen Zielgruppen und den dazugehörigen sozialen Systemen spezialisiert und möchte mein Wissen bei der Arbeit im Bundesverband nützlich einbringen.

Wie hast du die ersten Wochen empfunden? Gab es besondere Arbeitsgebiete, in denen du beteiligt warst? Wie hat dir die Arbeit gefallen?

Sina Limpert: Die ersten Wochen waren bereits sehr interessant für mich. Ich konnte Mitte Juni am Deutschen Evangelischen Kirchtag in Dortmund mitwirken, was für mich ein super Arbeitseinstieg war. Dies bot mir die Möglichkeit, den Spirit der Freundeskreise zu erleben, und ich konnte bereits erste Kontakte zu anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden knüpfen. Auch dieses Interview gehört zu einer meiner ersten Aufgaben.

Was wirst du im Job als nächstes angehen?

Sina Limpert: Unter anderem werde ich verschiedene Arbeitskreise organisatorisch und fachlich begleiten sowie die Facebook-Seite des Bundesverbands betreuen und die Rohrpost schreiben. Da ich erst seit kurzem bei den Freundeskreisen beschäftigt bin, arbeite ich mich derzeit noch in die unterschiedlichen und komplexen Arbeitsbereiche ein.

Wenn dich jemand aus den Freundeskreisen erreichen möchte, zu welchen Zeiten bis du in der Geschäftsstelle zu erreichen und wie lautet deine Mail-Adresse?

Sina Limpert: Ich bin montags, dienstags und freitags von 8:00 bis 15:30 Uhr, sowie mittwochs und donnerstags von 9:00 bis 17:00 Uhr unter 0561 780413 telefonisch in der Geschäftsstelle des Bundesverbands erreichbar oder per E-Mail unter s.limpert@freundeskreise-sucht.de.

Bitte vervollständige den folgenden Satz: Wenn es die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe nicht gäbe ...



NEUE MITARBEITERIN
IM INTERVIEW

Sina Limpert: ... wäre es höchste Zeit für eine Gründung, weil die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe vielen Menschen die Möglichkeit geben, den Weg in ein zufriedeneres Leben zu finden.

Vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte
Ute Krasnitzky-Rohrbach

Bremen

Zur Aktionswoche Alkohol in Bremen: Lesung aus dem Freundeskreis-Buch

Im Rahmen der Aktionswoche 2019 haben die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Bremen in Kooperation mit dem Gesundheitstreffpunkt-West, der Stadtbibliothek West und der aufsuchenden Altenarbeit Bremen-Gröpelingen, im Mai eine Veranstaltung unter dem Motto „Begegnungen und Entdeckungen - Gespräche und Lesungen über Sucht im Alter“ durchgeführt.

Die Veranstaltung fand in der Stadtbibliothek-West statt. Den Besucherinnen und Besuchern konnten alkoholfreie Cocktails aus der „Jim's-Bar“ angeboten werden, was auf große Zustimmung stieß.

Zum Auftakt habe ich anhand einer von mir erstellten Collage auf einem Banner meine Familiengeschichte erzählt. Diese berührte die Zuschauer emotional sehr.

Im Anschluss daran habe ich unser Freundeskreis-Buch „Begegnungen und Entdeckungen im Land der Freundeskreise“ vorgestellt und Geschichten daraus vorgelesen.

Als erstes las ich „Eine vielleicht wahre Geschichte“ von Stefan Engbert. Mir erschien diese Geschichte passend, weil man hier erfährt, wie Selbsthilfe funktioniert und auch einen Eindruck davon erhält, wie Selbsthilfe online im Internet aussehen kann. Mich hat hierbei sehr angesprochen, dass es gelungen ist, über die Generationen hinweg ins Gespräch über Selbsthilfe zu kommen.

Der zweite Text war „Die Anglerin“ von Gertrud Kessler. Diese habe ich gewählt, weil ich die Lebensgeschichte der Anglerin emotional aufwühlend empfinde und mir das Ende so gut gefallen hat.

Schließlich las ich noch „Die offene Rechnung“, ebenso von Gertrud Kessler. Es ist die Lebensgeschichte einer gut situierten Frau, von der man sich nicht vorstellen kann, dass sie einst wegen ihres Suchtproblems von der Fami-



Jonny Jakubowski bei der konzentrierten Vorbereitung seiner Lesung: Welche Texte werden gut ankommen?

lie isoliert, auf der Straße leben musste. Aber, weil sie sich ihren Problemen gestellt hat, findet die Geschichte ein gutes Ende. Von ähnlichen Erfahrungen hören wir oftmals in den Freundeskreisen.

Ich war erstaunt, wie interessiert die Gäste waren und wie gut diese Texte angekommen sind. Wie schon bei der Darstellung meiner Familiengeschichte, wurde auch hier viel Beifall gespendet. Einige Besucherinnen und Besucher nahmen sich auch ein Buch mit nach Hause. Sie waren neugierig geworden auf die anderen Inhalte.

Eine Diskussion, in der viele Fragen zur Sucht, Abstinenz sowie zu Therapieformen und zur Selbsthilfe gestellt, beantwortet und zum Teil auch heiß diskutiert wurden, beschloss den Abend. Es war eine gelungene Veranstaltung, die uns Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wieder etwas bekannter machte.

Jonny Jakubowski

Freundeskreis-Buch

„Begegnungen und Entdeckungen im Land der Freundeskreise“

Der längerfristige Anschluss an eine Sucht-Selbsthilfegruppe bewirkt in der Regel, dass suchtkranke Menschen und ihre Familien Freude, Zuversicht und Zufriedenheit (wieder) neu bei sich wahrnehmen. Die Entscheidung zur Abstinenz ermöglicht einen neuen Kontakt zu sich selbst und zu anderen.

Das in zweiter Auflage erschienene Freundeskreis-Buch „Begegnungen und Entdeckungen im Land der Freundeskreise“ ist davon ein Ausdruck. Menschen zeigen hier, mit was sie sich jetzt befassen: Schreiben, Malen, Kochen und sportliche Aktivitäten. Auf über 170 Seiten findet man Geschichten, Bilder, Fotos, aber auch jede Menge Informationen über die Landesverbände sowie deren kulturelle Highlights und Naturschönheiten.



Das Buch kann dank der Förderung durch die Techniker Krankenkasse kostenlos abgegeben werden, Porto- und Verpackungskosten werden berechnet. Bestellung: Tel. 0561 780413 oder mail@freundeskreise-sucht.de



Hessen

Landesverband feierte 40-jähriges Bestehen: Ein Tag gelebte Freundschaft

Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich die Gäste in Nieder-Moos, um dem Landesverband Hessen zum Geburtstag zu gratulieren. Aus Schleswig-Holstein, Bremen, Thüringen, Baden und Nordrhein-Westfalen waren die Landesverbände vertreten. Auch Andreas Bosch, Vorsitzender des Bundesverbands der Freundeskreise, war der Einladung gefolgt. Und wir vom Westerwald und Freunde aus vielen anderen Freundeskreisen waren natürlich ebenso mit dabei.

Selbstverständlich waren auch die „Ex Kapitäne“ anwesend, die das Landesverbands-Schiff durch manchen Sturm navigiert haben. Als Klinikvertreter war der Einladung Ferdinand Leist von der Salus Klinik in Friedrichsdorf gefolgt. Der neue Vorsitzende des LV Hessen, Thomas Steinhäuser, begrüßte die Gäste mit einfühlsamen Worten und wünschte allen einen schönen Tag mit vielen guten Gesprächen, Auffrischen von alten Freundschaften aber auch Kennenlernen von neuen Freundeskreislern.

Laut Einladung sollte es eine legerere Veranstaltung werden. Daher waren die Grußworte der Gäste kurz und bündig, kamen aber dennoch von Herzen.

Statt Ehrungen gab es Erinnerungen an Gründungsmitglieder oder an Freunde, die nicht mehr mitfeiern konnten. Ein Gingko-Baum wurde gepflanzt. Bei den Chinesen und Japanern werden Gingko-Bäume als kraftspendend und lebensverlängernd verehrt. Das passt zur Arbeit der Suchtkrankenhilfe. Gespendet wurde der Baum von Monika Weimer, deren Mann Peter, zweite Vorsitzende vom LV Hessen, erst kürzlich verstorben ist. Eine bewegende Aktion.

Das Nachmittagsprogramm gestaltete die Theatergruppe des LV Hessens mit einem selbst geschriebenen Theaterstück. Gespielt wurden verschiedene Situationen aus Suchtfamilien und Gruppenstunden. Der Kommentar un-



Ein Gingko-Baum wird gepflanzt aus Anlass des 40. Jubiläums der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen



Foto: Adobe Stock

serer fleißigen Bedienungen: „So wird Abhängigkeit auch für Laien verständlich“.

Nach dem offiziellen Programm war Zeit für alternative Freizeitgestaltung: Minigolf spielen, Rutschen auf der

Hüpfburg (dürfen auch Erwachsenen) oder die kniffligen Holzspiele. Mit einem reichhaltigen Grillbuffet endete ein wunderschöner Tag mit Freunden.

Ellen Weyer

Thüringen

Interessantes und Wissenswertes – Genuss und Freundschaft

Sein zehnjähriges Bestehen feierte der jüngste Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe vom 14. bis 16. Juni in Sonneberg. Gäste aus elf Landesverbänden und der geschäftsführende Vorstand des Bundesverbands erlebten ein ereignisreiches Wochenende in Thüringen.

Bereits am Freitagabend erwartete sie ein buntes Programm. Nach einem gemeinsamen Abendessen stand der Besuch der Ali-Kurt-Baumgarten-Stiftung in Judenbach an. Dort konnten sich die Anwesenden über das Leben und Werk des letzten Expressionisten Deutschlands informieren, vorgetragen durch seinen Enkel Maik Baumgarten.

In einer Ausstellung zur Geschichte der Spielzeugindustrie der Südthüringer Region informierte der Judenbacher ehemalige Bürgermeister Albrecht Morgenrot.

Roland Spielmann (Wotzniak) entführte die Freundeskreislere aus dem Bundesgebiet zum Abschluss des Abends in einer einstündigen magischen Reise durch das Spielzeugparadies. Seine Geschichten – die meisten wahr und uralt und unterstrichen mit verblüffenden Zaubertricks – lösten bei den Gästen Erstaunen und Lachen aus.

Der Samstagmorgen stand ganz im Zeichen glücklicher Gesichter: Beim Besuch der Plüschtier-Manufaktur „Plüti“ erfuhren die Teilnehmenden, wie viel Arbeitsschritte es braucht, bis die Tierchen aus Plüsch fertig sind und in den Verkauf gehen können. Wenn der angeschlossene Laden geöffnet ist, kann man dort eines der rund 25.000 verschiedenen Modelle erstehen. Für uns organisierte Geschäftsinhaber Hartmut Volkmar zu diesem Termin stattdessen einen besonderen Arbeits-



Bei der Festveranstaltung anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Landesverbands Thüringen in Sonneberg

Foto: M. Kessler

einsatz: Jeder durfte sich sein vorher ausgesuchtes Plüschtier selbst ausstopfen und ihm mit einem kleinen Herzen Leben einhauchen. Den Puls geprüft, gewogen, vermessen und von seinem Schöpfer mit Namen versehen, bekam jedes der possierlichen Tierchen eine Geburtsurkunde. Eine Rückmeldung dazu: „Ich war erstaunt, dass man mit ‚Arbeit‘ leuchtende Augen in die Gesichter Erwachsener zaubern kann.“

Zur Festveranstaltung am Nachmittag durften die Thüringer geladene Gäste aus Kommunal-, Kreis- und Landespolitik, Vertreter von Fachkliniken und der Diakonie Magdeburg begrüßen.

Auch die thüringische Ministerin für Soziales, Gesundheit und Familie, Heike Werner, gratulierte. In ihrer emotionalen Ansprache lobte sie – wie auch alle anderen Politiker –, die auf vielen Ebenen erfolgreiche Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Thüringen. Sie seien ein unverzichtbarer Bestandteil der Suchthilfe geworden.

Dr. Burkhard Kastenbutt aus Osnabrück referierte über die Geschichte der Sucht-Selbsthilfe und die neuen Herausforderungen. Sein Forschungsprojekt beschäftigt sich mit drogenabhängigen Patienten. Seine Thema: Was benötigt diese Klientel, um den Weg in die Sucht-Selbsthilfe zu finden?

Dass Freundeskreise die Verbundenheit zu den anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden auch leben, zeigte sich bei der musikalischen Ausgestaltung der Feierlichkeiten. Heiko Goschala vom Blauen Kreuz Bad Salzungen begleitete das Programm mit seinen Liedern, was auch die Politiker zum Verweilen bis zum Schluss veranlasste. Nach drei abwechslungsreichen Stunden endete der Jubiläumsakt.



Beim Galgenkegeln

Hoch über der Stadt fanden die Feierlichkeiten ihre Fortsetzung im sportlich-geselligen Teil. Gestärkt von Thüringer Bratwurst und Rostbrätl, wurde die oder der Beste beim Wettkampf am Galgen(kegel) ermittelt. Wie sollte es anders sein? Die Gewinnerin kam aus Thüringen.

Gute Gespräche, Austausch, Gemütlichkeit, Gemeinsamkeit, Genuss und Freundschaft – das sind die Schlagwörter, die den Abend beschreiben und ihn für mich so wertvoll und unvergesslich machen.

Bodo Schmidt

Württemberg

Junge Suchtkranke und Selbsthilfe: Du kannst! Raus aus der Sucht!



Gründungsmitglied Ruth Votteler mit jungen Freundeskreis-Gruppenteilnehmern

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg wollen mehr junge Suchtkranke erreichen und ihnen die Möglichkeiten einer abstinenter Lebensgestaltung schmackhaft machen. 100 Gruppenbegleiter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg laden deshalb junge Suchtkranke in die Selbsthilfe ein.

„Bei jungen Betroffenen handelt es sich überwiegend um Mehrfachabhängige, die weit mehr ausprobiert haben als Alkohol“, sagt Geschäftsführer Rainer Breuninger. Acht von ihnen mischten sich bei der Tagung in der Machtolsheimer Lindenhalle unter die Menge und berichteten aus ihrer Geschichte und Suchterfahrung.

Ralf Schumann ist Therapeut der Fachklinik Schloss Börstingen, arbeitet mit jungen Suchtkranken und kennt deren Lebenswelten, Suchtmilieus, Hoffnungen und Bedürfnisse. Und er kenne auch die „hässliche Fratze der Sucht“, die unter Drogeneinfluss sichtbar werde. Schumann berichtete von einem stark ansteigenden Trend bei illegalen Drogen, insbesondere bei Partydrogen. „Legal Highs“ würden über das Dark Net besorgt: „Genau die, die vor-

her schon gekifft haben, holen sich das unter falschem Namen und kriegen die Ware über anonymisierte Wege.“

Anders als die ‚Normalos‘ sein zu wollen und dazu eine narzisstische Neigung, charakterisiere den Typ vieler Drogenkonsumenten. Hinzu komme im fortgeschrittenen Stadium eine zunehmende Kriminalität aufgrund hoher Beschaffungskosten, sowie eine Verschiebung des Selbstbilds samt moralischer Haltung. „Alle Drogis sind irgendwann mal von allen enttäuscht und zocken auch den besten Kumpel ab“, so Schumann. Das Doppelleben entstehe durch den Verlust ihrer Steuerungsfähigkeit mit der Folge, dass zu allen Tageszeiten konsumiert werde und die sozialen Kontakte immer weniger werden. Die Dramatik einer Suchterkrankung verursache auch eine zunehmende Kluft zwischen Angehörigen und Abhängigen.

„Respekt, Achtsamkeit, wahrgenommen werden, eine gute Atmosphäre und Menschlichkeit, das sind die Angebote der Selbsthilfe“, sagt Schumann. Und genau danach würden sich auch junge Menschen sehnen. Deswegen sei Selbsthilfe für betroffene Menschen nicht hoch genug einzuschätzen.

Brigitte Scheiffle

„An die Hecken und Zäune zu gehen, ist diakonischer Dienst“

Die Menschen aufzusuchen und nicht zu warten bis sie kommen, das ist unsere Aufgabe“, sagt Walter Gibis. Mit seinem Einsatz hat er die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe geprägt. 1975 beginnt er als Mitglied des Freundeskreises Friedrichshafen sein Engagement. Er besucht die Menschen zu Hause, informiert aus eigener Betroffenheit heraus, macht Mut zu weiterführenden Maßnahmen, motiviert zur Entgiftungsbehandlung, begleitet Betroffene zur Klinik. Als Vorbild für eine alkoholfreie Lebensweise wirkt er glaubwürdig, hilfreich und dient als Beispiel für ein Leben ohne Suchtmittel.



Walter Gibis

19 Jahre leitet er dann den Freundeskreis Friedrichshafen. Wichtig ist ihm die Aus- und Fortbildung von Mitarbeitern zu ehrenamtlichen Helfern. Gemeinsam mit seiner Frau Inge setzt er einen Akzent auf Familienarbeit und die Arbeit mit Kindern suchtkranker Eltern. Wachsende Teilnehmerzahlen ermöglichen die Gründung eines zweiten Freundeskreises und eines weiteren in Tettngang. 1996 wird er stellvertretender Bundesvorsitzender, und 1997 vertritt er die BWAG im Fachausschuss der Landesstelle gegen die Suchtgefahren. Im Jahr 2000 erhält er das Bundesverdienstkreuz. Im vergangenen Jahr feierte Walter Gibis seinen 75. Geburtstag.

Brigitte Scheiffle

Emsland

Über 30 Jahre Gruppenangebote an den Wochenenden



Foto: T. Kassens

Freundeskreis Emsland ehrt Georg Tranel (v. l.): Alfred Hinrichs, Norbert Struckmann, Anneliese Luer, Josef Knuck, Maria Cordes, Hans-Jürgen Assen und Karin Plesse

Anlässlich der diesjährigen Mitgliederversammlung wurde Georg Tranel für sein über 30-jähriges Engagement als Gruppenbegleiter der Sonntagsgruppe des Freundeskreises Emsland e.V. geehrt.

In seiner Laudatio bedankte sich der Geschäftsführer Alfred Hinrichs für die in dieser langen Zeit an den Wochenenden geleistete ehrenamtliche Tätigkeit. Gerade für Menschen, die in der Woche nicht an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen können, sei dies Angebot ein Segen. Eine Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen auch an den Wochenenden bereitzuhalten – das gibt es nicht so oft.

In den 30 Jahren war Georg Tranel nicht nur ein Begleiter der Mitglieder des Freundeskreises Emsland, sondern auch für viele Insassen des offenen Vollzugs, Abteilung Baumschulenweg. Als Dank für diese außergewöhnliche Leistung wurden ein Präsent und eine Urkunde überreicht.

Gleichzeitig standen Neuwahlen auf der Tagesordnung, da der vor einem Jahr gewählte Vorsitzende Herbert Hakenholt am Jahresanfang plötzlich verstarb. Geschäftsführer Alfred Hinrichs betonte, dass die von Herbert Hakenholt in dieser Zeit geleistete Arbeit

für den Verein immens wichtig gewesen sei. Als Nachfolger wurde Norbert Struckmann gewählt. Für ihn rückte Maria Cordes als zweite Vorsitzende in den Vorstand nach.

Norbert Struckmann bedankte sich für das Vertrauen und warb dafür, künftig gemeinsam die Wege des Freundeskreises Emsland zu gestalten – gemäß dem Motto „Miteinander – Füreinander“. Ein gemütliches Beisammensein mit vielen persönlichen Gesprächen rundete die Versammlung ab.

Alfred Hinrichs

Klaus Wölfel (Fürth), Roland Lisson und Raphael Klein (Nürnberg) freuen sich über das Interesse der INVIVA-Besucher an den Freundeskreisen



Nürnberg/Fürth

Kooperation am Messestand

Im Rahmen der Nürnberger Messe „Freizeit, Touristik und Garten“ fand auch die INVIVA statt – eine Erlebnismesse für alle „Mitten im Leben“. Dabei geht es um Angebote und Informationen für ein gesundes, fittes und selbstbestimmtes Leben. Partner der INVIVA sind unter anderen das Seniorenamt der Stadt Nürnberg, das Klinikum Nürnberg, der Sozialverband VdK sowie das Franken-Fernsehen.

Die Freundeskreise Nürnberg und Fürth konnten in einer Kooperation einen von der AFAG Messen und Ausstellungen GmbH kostenlos zur Verfügung gestellten Messestand belegen. Wir waren an jedem der fünf Messtage von 9 bis 18 Uhr mit mindestens drei Freundeskreislern am Stand. Für einige war es die erste Herausforderung, sich in Verbindung mit dem Thema „Sucht“ in der Öffentlichkeit zu zeigen. Alle haben hinterher von einer tollen Erfahrung gesprochen und fühlten sich deutlich selbstbewusster. Die vielen Besucher-Gespräche haben den Aufwand gerechtfertigt. Auch konnte das Netzwerk ausgeweitet werden – mit dem Klinikum Nürnberg, den AL-Anons und weiteren Vereinen und Verbänden.

Wir hoffen, die Messe-Aktion nächstes Jahr wiederholen zu können. Dazu werden wir unsere Erfahrungen an die Messeleitung weitergeben, um wieder bei der kostenlosen Vergabe der Stände berücksichtigt zu werden.

Klaus Wölfel und Roland Lisson

Nürnberg

Lesung in der Nürnberger Innenstadt: „Das bin ich“

Ende Mai fand auf Initiative des Paritätischen Wohlfahrtsverbands bundesweit eine Selbsthilfe-Aktionswoche statt. Das Motto: „wir hilft“. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS Nürnberg veranstaltete dazu eine Vorleseaktion auf dem schönen Platz zwischen der Lorenzkirche und dem Tugendbrunnen. Auf eine Ape (italienisches Motor-Dreirad) war ein „Thron“ aufgebaut worden. Drumherum Mitarbeiterinnen von KISS, dem Paritätischen, SEKO und auch ein paar Bekannte sowie Laufkundschaft. Drei, vier Personen saßen nacheinander auf dem Thron und lasen Geschichten vor.

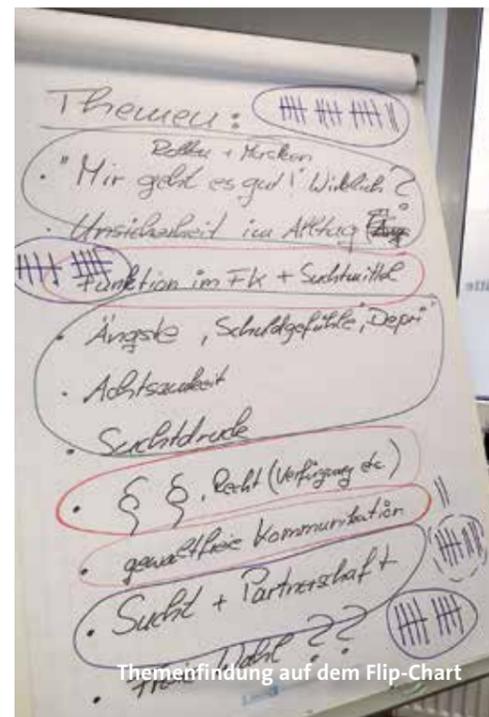
Ich las zuerst die Geschichte vom Weihnachtsbären (eine meiner Lieblingsgeschichten) aus dem ersten Freundeskreisbuch. Dann die Geschichte vom Unwetter und schließlich noch einen humorvollen Artikel übers Feiern in Russland von Wladimir Kaminer aus dem KISS-Magazin 2018.

War ich dabei nervös? Eigentlich nicht. Hörten die Menschen zu? Einige schon. Auf jeden Fall mal was Neues und durchaus positiv.

Ingrid Jepsen



Foto: Franziska Möbius



Tolles Freundeskreis-Seminar als Hauptgewinn für Ingrid

Ein Freitagabend im März: Der Hauptgewinn, den Ingrid Jepsen aus Baunatal vom Bundestreffen der Freundeskreise mitbrachte, soll eingelöst werden: Ein Seminar zum Thema „Die Begegnung mit mir und mein Kontakt zu anderen Menschen: Welche Möglichkeiten schlummern in mir?“

16 Freundeskreisler, Abhängige und Angehörige, treffen sich im Nürnberger Gruppenraum. Ich bin gespannt, voller Erwartungen, doch ein Platz bleibt frei: Die Referentin hat kurzfristig abgesagt – ein Notfall in der Familie. Verständlich, aber wie viele andere bin ich enttäuscht. Wir beschließen einstimmig, das Wochenende trotzdem zu nutzen und sammeln zunächst Themen.

Am Samstag morgen geht es los. Das Thema: „Geht es mir gut? Wann spiele ich welche Rolle? Welche Masken trage ich? Kann ich diese abnehmen? Die Beteiligung aller ist umwerfend. Jeder hat etwas zu sagen. Die Themen sind übergreifend, eins führt zum anderen.

Nach der Mittagspause wird es sehr emotional: Wir lachen, weinen. Es treibt mir die Tränen in die Augen, schlimme Erinnerungen kommen hoch.

Wir haben einander vertraut, uns offen und ehrlich ausgetauscht, uns respektiert. Und ich hoffe, ich konnte manche Maske fallen lassen. So stelle ich mir Freundeskreis-Arbeit vor! Danke, dass ich dabei sein durfte.

Sabine Haagen

Sonneberg

Aktivitäten im „Der Garten der Begegnung“: Wie es weiter ging ...

Neues macht zunächst neugierig: Man möchte einfach mal schauen und begutachten, um dann festzustellen, dass das Ganze viel Arbeit macht. So war es auch beim neuen Projekt „Garten der Begegnung“ des Freundeskreises Sonneberg in Thüringen.

Fragen wurden gestellt: Wie soll der Garten einmal aussehen? Was willst du pflanzen? Und wie willst du die kleine Hütte innen und außen gestalten? Wer kommt noch zum Arbeiten? Nachvollziehbare Fragen – doch die Antworten bleiben für die Fragenden zunächst unverständlich. „Den Garten wollen wir gestalten. Wir entscheiden gemeinsam, was für Pflanzen hier wachsen sollen. Und die kleine Hütte freut sich auf unsere Ideen, die wir zum Renovieren zusammentragen und umsetzen.“

Ist die Neugierde erst einmal gestillt, tritt Ruhe ein. Man beobachtet aus sicherer Deckung. Ich frage mich: Ist die Neugierde jetzt der Angst gewichen? Ist es die Angst vor der Begegnung mit dem Unbekannten, vor jüngeren oder älteren Menschen, gesunden oder kranken?

Viele Suchtkranke wissen, wie schwer es ist, wieder unter Menschen zu gehen. Aufeinander zugehen, ins Gespräch kommen, sich für den Anderen zu interessieren, dem wird in unserer Gesellschaft immer weniger Bedeutung eingeräumt. Das ist nicht nur bei Suchtkranken so. – Also üben wir uns in Geduld und hoffen auf Besserung.

Dennoch gibt es ja schon ein paar Begegnungen und Veränderungen in unseren Garten. Drei Jahre nicht bewirtschaftet, lässt die Natur nichts unversucht, den Urzustand wiederherzustellen. So wurden Grünflächen von vorjährigen Gewächsen befreit und gemäht. Obstbäume und Sträucher – die meisten fast schon im biblischen Alter – wurden zurückgeschnitten oder entfernt. Was nur den Ansatz einer Knospe zeigte, durfte aber bleiben.

Bodo Schmidt



Mich erinnert der Johannisbeerstrauch mit nur noch einem Ast an einen Suchtkranken: Von Wind und Wetter gezeichnet, krank und am Ende seiner Kräfte, nimmt er Hilfe an. Wie ein Suchtkranke, der durch einen Helfer in letzter Minute seine Chance sieht. All seine Kraft hat dieser Strauch eingesetzt, um seinem Leben wieder Sinn zu geben. Mit Beeren im leuchtenden Rot steht er nun da, als wolle er sagen: „Schaut her, ich habe meine Chance genutzt.“

Theater in der Schule in Sonneberg: Mit „#machtlos“ vergessenen Kindern eine Stimme gegeben



Dustin Leitol agiert als Schauspieler im Ein-Personen-Stück „#machtlos“

Die Stimmen waren laut – das können die rund 200 Zuschauer aus sechs Vorstellungen bezeugen. Das Jugendtheater der „Großen Freiheit e.V.“ aus Gescher war bereits im September vergangenen Jahres auf Einladung des Freundeskreises Sonneberg mit dem Stück „MACHTLOS“ in Thüringen aufgetreten. Nun konnten wir die Theaterschaffenden aus Westfalen im Rahmen der bundesweiten COA-Aktionswoche von Nacoa (Children of Alcoholics) mit ihrem Klassenzimmerstück „#machtlos“ verpflichten.

Als wir uns über ein mögliches Gastspiel in Thüringen unterhielten, war die Tinte des Autors Stefan Ey noch nicht ganz trocken. Den Besuchern des Alsfelder Bundeskongresses wird das Stück noch in Erinnerung sein: „Machtlos“ wird gespielt von

Kindern, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen sind. Die Intensität, mit der die jungen Schauspielerinnen und Schauspieler der Gruppe „Große Freiheit“ Gefühle und Erlebtes als Angehörige auf die Bühne brachten, sorgte bei vielen Zuschauern dafür, dass es unter die Haut ging.

Im neuen Klassenzimmer-Theaterstück „#machtlos“ (gesprochen: hashtag-machtlos), das mit nur einem Schauspieler auskommt, spielt dieser einen Betroffenen, der emotional auf seine nasse Zeit zurückblickt und davon berichtet. Mit geringem bühnentechnischen Aufwand und wenigen Requisiten spielt Dustin Leitol einen Vater zweier Kinder.

Dieser schildert bildhaft seine Geschichte: Wie er aufgewachsen ist, was ihn in die Sucht führte, was er seinen Liebsten angetan hat. Final bittet er sein Klassenzimmer-Publikum um eine Art Absolution - mal mit, mal ohne Erfolg. Der Schauspieler wird begleitet von einem „Helfer“ aus der Suchtselbsthilfe.

Gemeinsam führen sie im Anschluss an das Schauspiel eine Diskussionsrunde zum Thema mit den beteiligten Schülerinnen und Schülern und dem Lehrpersonal. Stefan Ey: „Mit Dustin habe ich einen Schauspieler gefunden, der authentisch mein Anliegen und die Geschichte eines Suchtkranken in die Klassenzimmer bringt. Auch er ist in solch einer Familie aufgewachsen, selbst aber nicht suchtkrank geworden.“

Sechs Mal, in vier Schulklassen und zwei öffentlichen Veranstaltungen, konnte ich das emotional geladene Stück sehen. Sechs Mal schickte Dus-

tin Leitol meine Gefühle als abstinent lebender Suchtkranke auf Achterbahnfahrt und sechs Mal zeigte er mit Humor und Ernsthaftigkeit, wie wichtig es ist, sich dieses Themas anzunehmen. Mit den öffentlichen Veranstaltungen ist es uns gelungen, mehr Aufmerksamkeit an Schulen, bei Behörden und Institutionen, die sich dem Kindeswohl widmen, zu erzeugen.

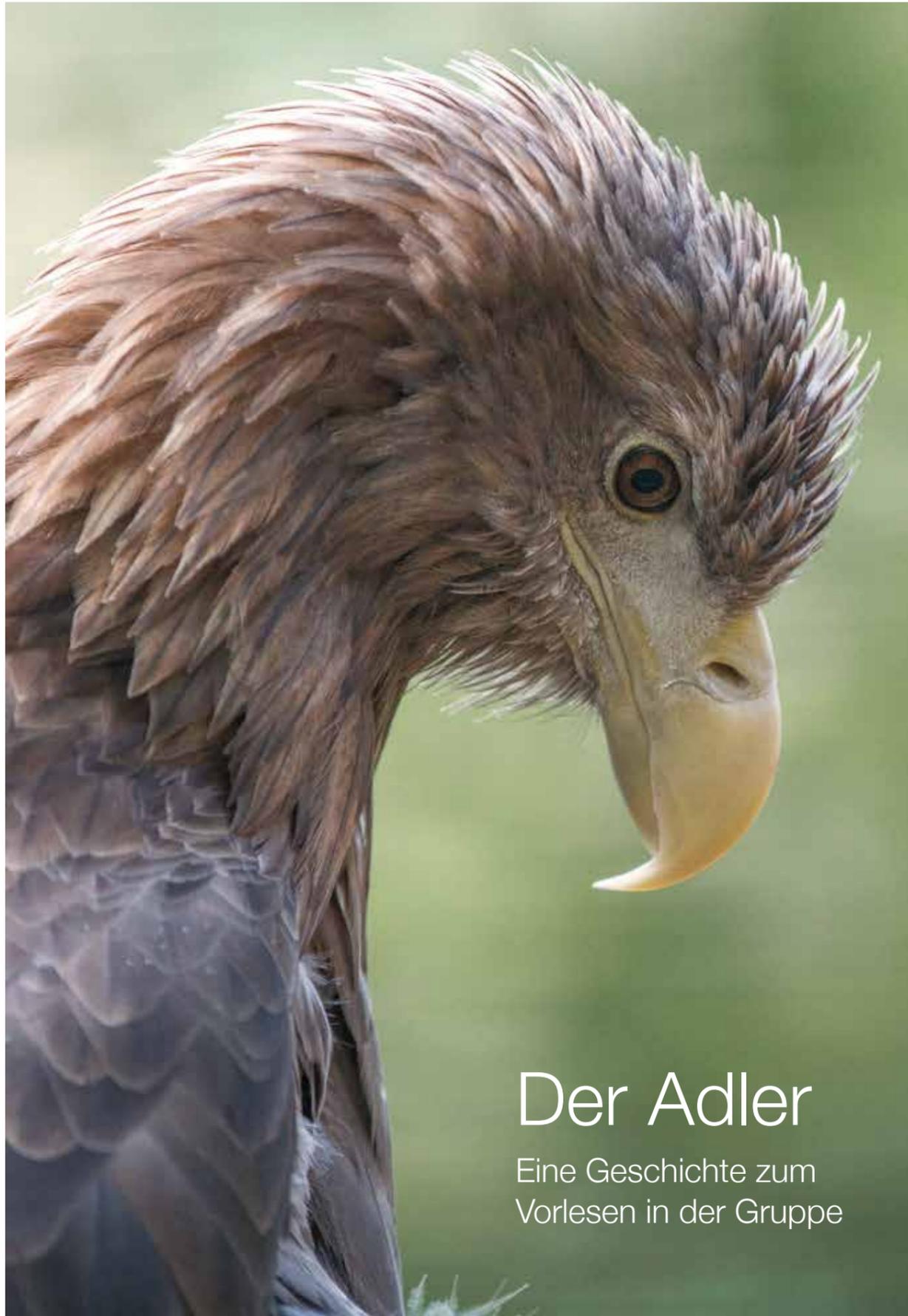
Finanziell wurde das Projekt von der AOK Plus Sachsen-Thüringen gefördert. Dafür herzlichen Dank. Für mich ist das wieder einmal ein Meisterstück aus dem Hause der GroßeFreiheit e.V. Danke auch an dieser Stelle an die Beteiligten von „#machtlos“.

Bodo Schmidt

Übrigens ...

Der Verein „Große Freiheit“ sucht einen reiselustigen Menschen, der mit der Schauspieltruppe durch die Lande fährt und Kindern ihre Fragen zur Sucht im Elternhaus beantwortet.

**Interessierte wenden sich bitte an Günter Döker:
Verein „Große Freiheit“ Gescher
info@grosse-freiheit-gescher.de**



Der Adler

Eine Geschichte zum
Vorlesen in der Gruppe

Foto: Adobe Stock

In diesem Heft geht es um den Umgang mit persönlichen Krisen im Leben. Auch die Materialien für die Gruppenarbeit auf dieser Seite wollen anregen, sich selbst besser kennenzulernen und auf Krisen zu reagieren. Hier einige Texte, die sich zum Vorlesen in den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen eignen. Zu jedem Text sind Fragen gestellt, mit denen sich anregende Gruppengespräche einleiten lassen.

Ein Mann ging in einen Wald, um nach einem Vogel zu suchen, den er mit nach Hause nehmen könnte. Er fing einen jungen Adler, brachte ich heim und steckte ihn in den Hühnerhof zu den Hennen, Enten und Truthühnern. Und er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er ein Adler war, der König der Vögel.

Nach fünf Jahren erhielt der Mann den Besuch eines naturkundigen Mannes. Und als sie miteinander durch den Garten gingen, sagte der: „Der Vogel dort ist kein Huhn, es ist ein Adler!“ – „Ja“, sagte der Mann, „das stimmt. Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn, auch wenn seine Flügel drei Meter breit sind.“

„Nein“, sagte der andere. „Es ist immer noch ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers. Und das wird ihn hoch hinauffliegen lassen, in die Lüfte.“

„Nein, nein“, sagte der Mann, „er ist jetzt ein richtiges Huhn und wird niemals wie ein Adler fliegen.“

Darauf beschlossen sie, eine Probe zu machen. Der naturkundige Mann nahm den Adler, hob ihn in die Höhe und sagte beschwörend: „Der du ein Adler bist, der du dem Himmel gehörst und nicht dieser Erde: Breite deine Schwingen aus und fliege!“

Der Adler saß auf der hochgereckten Faust und blickte um sich. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken, und er sprang hinunter. Der Mann sagte: „Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn.“ „Nein“, sagte der andere, „er ist ein Adler. Ich versuche es morgen noch einmal.“

Am anderen Tag stieg er mit dem Adler auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte: „Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwingen aus und fliege!“ Doch als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hofe erblickte, sprang er abermals zu ihnen hinunter und scharrte mit ihnen.

Da sagte der Mann wieder: „Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn.“

„Nein“, sagte der andere, „er ist ein Adler, und er hat noch immer das Herz eines Adlers. Lass es uns morgen noch ein einziges Mal versuchen. Morgen werde ich ihn fliegen lassen.“

Am nächsten Morgen erhob er sich früh, nahm den Adler und brachte ihn hinaus aus der Stadt, weit weg von den Häusern, an den Fuß eines hohen Berges. Jede Zinne erstrahlte in der Freude eines wundervollen Morgens. Er hob den Adler hoch und sagte zu ihm: „Adler, du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel und nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!“

Der Adler blickte umher, zitterte, als erfülle ihn neues Leben – aber er flog nicht. Da ließ ihn der naturkundige Mann direkt in die Sonne schauen. Und plötzlich breitete er seine gewaltigen Flügel aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers, flog höher und höher und kehrte nie wieder zurück.

*James Emman Kwegyir Aggrey
(1875–1927), ghanaischer
Lehrer und Missionar*

Fragen für die Gruppenarbeit zum Thema „Sich die eigenen Fähigkeiten und Grenzen bewusst machen“

- Nenne der Gruppe mindestens fünf deiner dir wichtigsten Fähigkeiten?
- Hole dir dazu Rückmeldungen von der Gruppe ein!
- Wie geht es dir, wenn dich jemand lobt? Oder verträgst du Kritik besser? Woran könnte dies liegen?

*Zusammenstellung:
Ute Krasnitzky-Rohrbach*

Menschenurteil

Gott
du sagst ich soll mein Licht
nicht unter den Scheffel stellen

doch hole ich es endlich hervor
bin ich stolz

spreche ich ehrlich und direkt
bin ich schrecklich hart

sage ich ja oder nein
bin ich undiplomatisch

äußere ich Wünsche
bin ich egoistisch

zeige ich mich echt
bin ich zu gefühlsbetont

Gott
schenke mir trotz dieser Urteile
den Mut ganz ich selbst zu sein

Dagmar Bröker

Fragen für die Gruppenarbeit zum Thema „Was hilft mir zu meiner eigenen Selbstverwirklichung?“

- Sind mir meine eigenen Fähigkeiten und meine eigene Kraft überhaupt bewusst?
- Fällt es mir leicht, über das zu sprechen, was ich gut kann? Wie ist mein Gefühl dabei?
- Wie schätze ich meine Bereitschaft ein, im Leben Neues zu lernen?
- Wie gehe ich mit der Unsicherheit um, wenn ich noch nicht weiß, wohin mich mein Weg führen könnte? Neige ich in solchen Situationen dazu, doch lieber am Alten festzuhalten? Wie geht es mir dann dabei?
- Wer trifft die Entscheidungen in meinem Leben? Wer oder was bestimmt mit? Wie zufrieden bin ich damit?



WAS MACHEN DIE ANDEREN?



Foto: Adobe Stock

In Frankreich nimmt der Alkoholkonsum seit Jahren stetig ab, liegt aber auf einem etwas höheren Niveau als in Deutschland

Wie funktioniert die Suchthilfe im Nachbarland Frankreich?

Ich bin in Frankreich geboren, lebe aber seit April 1980 in Deutschland. Deshalb habe ich sowohl die Suchtzeit als auch die Therapie in Deutschland erlebt. Ausgegangen bin ich davon, dass die Suchthilfe in Frankreich auch so lebt und funktioniert wie in Deutschland. Das hat sich bei meinen Recherchen absolut bestätigt.

Durchschnittlich trinken die Franzosen ab 15 Jahren 11,7 Liter reinen Alkohol jährlich. Das ist etwas mehr als bei den Deutschen. Dieser Konsum unterteilt sich durchschnittlich in 6,8 Liter Wein, 2,3 Liter Bier und 2,4 Liter Spirituosen (2017).

Festzustellen ist, dass der Konsum seit Jahren stetig abnimmt: Im Jahr 2000 waren es noch insgesamt 14 Liter jährlich, 1980 20 Liter und 1961 26 Liter.

Zehn Prozent der Franzosen konsumieren täglich Alkohol. Es gab 2018 ca. 41.000 alkoholbedingte Todesfälle. 2009 waren es noch 49.000.

Es gibt in Frankreich einen größeren flächendeckenden Verein in der Sucht-Selbsthilfe auf nationaler Ebene, die Fédération Nationale des Amis

de la Santé (FNAS). Übersetzt heißt „Amis de la Santé“ „Gesundheitsfreunde“. Diesem Verein sind weitere kleinere Vereine angeschlossen, die nicht alle den Namen „Amis de la Santé“ tragen, jedoch auf die gleiche Weise arbeiten.

Die Vereine arbeiten und organisieren sich ehrenamtlich. In der Regel sind dies Abhängige, die aber auch von Angehörigen unterstützt werden. Die Vereine sind in vielen Departements (Territorium der Französischen Republik ist nach zentralstaatlichem Strukturprinzip in 101 Departements eingeteilt) repräsentiert.

Die Gruppen, die an die FNAS angeschlossen sind, arbeiten im Grunde genommen wie die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Es gibt sowohl offene Gruppen als auch Gruppen beispielsweise nur für Abhängige, nur für Angehörige oder nur für Frauen. Es werden ebenfalls Seminare und Schulungsmaßnahmen angeboten. Die Gruppen sind in der Prävention und in der Nachsorge aktiv, stellen sich in Suchtkliniken und auf Entzugsstationen vor, halten Kontakt zu den örtlichen Ärzten und Beratungsstellen. Freizeitgestaltung gehört

auch zu den Aufgaben der Gruppen. Ebenfalls werden Hausbesuche praktiziert sowie bei Bedarf Begleitung zu Ämtern. Interessanterweise gibt dieser Verein auch die Zeitung „Les amis de la santé“ heraus, die ähnlich wie unser Freundeskreis-Journal aufgebaut ist mit Berichten aus den Gruppen in den Departements und mit Informationen. Diese Zeitschrift erscheint dreimal im Jahr. Sie führen regelmäßig auch einen nationalen Kongress („Congrès National“) durch im Zeitraum von vier Jahren. Der nächste findet in 2020 in Agens statt.

Für die Frankophilen unter den Leserinnen und Lesern hier noch zwei interessante Internet-Adressen (s. Bilder rechts): www.lesamisdelasante.org und www.alcoolassistance.net. Beide Seiten wirken auf mich sehr freundlich, und ich finde sie informativ gestaltet.

Mich haben die Parallelen in der Arbeit der Amis und der Freundeskreise sehr fasziniert. Beide vertreten das Konzept des freundschaftlichen Umgangs miteinander und des Aufbaus einer freundschaftlichen Atmosphäre in der Gruppenarbeit. Bei meiner Recherche-



Foto: Adobe Stock

Frankreich ist ein klassisches Weinanbaugebiet, in dem entsprechend viel Wein konsumiert wird



arbeit hatte ich sofort das Gefühl von „zu Hause sein“. Und wie ich nun sogar erfuhr, gab es bereits in 1991 einen regen Kontakt zwischen einer Gruppe der Amis de la Santé im Elsass und dem Freundeskreis Karlsruhe, der sich dann auch auf den Bundesverband ausdehnte. Es wurde sogar eine gemeinsame Tagung in Straßburg durchgeführt.

Wichtig ist weiter zu erwähnen, dass in der französischen Sucht-Selbsthilfe neben der FNAS auch christliche Selbsthilfeverbände wie das Blaue Kreuz vertreten sind. Ebenso gibt es die Gruppen der Anonymen Alkoholiker. Auch findet man kleinere örtliche freie Selbsthilfegruppen, die nirgendwo angeschlossen sind.

Alle Gruppen sind etabliert, akzeptiert und werden gut besucht. Im Gegensatz zu Deutschland wird die Selbsthilfe in Frankreich jedoch nicht von Diakonie oder Caritas unterstützt, sondern ausschließlich vom Gesundheitsministerium und von den Krankenkassen. Die Trennung von Kirche und Staat ist den Franzosen sehr wichtig.

Catherine Knorr



Susanne Kaloff:
Nüchtern betrachtet war's betrunken nicht so berauschend. Ein Trip in die Freiheit. Fischer Taschenbuch Verlag, 2018. 14,99 €. ISBN 978-3-596-70133-9

Eine junge Frau beschließt, auf Alkohol zu verzichten. Nein, sie ist nicht abhängig, fühlt sich auch nicht gefährdet, sie verhält sich nur so wie alle in ihrem Umfeld: Partys, Events, Erfolge – es gibt ja viele Gründe zu feiern, und der Alkohol ist immer dabei. Über ihren Schritt zum Verzicht schreibt die Autorin sehr ehrlich: die Zweifel, die vielen Fragezeichen in den Gesichtern ihrer Freundinnen. Stört sie mit ihrem Verhalten alte Familienrituale? Solange sie mitmachte, war alles in Ordnung, auch ein Sturz in der Bar kein Drama. Nachdem sie aufgehört hat, kommen plötzlich Fragen: Hast du Probleme? Willst du das länger durchziehen? Ja, sie will. Sie beschreibt neu erwachte Gefühle – Sonnenaufgang mit klarem Kopf, der Klang eines Gongs. Das ist einfach schön. Ich habe Susanne Kaloff kurz kennengelernt: sympathisch, blond, hübsch, klug, bodenständig. Sie findet ihren Weg. Und sollte jemand meinen, ein ganzes Buch nur übers Aufhören wäre zu viel, der liegt falsch. Dieses Buch ist der Beweis.

Ingrid Jepsen

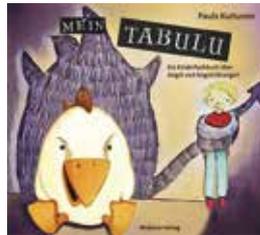


Bianca Willisch:
Hilfe, mein Kind nimmt Drogen. Ein Ratgeber für Angehörige. BoD, 2019. 12,99 € ISBN 9-783748-189930

Aus der eigenen Erfahrung mit einem drogenabhängigen Kind schrieb die Autorin diesen Ratgeber, der sich an Angehörige von suchtgefährdeten oder drogenabhängigen Kindern und Jugendlichen richtet. Die Autorin hat Selbsthilfeeinfahrung. Deshalb versteht sie ihr Buch auch als Hilfe zur Selbsthilfe. Anderen betroffenen Eltern soll Mut gemacht werden, ihnen die vielen Umwege, Sackgassen und Einbahnstraßen ersparen – das ist ihr Ziel. Der Ratgeber ist nach Stichworten gegliedert. Um nur einige zu nennen: „Gesprächsthema Nr. 1“, „Richtig oder Falsch“, „Verschweigen“ oder „Geld“. Bianca Willisch versucht unter jedem Stichwort, kontroverse Meinungen und Ansätze wiederzugeben. Die Leser können so abwägen und für sich einen eigenen Weg erarbeiten. Ein interessantes und gut zu lesendes Buch.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Buchtipps



Paula Kuitunen: Mein Tabulu. Ein Kinderfachbuch über Angst und Angststörungen. Mabuse-Verlag, 2019. 14,95 € ISBN 978-863-21430-2

Tabea ist sieben Jahre alt, als sie mit ihrer Familie in eine andere Stadt zieht. Am ersten Schultag soll sie sich der neuen Klasse vorstellen. Doch wie aus dem Nichts ist plötzlich Tabulu da. Es sitzt auf Tabeas Schulter, zwickt sie, piepst ihr ins Ohr und macht es ihr unmöglich, überhaupt ein Wort herauszubringen. Das nervige Wesen begleitet sie nun Tag und Nacht. Es wird immer größer und größer und lässt sich nicht ignorieren. Das Tabulu ist Tabeas Angst. Es verschwindet nicht, doch es wird wieder kleiner, als das Mädchen lernt, mit ihm umzugehen. Erleichtert stellt Tabea fest, dass auch andere ihre Angst mit sich herumtragen.

Ein Buch, das helfen kann, mit Kindern über die Themen „Angst und Angststörungen“ zu sprechen. Am Ende gibt es noch fachliche Ratschläge durch den Diplom-Psychologen Sören Kuitunen-Paul. Das Buch wird durch die Angst-Hilfe e.V. empfohlen. Es könnte sicher auch in der Selbsthilfegruppen helfen, ins Thema einzusteigen.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Karen-S. Fessel, Herbert Schulmeyer:
Ein Stern namens Mama. Balance Verlag, 2018. 17 € ISBN 978-3-86739-173-3

Bald wird Ruben sechs Jahre alt – und das ist ein ganz besonderer Geburtstag. Es ist nämlich sein erster Geburtstag ohne Mama. Mama ist an Krebs gestorben und jetzt ein Stern am Himmel. Das hat sie selbst beim Abschied gesagt. Klar, dass Ruben an seinem Geburtstag abends mit Louise und Papa in den Garten gehen und zu den Sternen aufblicken wird! Ein Bilderbuch für Kinder, aber nicht nur. Denn auch mit Erwachsenen kann man über dieses Bilderbuch sehr gut über das oft auch schwierige Thema „Sterben und Tod“ ins Gespräch kommen.

Ute Krasnitzky-Rohrbach