

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Suchtkranke Frauen
in den Freundeskreisen

Den **eigenen Weg** finden

I. Halbjahr
25. Jahrgang

1/2010

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Frauen, traut euch!

BRIGITTE SANDER-UNLAND, STELLV. VORSITZENDE DER FREUNDREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE, ZUR SITUATION VON ABHÄNGIGEN FRAUEN IM VERBAND

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Leserinnen und Leser!



Nach dem Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe steht der Mensch, der in unsere Selbsthilfegruppen kommt, im Mittelpunkt. Wir nehmen ihn an mit seiner persönlichen Geschichte und seiner Persönlichkeit – egal ob Mann oder Frau, ob suchtkrank oder Mitglied aus einer Suchtfamilie oder -partnerschaft. Wir begegnen uns mit gegenseitiger Wertschätzung. Selbsthilfe lebt davon, dass jeder eigenverantwortlich bestimmt, was er in die Gruppe einbringt und mitnimmt. Alle eint das Ziel, ein sinnerfülltes abstinentes Leben führen zu können, sich in der Gemeinschaft aufzuheben zu fühlen und sich dafür einzusetzen.

Und trotzdem dürfen geschlechtsspezifische Unterschiede angesprochen werden. Ja, es ist meines Erachtens sogar nötig, darauf ein besonderes Augenmerk zu legen.

„Frauen haben andere Lebensgeschichten und andere Konsummuster. Die Entwicklung ihrer Sucht verläuft ganz anders als bei Männern.“

Frauen haben andere Lebensgeschichten, haben andere Konsummuster und die Entwicklung ihrer Sucht verläuft ganz anders als bei Männern. Das heißt zwangsläufig, dass die Aufarbeitung der Sucht auch frauenspezifisch erfolgen muss.

Es freut mich daher ganz besonders, dass mit diesem Freundeskreis-Journal erstmals suchtkranke Frauen zum Themenschwerpunkt werden. Nach der Statistik der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände für das Jahr 2006 gibt es 58.314 Suchtkranke in allen Gruppen der Verbände. 32 Prozent dieser Suchtkranken sind Frauen. Auch bei den Freundeskreisen ist ein Drittel aller Abhängigen weiblich, und wir stellen fest, dass tendenziell mehr Frauen in unsere Gruppen kommen.

- Von den statistisch erfassten suchtkranken Frauen sind
- 29,7 Prozent abhängig von Alkohol,
 - 64,5 Prozent von Medikamenten und
 - 83,7 Prozent haben Essstörungen.

Die Zahlen zeigen, dass Frauen eher „heimliche“ bzw. unauffällige Suchtformen wählen. Frauen scheinen ihre Sucht leiser und unauffälliger zu leben. Sie wollen dem Bild entsprechen, das sich unsere Gesellschaft gern von Frauen macht.

Und wie sieht die Realität aus? Dieses Bild führt zur permanenten Überforderung. Frauen fühlen sich angetrieben. Ihre wirklichen Bedürfnisse und Wünsche rücken in den Hintergrund und werden schließlich nicht mehr wahrgenommen. Unsicherheiten und Widersprüchlichkeiten sind die Folge. Und hier liegt oft der Grund für die Abhängigkeitsentwicklung bei Frauen. Dies deutlich zu machen, soll einmal Aufgabe dieses Journals sein. Wir möchten zeigen, was Frauen in die Sucht treibt, aber auch, was sie sich für ihr abstinentes Leben wünschen, welche Themen sie in der Selbsthilfegruppe besprechen möchten, und wo wir Frauen durch die Freundeskreisarbeit unterstützen können.

Aus meiner eigenen Erfahrung als suchtkranke Frau weiß ich, wie wichtig es für mich war, meine eigenen Träume und Wünsche aussprechen zu dürfen, Unterstützung zu finden und Mut gemacht zu bekommen, nach neuen Wegen und Lösungen zu suchen. Ich wünsche mir, dass dieses Journal dafür sorgt, die Zusammenhänge von Frauen-Suchtverhalten und Frauenbedürfnissen an die Selbsthilfe zu verdeutlichen, dass Frauen in den Freundeskreisen ihre Stärken einsetzen und den Mut aufbringen, selbst viel mitzugestalten und Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für andere.

Deshalb rufe ich allen suchtkranken Frauen zu: „Frauen traut euch und zeigt, was ihr für Stärken habt!“ Frauen sollten in allen Bereichen unserer Freundeskreisarbeit vertreten sein, sei es in der Gruppenbegleitung, in der Mitarbeit und Führung eines Landesverbandes oder im Bundesverband. Stärken und Begabungen von Männern und Frauen sollten sich in den Freundeskreisen ergänzen. Das macht uns erfolgreich und trägt zu einem freundschaftlichen, unterstützenden und demokratischen Miteinander bei, und davon profitieren wir alle.

In diesem Sinne grüße ich Sie und euch ganz herzlich und freue mich, wenn dieses Heft auch auf viele interessierte männliche Leser trifft.

Brigitte Sander-Unland

Brigitte Sander-Unland

SUCHTKRANKE FRAUEN

Frauen aus den Freundeskreisen berichten:

Ein neues Leben kann man nicht beginnen, aber täglich einen neuen Tag	4
Herzlichkeit und Vertrautheit in ersten Gesprächen	6
Frauen als doppelte Expertinnen in eigener Sache	6
„Ich fühlte mich abgewertet und habe mich gehasst“	7
Suchtkranke Frauen in Sachsen im Gespräch: „Wir sind suchtkrank, aber wir können unser Leben in den Griff bekommen“	8
Raus aus Schuld und Scham Frauen und Sucht aus therapeutischer Sicht	10



Foto: Fotolia

Impressum

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

Mitglied im Diakonischen Werk in Kurhessen-Waldeck, Kassel, im Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD in Deutschland e.V., Berlin, und in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm

Redaktion: Käthe Körtel, Ute Krasnitzky-Rohrbach, Lothar Simmank, in Zusammenarbeit mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Karola Albrecht, Frank Dietrich, Paul-Peter Jakobi, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Michael Christian Knorr, Elisabeth Stege

Verantwortlich für den Inhalt:
Rolf Schmidt, Käthe Körtel

Layout: Lothar Simmank, Kassel
www.redbuero.de

Herstellung: Druckerei
Hesse GmbH, Fuldabrück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im Jahr. Auflage: 9.200 Exemplare. Fotos (soweit nicht anders angegeben): Freundeskreise. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck (mit Quellenangabe) gestattet; Belegexemplar erbeten.

Bezug: Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos

Im Direkt-Abo: 6,- Euro (inkl. Porto) für zwei Ausgaben pro Jahr.

Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten, hier unser Spenden-Konto: Nr. 1953 bei Evangelische Kreditgenossenschaft eG, BLZ 520 604 10

PROJEKT S. O. G.

Am idealen Ort | VÜAT tagte in Bad Gandersheim 14

Wenn das Parkett bebt | Tanzen fördert Gesundheitsbewusstsein 15

AUS DEM BUNDESVERBAND

Im Team geht's besser | Qualifizierung für den Vorstand 16

Blick hinter die Familien-Fassaden | Fachtag in Kassel 17

Kinder psychisch kranker Eltern | Akademietagung in Hofgeismar 18

Christlicher Gesundheitskongress | Freundeskreise waren dabei 18

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Baden: Frauenseminar – Liebe, Glück, Zufriedenheit 19

Hessen: Gleich und gleich? 19

Bremen: 25-jähriges Bestehen des Landesverbands 20

Thüringen gründet Landesverband 20

Saarland: Info-Tag zu „neuen“ Süchten 21

Sachsen-Anhalt: 10 Jahre Landesverband und Freundeskreis Halle 21

Sachsen: Seminar stärkt Kinder und Jugendliche | Frauenarbeit von den Anfängen bis heute 22

AUS DEN FREUNDREISEN

Blomberg: Suchtprävention mit Hilfe des Computers 23

Soltau: 25 Jahre aktiv 24

Wismar: „XXL-Aktivtag“ fördert Kontakte 24

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Sag nicht Ja, wenn Du lieber Nein sagen willst!
Anregungen für das Gruppengespräch 25

Lesetipps 26

Haltlose Menschen in einer haltlosen Zeit? 28

FRAUEN AUS DEN FREUNDESKREISEN BERICHTEN

Ein neues Leben kann man nicht beginnen, aber täglich einen neuen Tag

„Dieser Satz ist zu meinem
Lebensmotto geworden.

Er begleitet mich seit meiner
Zeit in der Suchtklinik.“

Februar 2010: Ich sitze in unserem Esszimmer vor dem Ofen, entschlossen meine Geschichte niederzuschreiben. Brigitte, die Ansprechpartnerin aus meinem Freundeskreis, braucht einen Beitrag für eine Zeitschrift. Sie hat mich gefragt! Das macht mich stolz. Meine Geschichte! Welche Schrift wähle ich? Wie setze ich die Überschrift? Ich will es wirklich gut machen. Wie so oft in meinem Leben. Ich wollte es schon immer gut machen. In den meisten Fällen ist es mir auch gelungen. Aber oft habe ich nicht gemerkt, welchen Preis ich dafür bezahlt habe.

Doch gehen wir an den Anfang: Ich bin 50 Jahre alt und allein erziehende Mutter von drei Kindern. Ich bin geschieden. Nach 20-jähriger Ehe entschloss ich mich, mich von meinem Mann zu trennen.

In meinem Leben gab es viele Brüche. Meine Eltern sind geschieden. Da mein von mir abgöttisch geliebter Vater mich jedoch nicht wollte, wuchs ich bei Pflegeeltern auf. Dieses Gefühl des Verlassenseins, des nicht geliebt Werdens hat mich für Jahre in eine Art Starre versetzt. Ich erlebte massivste Grenzüberschreitungen durch Erwachsene im familiären Umfeld. Immer wieder. Gleichzeitig machte ich auch erste Erfahrungen mit Alkohol. Schnell fand ich heraus, dass ich mich mit seiner Hilfe ‚wegbeamen‘ konnte – aus jeder Situation, die nicht aushaltbar war. Das war gewöhnungsbedürftig, funktionierte aber verlässlich! Ich fand Trost. Wermut, Wein, oder wenn es ganz schlimm war Cognac. Der wirkte schneller! Mein Trinkverhalten machte mir Angst. Ich fand einen Arzt, der mir zuhörte und mir die Adresse einer Therapeutin gab. Als ich ihr von meinem Trinkverhalten erzählte, verlangte sie von mir, Kontakt mit den Anonymen Alkoholikern aufzunehmen. Ein Kontakt hat mir gereicht. Mir war der Appetit auf Alkohol vergangen, und von dieser anonymen Alkoholikerin fühlte ich mich (noch) meilenweit entfernt! Es gelang mir, meinen Alkoholkonsum zu reduzieren. Bis auf gelegentliche Ausrutscher hatte ich es ganz gut im Griff!

Dann lernte ich meinen Mann kennen. Er war einsam wie ich, kam aus einem desolaten Elternhaus und tröstete sich auch gelegentlich mit Alkohol. Perfekt! Hier gab es einen fruchtbaren Boden für meine lang aufgestauten Gefühle. Ich habe mich wieder ins Zeug gelegt. Drei Kinder, Meerschweinchen, Hasen, Katzen, ein Pflege-Pony, Hund, Hauskauf, Mutter-Kind-Gruppen, Gemeindearbeit, Engagement in der Schule ...

Um die ganze Last auf meinen Schultern tragen zu können, verdoppelte ich mein Gewicht. Und mein alter Tröster Alkohol zog wieder ein. Mein Mann trank auch regelmäßig. Warum sollte ich mich da zurückhalten?

Der Rest ist schnell erzählt. Ich hatte Angst davor, in der Gosse zu enden. Ich spürte, dass etwas schief lief. Ich ging zur Drogenberatungsstelle. Dieses Mal saß ich einer Frau gegenüber. Die hörte mir einfach nur zu. Wie gut es mir tat, Verständnis zu spüren und angenommen zu werden. Leise fragte sie mich nach meinen Wünschen, oder wann ich das letzte Mal etwas für mich getan hatte. Sie riet mir zum Aufenthalt in einer Fachklinik. Nach zähem Ringen einigten wir uns auf einen sechswöchigen Aufenthalt in den Sommerferien 2007. Das konnte ich gut organisieren. Um die Kinder würde sich ein nettes junges Mädchen kümmern. Im Freundes- und Bekanntenkreis ging das als ganz normaler Kuraufenthalt durch. Perfekt geschafft – wie immer!

Im Fachkrankenhaus „Höchsten“ wurde ich ziemlich bald gefragt, ob ich nicht verlängern wollte. Innerlich erschrak ich: Ist es doch so schlimm? Andererseits: Warum nicht mal nur an mich denken? Herausfinden, wer ich bin, was und vor allen Dingen wohin ich wollte! Ich ließ mich darauf ein. Wertschätzender Umgang mit den Patientinnen. Absolute Ehrlichkeit – auch wenn es wehtat! Unter einer Vielzahl an Menschen und therapeutischen Angeboten das Passende für mich finden ... Ich habe nach mir geschaut und mir Zeit gelassen. Das war mir wichtig. Mich wahrzu-

nehmen, auch wenn da am Anfang nichts als Leere war. Zwölf Wochen vergingen. Sehr langsam ging es bergauf. Die Leere in mir wich. Ich fand eine Therapeutin, mit der ich gut auskam. Ich verbrachte viel Zeit mit mir alleine – und entdeckte, dass ich Wünsche und Sehnsüchte hatte. Ich versuchte Dinge zu tun, die mir Spaß machten und begriff in Ansätzen, was mich in die Sucht hatte abgleiten lassen. Ich verlor ein Drittel meines Gewichts. Es ging mir wunderbar. Voll Zuversicht ging ich nach Hause. Ich hatte eine Kugel ins Rollen gebracht, und ich wusste nur, dass ich sie in Bewegung halten musste.

Zuhause angekommen ging es dann Schlag auf Schlag. Mein Mann und ich waren uns fremder denn je. Wir standen uns verständnislos gegenüber. Er wollte nicht auf sein Bier verzichten. Ich wollte nicht wieder zu dem zurück, was ich gerade hinter mir gelassen hatte. Ich suchte einen Anwalt auf und reichte die Scheidung ein. Ich zog in eine Ferienwohnung. Die Kinder gingen freiwillig mit. Im ersten Augenblick sah alles wie ein Abenteuer aus. Insgeheim hofften wir, dass es eine Rückkehr geben würde. Aber dem war nicht so. Ich hatte viel Glück. Ich fand für die Kinder und mich ein altes Haus. Wir konnten unsere Tiere behalten, und nach einer aufwändigen Renovierung leben wir nun zufrieden in unserem neuen Zuhause.

Es gab zwei Rückfälle. – Ich muss aufpassen.

Mein Wunsch nach Perfektion setzt mich gern unter Druck, den ich jahrelang weggespült habe. Ich habe mir falsche Lösungswege antrainiert, aber ich habe die Chance, andere Wege zu gehen. Es ist mühsam, und ich muss aufmerksam sein. Hilfe erfahre ich durch den regelmäßigen Besuch des Freundeskreises. Ich hatte mich für eine Frauengruppe interessiert. Diese trifft sich einmal monatlich. Ich dachte mir: Das reicht für mich. Eine Freundin wies mich auf die wöchentlichen Treffen der gemischten Gruppe hin. Ihr zuliebe bin ich auch da hingegangen. Damals hoffte



Foto: Fotolia

ich, dass sie mich dann in Ruhe lässt und ich nach ein paar Besuchen nur in der Frauengruppe bleiben kann.

Heute besuche ich beide Gruppen. Das ist gut so, wobei die Frauengruppe immer etwas Besonderes für mich ist. Mittlerweile bin ich im Freundeskreis angekommen. Es tut mir gut! Ich brauche diesen ehrlichen Umgang miteinander. Wenn meine Aufmerksamkeit nachlässt, ist jemand anderes da, der dies eventuell merkt. Ich will mich weiter mit dem Thema Alkohol und Abhängigkeit auseinander setzen, und ich nehme an Fortbildungen teil. Ich möchte mehr über das Warum und Weshalb erfahren. Ich kann mein Leben nicht noch einmal von vorn beginnen. Aber es ist so auch gut. Ohne meine Erfahrungen wäre ich nicht die geworden, die ich heute bin. Ich lebe, und ich sehe wieder mit Zuversicht in die Zukunft.

Elke, Freundeskreis Mimmehausen

FRAUEN AUS DEN FREUNDESKREISEN BERICHTEN

Herzlichkeit und Vertrautheit in ernsten Gesprächen

Sabine (54 Jahre alt und seit 17 Jahren in einer festen Partnerschaft lebend) besucht einen Freundeskreis seit Dezember 1998. Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, wurde ihr von der Furtbachklinik in Stuttgart empfohlen, wo sie im Herbst 1998 zum Entzug war.

Bei der Suche nach einer für sie geeigneten Gruppe wurde sie von ihrem Partner unterstützt, der sich seiner Zeit über verschiedene Selbsthilfegruppen informierte und vom Gesundheitsamt diese Freundeskreisgruppe genannt bekam. Diese Gruppe hatte sich damals neu gegründet. Zur Gruppe selbst begleitet ihr Partner sie nicht.

Bevor Sabine zu den Freundeskreisen kam, hatte sie auch schon andere Gruppen kennen gelernt. Doch diese Gruppen sagten ihr nicht zu, weil sie entweder zu weit entfernt waren, die Gruppenmitglieder alle im Rentenalter waren bzw. die Rhetorik und Redordnung zu starr und unpersönlich war. Was gefiel ihr nun an der Gruppenarbeit der Freundeskreise? Sabine: „Ich stolpere gerade über das Wort Gruppenarbeit, ich empfinde es eher als Gesprächskreis. Es gefiel und gefällt mir die Herzlichkeit und Vertrautheit, das ernste Gespräch und die Meinungen anderer bei Schwierigkeiten jedweder Art sowie ungezwungenes Plaudern, wie eben bei Freunden. Ich denke, genau diese Mischung ermöglicht unter Umständen ein Frühwarnsignal zu erkennen.“

In diesem Freundeskreis gab es anfangs zwei Frauen, aber auch nicht mehr Männer. Mittlerweile gibt es insgesamt mehr Personen, Frauen sind in der Überzahl. Die Frauen werden von ihren Männern, sofern vorhanden, unterstützt. Für ihre eigene Gruppe wünscht sich Sabine, dass das Zusammengehörigkeitsgefühl bleibt. Bei Gruppen, in denen es eher wenig Frauen gibt, wünscht sie sich, dass darauf geachtet wird, dass die Frauen auch zu Wort kommen. Ansonsten denkt sie, dass Frauen nicht unterstützenswürdiger sind als Männer.

Frauen als doppelte Expertinnen in eigener Sache

Im Landesverband der Freundeskreise für Suchtkranken-hilfe in Bremen hat sich vor Jahren bereits eine Frauen-gruppe gebildet, die in der Mehrzahl von suchtkranken Frauen besucht wird. Gruppenleiterin ist Sabine, die ebenfalls suchtkrank ist. Sie beschreibt in der Jubiläumsschrift des Landesverbandes – siehe auch den gesonderten Bericht in diesem Heft – warum sich diese Gruppe gegründet hat. Wir danken dem LV Bremen herzlich dafür, dass wir Passagen aus diesem Artikel hier abdrucken dürfen:

Frauen können in gemischgeschlechtlichen Gruppen ihre Probleme häufig nicht ausreichend bearbeiten, sensible und zum Teil sehr intime Themen können nicht offen und ohne Hemmungen angesprochen werden. Die Frauen stoßen auf Unverständnis, zeigen aber andererseits viel Einfühlungsvermögen für die Belange anderer und profitieren weniger für ihre eigene Entwicklung. Wir können nicht verleugnen, dass es nun mal frauentypische Problemstellungen gibt – die Frauen sind in der Gruppe also doppelte Expertinnen in eigener Sache.

Wir sind zurzeit eine Gruppe von etwa zwanzig Frauen. Die meisten von uns nehmen regelmäßig an den Treffen teil und in letzter Zeit sind einige „Neue“ bei uns angekommen. Einige sind Mitglied der Freundeskreise, andere (noch) nicht. In der Gruppe werden fremde Frauen zu Menschen mit Geschichten, Ängsten und Hoffnungen, in denen wir uns

selbst wieder erkennen und so das Gefühl des Alleinseins überwinden. Es können Welten liegen zwischen unseren Ansichten, und wir sind nicht immer einer Meinung, aber wir nehmen einander so an, wie wir sind – mit Respekt und Achtung. Wir geben keine „guten Ratschläge“, sondern tauschen Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig bei unseren Entscheidungen. Wir sind noch unentschlossen oder wir haben unsere Entscheidung getroffen.

Wir sind mutig und ängstlich, schüchtern und frech, vorlaut und leise, verletzlich und stark, übermütig und schlecht gelaunt, albern und ernsthaft, glücklich und deprimiert, verzagt und optimistisch.

Uns allen gemeinsam ist, dass wir mit vergleichbaren Behinderungen und Problemen leben, und wir haben ein Ziel: Zufrieden zu leben, ohne uns von kranken Abhängigkeiten beherrschen zu lassen. Unsere Treffen eröffnen wir mit einem Blitzlicht, in dem jede Frau kurz erzählen kann, wie es ihr geht und welches Thema für sie gerade wichtig ist. Jede Frau ist ihr eigener Maßstab, jede ist in Ordnung, so wie sie ist. Die Grenzen der Teilnehmerinnen werden respektiert – wir stellen Erfahrungen und Erlebtes nicht in Frage – jede Frau entscheidet, was sie wann umsetzen möchte.

Sabine, Landesverband Bremen

„Ich fühlte mich abgewertet und habe mich gehasst“

Ich heiße Silke, bin 41 Jahre alt und seit April 2007 trockene Alkoholikerin. Es hat sehr lange gedauert, bis ich mir meine Sucht eingestehen konnte. Ich würde sagen, ich habe gut zehn Jahre dafür gebraucht, ernsthaft zu realisieren, dass nicht ich meinen Alkoholkonsum kontrollierte, sondern der Alkohol mein Leben beherrschte. Ich habe mich geschämt, mich als Versagerin, als minderwertige Frau gefühlt. Alkoholismus war für mich irgendwie ein Männerproblem, ich hatte dazu das klassische Bild vom Penner auf der Parkbank im Kopf.

Das Thema „Frauen und Alkohol“ war allgemein eher noch ein Tabuthema und für mich so negativ, dass ich die Vorstellung einfach ignoriert, ja regelrecht ausgeblendet habe. Es fiel mir sehr schwer einzusehen, dass ich ein Suchtproblem habe, dass ich Alkoholikerin bin. Bis 2001 habe ich weder gewusst noch wäre ich auf die Idee gekommen, dass es für mich professionelle Hilfe geben könnte, geschweige denn, dass ich sie überhaupt brauchte. Auch die Tatsache, dass Freunde sich aufgrund meines regelmäßigen maßlosen Trinkens von mir distanzieren, reichte nicht aus, mich davon zu überzeugen, dass ich ein sehr ernstes Problem hatte. Ein Problem, das ich alleine nicht mehr in den Griff bekam. Ich bildete mir immer noch ein, dass ich es irgendwie alleine schaffe, dass ich es alleine schaffen muss. Ich sagte mir jeden Tag: Ab morgen ist Schluss – und scheiterte genau so oft. Mein Selbstwertgefühl schwand mit jedem Versagen immer mehr.

2002 habe ich dann meine erste qualifizierte Entgiftung gemacht und fühlte mich in meinem Glauben bestätigt, dass ich nicht normal bin und mich in einer Männerwelt bewegte. Von den ca. 20 Patienten in der Entgiftung gab es mit mir gerade mal vier Frauen.

Einen alkoholkranken Mann konnte ich akzeptieren, eine alkoholkrane Frau nicht, und schon gar nicht mich. Ich habe mich immer weiter abgewertet, mich gehasst und wie Abschaum gefühlt. Trotz allem blieb ich eine ganze Weile ohne weitere Hilfe trocken. Zwischen 2002 und 2007 lagen vier qualifizierte Entgiftungen, ein sechswöchiger Aufenthalt in einer Tagesklinik, eine 18-wöchige Langzeittherapie und 14 Wochen Adaption, eine Verhaltenstherapie und viele Besuche bei Therapeuten.

In dieser Zeit hat sich viel im Thema „Frauen und Sucht“ getan, der Anteil der Frauen, die sich zu ihrer Sucht bekennen, ist enorm gestiegen. Mir haben die Therapie und die Gespräche mit anderen betroffenen Suchtkranken Mut gemacht und die Kraft gegeben, zu meiner Krankheit zu stehen. Ich fühlte mich nicht mehr so alleine und begriff, dass ich und meine Probleme nicht unwichtig sind, wie ich es mir ständig einredete. Ich bin auch nicht unnormale, wie ich es lange Zeit empfand, sondern habe eine ernstzunehmende Krankheit.



Silke Großbelanghorst aus Hamburg:
„Es hat sehr lange gedauert, bis ich mir meine Sucht eingestehen konnte.“

Seit drei Jahren besuche ich regelmäßig eine gemischte Selbsthilfegruppe des Freundeskreises St. Marien in Hamburg. Anfangs waren dort nur drei Frauen und zehn bis zwölf Männer. Heute ist das Verhältnis ausgewogen. Für mich ist die Selbsthilfegruppe eine sehr große und wichtige Unterstützung. In der Gruppe kann ich offen über meine kleinen und großen Sorgen reden und fühle mich verstanden und ernst genommen.

Der Freundeskreis ist zu einem festen Bestandteil in meinem Leben geworden, den ich nicht mehr missen möchte. Inzwischen stehe ich auch ohne Wenn und Aber zu meiner Sucht. Ich bin immer wieder sehr über die positiven Reaktionen und die Anerkennung überrascht, wenn ich offen über das Thema spreche.

Silke Großbelanghorst, Freundeskreis St. Marien in Hamburg

Suchtkranke Frauen in Sachsen im Gespräch

FRAUEN
AUS DEN
FREUNDESKREISEN
BERICHTEN

„Wir sind suchtkrank, aber wir können
unser Leben in den Griff bekommen.“

Jedes Jahr findet im Landesverband Sachsen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ein Frauenseminar statt (siehe Bericht auf Seite 22). Sigrid Wirth vom Freundeskreis Niesky interviewte auf dieser Veranstaltung fünf suchtkranke Frauen, fragte sie nach deren Vorstellungen und Wünschen an die Freundeskreis-Selbsthilfegruppen. Herzlichen Dank an Sigrid und an die Frauen für ihre offenen Statements!



„Freundeskreise in der Therapie kennengelernt“

Meine Suchtmittel sind Alkohol und Nikotin. Vom Alkohol konnte ich mich nach einer Entgiftung trennen, aber das Nikotin hat mich noch im Griff. Zu den Freundeskreisen kam ich, weil sich eine Gruppe in der Klinik vorstellte. Ich wusste gleich: Das könnte was für mich sein. Und so war es!

Der Kontakt zu Gleichgesinnten, der Erfahrungsaustausch zur Festigung der Abstinenz, die Offenheit in den Freundeskreisen – das alles hat für mich einen ganz besonderen Reiz. Nach jeder Gruppenstunde fühle ich mich sehr zufrieden, das ist einfach schön. Ich möchte abstinent leben, und ich wünsche mir ein harmonisches Miteinander mit meiner Familie. Und dann möchte ich mich in der Selbsthilfe einbringen und mithelfen, damit andere Suchtkranke – besonders Frauen – den Weg in die Abstinenz finden.

Birgit Winkler (46), verheiratet, drei Kinder,
Freundeskreis Radebeul

„Meine Angst, abgelehnt zu werden, war schnell weg“

Ich bin abhängig von Alkohol und Nikotin. Ich bin stolz auf meine Abstinenz vom Alkohol, das Rauchen ist immer noch ein Laster. Ich fand auch über die Vorstellung von Gruppen in der Klinik zum Freundeskreis. Mich sprach die Art an, wie sich der Freundeskreis präsentierte: Die Offenheit fand ich super.

Meine Angst, von den anderen abgelehnt zu werden, war schnell verflogen. Ich bemerkte für mich: Hier wirst du als Frau geachtet, deine Sucht wird angenommen, hier kannst du, du selbst sein. Als Frau möchte ich Kontakt zu anderen Frauen haben, ich möchte mit ihnen gemeinsam das Leben wieder genießen, möchte Freunde haben.

Meine Familie soll auch einbezogen sein, und das gibt es beim Freundeskreis. Die Familie ist bei gemeinsamen Unternehmungen dabei. Ich fühle mich wegen der familiären und freundschaftlichen Atmosphäre sehr wohl und aufgehoben.

Ingrid Zink (51), verheiratet, drei Kinder, Freundeskreis Löbau



„Habe gelernt, mich mit meinen Problemen auseinanderzusetzen“

Ich bin alkoholabhängig. In der Suchtberatungsstelle wurde ich auf die Freundeskreis-Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht, und ich habe mir die Gruppe mal angeschaut. Dass ich dort so offen aufgenommen wurde, veranlasste mich wieder hinzugehen. Und so wurde ich dann auch Mitglied in der Gruppe.



Ich habe viele neue und verständnisvolle Freunde gefunden und fühle mich geborgen. Das gibt mir viel Kraft für mein persönliches Leben. Ich habe gelernt, mich mit meinen Problemen auseinanderzusetzen. Der Austausch ist mir wichtig. So etwas ist nicht alltäglich, aber ich brauche das. Mein größter Wunsch ist es, abstinent und von einem Rückfall verschont zu bleiben. Dafür möchte ich mich auch in die Gruppe einbringen.

Ruth Hürig (59), geschieden, drei Kinder,
Freundeskreis Kamenz

„Mein Leben hat einen neuen Sinn bekommen“

Zum Freundeskreis kam ich über die Suchtberatungsstelle in Kamenz. Ich hatte wegen meiner Sucht Hemmungen. Die wurden mir im Freundeskreis schnell genommen. Sofort fühle ich mich verstanden und aufgehoben. Ich erlebte, dass mir zugehört wurde. Ich habe viele neue Freunde gefunden – durch die Seminararbeit auch über Kamenz hinaus. Mein Leben hat einen neuen Sinn bekommen. Mein großer Wunsch ist, mein Leben ohne Alkohol zu leben und mit meiner Familie glücklich sein. Besonders meine Enkelkinder liegen mir am Herzen.



Für sie lohnt es sich, abstinent zu leben. Ich genieße mein Leben jetzt. Ohne die Freunde im Freundeskreis hätte ich es nicht geschafft: Ein großer Kreis von Freunden – und ich mittendrin.

Petra Oswald (50), verheiratet, zwei Kinder,
Freundeskreis Kamenz

„Suchtkrankheit bei Frauen sollte kein Tabu mehr sein“

Ich bin alkoholabhängig und war viele Jahre im Freundeskreis Zittau. Dorthin bin ich über die Gruppenvorstellung im Klinikum Großschweidnitz gekommen. Ich fühlte mich durch die Mitglieder verstanden. Bei Seminaren im Landesverband lernte ich Suchtkranke aus anderen Gruppen kennen, und so kam ich zum Freundeskreis Niesky. Zu Sigrid hatte ich sofort einen besonderen Draht.

Im Freundeskreis Niesky fühle ich mich sehr wohl. Viele Unternehmungen und ein schönes Miteinander geben mir den Halt, den ich brauche. Sehr offen kann ich über meine Probleme sprechen, ich bekomme Hilfe und Verständnis auch besonders dann, wenn es mir nicht so gut geht und ich ins Schwanken gerade. Es ist ein wunderbarer Zusammenhalt. Wir sind Freunde – in jeder Hinsicht. Mein Wunsch ist, dass Abhängigkeit bei Frauen kein Tabuthema mehr sein sollte. Wir suchtkranke Frauen im Freundeskreis tun alles, um der Gesellschaft zu zeigen: Wir sind suchtkrank, aber wir können unser Leben in den Griff bekommen.

Ute Bürger (41), ledig, Zittau



Raus aus Schuld und Scham!

FRAUEN UND SUCHT AUS THERAPEUTISCHER SICHT: DR. MONIKA VOGELGESANG
VON DER PSYCHOSOMATISCHEN FACHKLINIK MÜNCHWIES ERLÄUTERT ENTWICK-
LUNGSBEDINGUNGEN UND THERAPIE.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen schätzt, dass in Deutschland etwa ein Drittel derjenigen, die Alkohol in einer schädlichen Menge zu sich nehmen, weiblich sind. Demgegenüber liegt der Anteil an Patientinnen in stationären Entwöhnungstherapien und ambulanten Einrichtungen etwa bei 25 Prozent.

Vergleicht man die Geschlechter subgruppenübergreifend miteinander, so fällt auf, dass Frauen im Vergleich zu Männern eher heimlich trinken. Sie sind negativeren sozialen Reaktionen bezüglich einer Betrunkenheit in der Öffentlichkeit ausgesetzt. Aufgrund der Verinnerlichung des öffentlichen Urteils dominieren bei Frauen Schuld- und Schamgefühle, die dazu führen, dass sie etwas seltener als Männer gezielt therapeutische Suchtkrankenhilfe in Anspruch nehmen. Frauen setzen das Suchtmittel mehr als Männer im Sinne eines „Medikamentes“ ein, d. h. bewusst intendiert um dessen Wirkung willen. Frauen greifen häufig gezielt zu Suchtmitteln, um reibungslos funktionieren zu können und um ihren verschiedensten Aufgaben und sozialen Rollenanforderungen gerecht zu werden. Geselligkeits- und Genusstrinken spielen bei ihnen eine entsprechend weitaus geringere Rolle als bei Männern.

Süchtige Frauen sind eher depressiv und selbstunsicher und sie neigen zu einer abhängigen Beziehungsgestaltung. Der Konfliktkreis Partner und Familie kommt bei ihnen wesentlich öfter vor als bei suchtkranken Männern, ihre Ehen sind häufiger zerrüttet. Suchtverhalten ist neben psychosomatischen Auffälligkeiten häufig die einzige Möglichkeit von Frauen, Aufbegehren und Trotz auszudrücken. Diese verdeckte Art der Aggressivität

nimmt ihnen scheinbar die Notwendigkeit, für sich auf eine reifere Weise einzustehen und richtet sich letztendlich immer gegen die Verursacherin selbst. Das Suchtmittel, das anfänglich als einzig verfügbare Hilfe in einer unerträglichen Situation angesehen wurde, nimmt den Frauen Antrieb und Kraft zur konstruktiven Veränderung und zwingt sie mittel- und langfristig dazu, in dieser destruktiven Situation zu verharren.

Viele Frauen geraten über einen süchtigen Partner in die Abhängigkeit. Dies gilt insbesondere für diejenigen, die irgendwann im Laufe ihres Lebens ebenso wie der schon alkoholabhängige Partner in süchtiger Weise zur Flasche greifen und für Mädchen und Frauen, die illegale Drogen einnehmen.

Zwischen Traditionalität und Postmoderne

Die weibliche Sozialisation hat sich in den letzten Jahrzehnten insbesondere durch bessere Bildung und effizientere Möglichkeiten der Berufs-, Familien- und Lebensplanung tiefgreifend verändert. Frauen haben mehr Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten, mehr Rechte, aber auch mehr und teilweise widersprüchlichere Verpflichtungen als zuvor. Biologische Faktoren können nicht eliminiert werden, alte Ideale sind noch wirksam, neue Entwürfe von Weiblichkeit existieren jedoch schon meist relativ unverbunden in den verschiedensten Ansätzen daneben. Die Übernahme von Haushaltspflichten, die Gestaltung der Partnerschaften, das familiäre und soziale Miteinander sowie häufig auch das weibliche Selbstbild und Rollenverhalten hat mit dieser Entwicklung nicht Schritt halten können, so dass viele Frauen im Spagat zwischen Traditionalität und Postmoderne stehen.

Suchtmittel bieten sich hierbei ebenso als Spannungslöser an wie als Pseudokompensation zur „Erfüllung“ zwar teilweise ersehnter, jedoch zu der gegebenen Lebenssituation komplementärer und damit als unvereinbar eingeschätzter weiblicher Lebensformen.

Schuld- und Schamgefühle suchtkranker Mütter

Einerseits ist die Rolle der Mutter und die damit verbundene Einengung bzw. Überforderung für einige Frauen eine ursächliche bzw. aufrechterhaltende Bedingung des Substanzkonsums. Darüber hinausgehend bleibt jedoch der Suchtmittelgebrauch in der Regel nicht ohne Auswirkung auf die Mutter-Kind-Beziehung. Es muss sich nicht um Fälle von Vernachlässigung, Missbrauch als Partnerersatz oder gar aktiver Misshandlung von Kindern handeln; die direkte Substanzwirkung führt in den meisten Fällen zu einer Lockerung der Bindung und des Kontaktes zwischen Mutter und Kind und häufig dazu, dass das Suchtmittel wichtiger wird als alles andere. Daraus resultieren gravierende Schuld- und Schamgefühle, deren Unerträglichkeit oft in einen Teufelskreis weiterer Suchtmittelannahme mündet.

Nicht selten hindert die Befürchtung, als identifizierte Suchtmittelabhängige ihre Kinder weggenommen zu bekommen, die betroffenen Frauen zu ihrer Substanzabhängigkeit zu stehen und diesbezüglich therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch bleiben Frauen häufig in destruktiven und den Suchtmittelkonsum unterhaltenden Partnerbeziehungen, da sie befürchten, im Falle der Scheidung wegen ihrer Abhängigkeitserkrankung nicht das Sorgerecht für ihre Kinder übertragen zu bekommen.



Frauen soll in in der Therapie die Möglichkeit gegeben werden, unrealistische und widersprüchliche Rollenklischees im Bedingungsgefüge der Abhängigkeit zu hinterfragen.

Frauen beginnen sich durch das Erleben der Solidarität des gemeinsam gelebten Leides zu öffnen und sich gegenseitig zu stützen.

Seelischer, körperlicher und sexueller Missbrauch von Mädchen und Frauen führen bei vielen Betroffenen zur Entwicklung von Abhängigkeits-erkrankungen in ihren vielfältigsten Formen. US-amerikanische Untersuchungen gehen davon aus, dass 60 bis 70 Prozent der drogenabhängigen Frauen als Mädchen sexuell missbraucht worden sind. Hier werden die Suchtmittel meist eingesetzt, um die Folgestörungen des Missbrauchs, wie zum Beispiel vermehrte Angst, Schlafstörungen, Schwierigkeiten bei der Affektregulation, Depressivität, posttraumatische Belastungsstörungen etc. zu bekämpfen. Andererseits erhöht die Substanzabhängigkeit die Gefahr erneuter Viktimisationen, wobei die Beschaffungsprostitution einen Extremfall darstellt.

Schließlich muss bei der Betrachtung frauenspezifischer Faktoren im Bedingungsgefüge der Substanzabhängigkeit berücksichtigt werden, dass Alkohol beim weiblichen Organismus zu deutlich früheren und gravierenden körperlichen Schäden als bei Männern führt. Daraus resultieren soziale Folgeerscheinungen wie beispielsweise eine schnellere Invalidisierung.

Dominanz der Männer in der Suchttherapie

Vermutlich biologisch bestimmt geht es Männern in Gruppen primär um Machterwerb und Revierabsteckung, während für Frauen eher der Aufbau von Beziehungen im Vordergrund steht. So ist es nicht selten, dass Patientinnen in gemischtgeschlechtlichen Therapien schon aufgrund ihrer zahlenmäßig meist deutlich geringeren Repräsentation von den männlichen Patienten dominiert werden. Dies zeigt sich nicht nur in der allgemeinen Atmosphäre und den Umgangsformen, sondern ist auch bei

der thematischen und dynamischen Gestaltung der Gruppentherapien offensichtlich. Weiterhin führt die unterschiedliche Sozialisation und Verarbeitung der Abhängigkeitserkrankung dazu, dass die Frauen in eigener Sache oft weniger zum Zuge kommen bzw. sich nicht so oft zu Wort melden. Im Extremfall ergänzen sich männlich-narzisstisches Impotenzgefühl und weiblich-abhängige Unterwürfigkeit auf fatale Weise und sind schwer zu therapieren.

Die Kritik an der gemischtgeschlechtlichen Therapie hat mancherorts zu Überlegungen geführt, die stationäre Entwöhnung wieder in einem getrenntgeschlechtlichen Rahmen durchzuführen. Insbesondere bei einer Vorgeschichte von Prostitution und ähnlich gelagerter Viktimisation kann dies unmittelbar entlastend und zur primären psychischen Stabilisierung wirksam sein. Da die normale Lebenswirklichkeit für so gut wie alle Patientinnen jedoch auch die Begegnung mit Männern beinhaltet, kann eine solche Maßnahme nur vorübergehend sein und muss von einer Phase gefolgt werden, welche die Konfrontation mit dem anderen Geschlecht einschließt.

Bewährtes Modell

Gut bewährt hat sich ein Modell, wie es seit fast 20 Jahren in der AHG Klinik Münchwies praktiziert wird. Hier gibt es im Rahmen eines allgemein gemischtgeschlechtlichen, realitätsadäquaten Settings eine inzwischen langjährige geschlechtsspezifische Behandlungstradition.

Zusätzlich zu der Basistherapiegruppe, an der abhängige Männer und Frauen teilnehmen, werden Frauen mit spezifischen Problemkonstellationen ein- bis zweimal pro Woche eingeschlechtlichen Gruppen zugeteilt.

Hier gibt es durchgängig folgende frauenspezifische Gruppen: eine Gruppe „Frauen und Abhängigkeit“, „Gruppe für Frauen mit sexuellen Missbrauchserfahrungen“, „Gruppe für Frauen mit Anorexia bzw. Bulimia nervosa“, „Körperwahrnehmung für essgestörte Frauen“ und „Körperwahrnehmung für Frauen“. Das komplementäre Angebot wird von männerspezifischen Gruppen gebildet. Wesentlich ist es, dass die geschlechtsspezifischen Therapien gut und selbstverständlich in das gelebte Klinikkonzept und das Gesamtsetting integriert sind. Es wäre kontraproduktiv, falls die Angebote „Exoten“ im Klinikalltag bzw. bloße „Alibiveranstaltungen“ wären.

In der Therapie steht durchgehend der Aufbau einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung, das Schaffen einer annehmenden, entspannten Arbeitsatmosphäre und einer ausreichend guten Gruppenkohäsion im Vordergrund, um eine therapeutische Arbeit zu ermöglichen.

Vor dem Hintergrund eventuell vorliegender Ressentiments neu hinzugekommener Gruppenmitglieder muss anfänglich viel Wert auf eine Entängstigung gelegt werden.

Die Entscheidung, wie viel die Betroffene mitteilen will, soll explizit in ihre eigene Verantwortlichkeit gegeben werden.

Unter Berücksichtigung dieser grundlegenden Leitlinien bildet sich recht schnell eine Atmosphäre, die die Vorteile des Gruppensettings sehr gut nutzen kann: Die Frauen beginnen sich durch das Erleben der Solidarität des gemeinsam gelebten Leides zu öffnen und sich gegenseitig zu stützen. Am Therapiemodell schon fortgeschrittener Patientinnen können sie neue Verhaltensweisen lernen

und eigene Auffälligkeiten im Spiegel ihrer Gruppenkolleginnen leichter erkennen. Sozial isolierte so wie extrem auf abhängige Zweierbeziehungen fixierte Frauen erleben in der Gruppe erstmalig und beispielhaft die Geborgenheit eines sozialen Netzes. Übereinstimmend wird berichtet, dass sie sich in der gleichgeschlechtlichen Umgebung viel eher trauen, über persönliche Belange, insbesondere aus dem Themenkreis Partnerschaft, Familie, Sexualität und Körper zu sprechen, ohne befürchten zu müssen, nicht wahr- oder nicht ernst genommen zu werden.

Dieses positive Annehmen eines auf gegenseitige Unterstützung angelegten Gruppensettings könnte die gerade bei Frauen besonders stark ausgeprägte Tendenz widerspiegeln, sich in schwierigen Zeiten zusammenzuschließen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Zur Therapie gehört auch eine detaillierte Planung von Partnerbesuchen und Wochenendheimfahrten. Denn häufig erleben die Frauen, die während langer Jahre Sexualität nur unter Suchtmittel einfluss gekannt hatten oder deren Sexualität nur hierbei möglich gewesen war, die Forderung des Partners nach sexuellen Kontakten als große Belastung, jedoch auch als unentrinnbare Verpflichtung. Dies bildet ein nicht zu unterschätzendes Rückfallpotential.

Durchgängige Themen der frauenspezifischen Therapie sind das Erkennen von Zusammenhängen zwischen der weiblichen Sozialisation und Suchtverhaltensweisen, die Analyse welche Probleme die Betroffene mit ihrem Suchtmittel zu lösen versuchte und die gemeinsame Erarbeitung von Möglichkeiten, diesen Schwierigkeiten auf eine angemessenere Art zu begegnen.

Fazit für die Praxis

Die geschlechtsspezifische therapeutische Herangehensweise fokussiert auf die Belange des eigenen Geschlechts ohne gegenschlechtliche Irritationen. Sie nutzt die im weitesten Sinne verstandene Geschlechtlichkeit als eine individuell bereichernde Ressource. Hierbei sind Solidarität und Empathie elementare Wirkfaktoren.

Frauen soll in eingeschlechtlichen Gruppen in der Abhängigkeitstherapie die Möglichkeit gegeben werden, unrealistische und widersprüchliche Rollenklischees und deren individuelle Wirksamkeit im Bedingungsgefüge der Substanzabhängigkeit zu hinterfragen.



Dr. med. Monika Vogelgesang ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Fachklinik Münchwies, Turmstraße 50–58, 66540 Neunkirchen, Tel. (0 68 58) 691 – 215 www.ahg.de/AHG/Standorte/Muenchwies/

Zur Orientierung

Der Artikel von Frau Dr. Vogelgesang ist aus ihrer therapeutischen Sichtweise geschrieben und daher fachlich anspruchsvoll. An einigen Stellen sind die verwendeten Fachbegriffe möglicherweise schwer zu verstehen. Deshalb hier einige Erklärungen.

subgruppeübergreifend: Subgruppen sind Gruppen, die es in einer Gesellschaft bestehen können, zum Beispiel Kinder, Alte Menschen, Frauen, Männer. Im Text wird das Trinkverhalten von Männern mit dem von Frauen verglichen.

dominieren: vorherrschen

intendiert: beabsichtigt, bewusst eingesetzt

destruktiv: zerstörend, zerstörerisch

postmodern: Richtung in der Architektur oder Literatur, gemeint ist hier: aktuelle Situation

Sozialisation: die Eingliederung des einzelnen Menschen in eine bestimmte Gemeinschaft

effizient: wirksam

eliminiert: beseitigt

Pseudokompensation: ein scheinbarer Ausgleich

komplementär: ergänzend

Affektregulation: Anpassung bzw. Regelung von Erregung oder starken Gemütsbewegungen

Viktimisation: zum Opfer werden

Realitätsadäquates Setting: ein der Wirklichkeit entsprechendes Umfeld

Gruppenkohäsion: Gruppenzusammenhang

Ressentiment: Abneigung, Groll

fokussiert: auf einen Punkt konzentriert

Ressource: Quelle, Schatz

Empathie: Einfühlungsvermögen

Am idealen Ort

VERBANDSÜBERGREIFENDE ARBEITSGRUPPE „SUCHT-SELBSTHILFE OPTIMIEREN DURCH GESUNDHEITSFÖRDERUNG“ (S. O. G.) TAGTE IN BAD GANDERSHEIM



In der verbandsübergreifenden Arbeitsgruppe trafen zum ersten Mal alle die Mitarbeiter/innen der verbands-internen Arbeitsgruppen (ViAG) vom Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, den Guttemplern in Deutschland, den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und dem Kreuzbund zusammen. Von den Freundeskreisen waren Jacqueline Engelke, Erich Ernstberger, Uschi Großer, Käthe Körstel, Ute Krasnitzky-Rohrbach, Peter Meißner, Jürgen Roth und Brigitte Sander-Unland in das Diakonissenhaus Salem gekommen.

Vorbereitet hatte dieses Arbeitstreffen die Projektsteuerungsgruppe (PSG) – also die Projektleiter/innen der jeweiligen Verbände. Ziel war, gemeinsam zu erarbeiten, wie die Inhalte der Workshops „Ernährung“, „Bewegung“ und „Weniger rauchen“ an der Basis der Suchtselbsthilfe so vermittelt werden können, dass nicht nur Information überkommt, sondern auch motiviert wird, sich mit diesen Themen vor Ort weiter zu beschäftigen und diese praktisch umzusetzen.

Besondere Wertschätzung erhielten die anwesenden Mitarbeiter/innen der Suchtselbsthilfe am Eröffnungsabend durch den Besuch von Gaby Kirschbaum, Leiterin des Referats Drogen- und Suchtmittelmissbrauch im Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und zuständig im BMG für das S.o.G-Projekt. Sie stellte in ihrem Referat die Besonderheit der Selbsthilfe dar. Dabei müsse Selbsthilfe immer wieder Veränderungen einleiten und neue Wege gehen. Dazu unterstützt das BMG Projekte, von denen in der Suchtselbsthilfe eine ganze Reihe schon erfolgreich, zum Teil verbandsübergreifend, durchgeführt worden sind.

Die Erfahrungen der Workshopteilnehmer/innen hatten bei allen die Motivation gestärkt, die Themen des Projekts der Basis zu vermitteln. Wie richtig dies ist, wurde verdeutlicht durch das Referat von Dr. Michael Tremmel, Suchtreferent im Kreuzbund, zum Thema: „Sucht-Selbsthilfe – der ideale Ort für Gesundheitsförderung“. In den weiteren Impulsreferaten und der verbandsübergreifenden Kleingruppenarbeit wurden praktische Wege gesucht und aufgezeigt, wie auf allen Ebenen der Verbände das Thema des Projekts vermittelt werden kann. Hierbei konnten auch die unterschiedlichen Möglichkeiten und Grenzen bedacht werden: Wie sieht es auf den unterschiedlichen Ebenen, wie Bundesverband oder Landesverbänden oder in den örtlichen Gruppen aus? Die unterschiedlichen Erfahrungen wurden in eindrucksvollen Rollenspielen dargestellt.

Durch diese Veranstaltung wurde deutlich, dass alle Teilnehmer/innen motiviert sind, das Projekt wiederum – mit tatkräftiger Unterstützung der einzelnen Verantwortlichen ihrer Verbände – zu einem hervorragenden Ergebnis zu bringen, wobei sich schon jetzt beachtliche Erfolge abzeichnen.

Käthe Körstel

Wenn das Parkett bebt

TANZEN FÖRDERT DAS GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN – DAVON IST MAN IM FREUNDESKREIS IBBENBÜREN ÜBERZEUGT.



Rund 30 Suchtkranke und Angehörige nahmen an einem dreistündigen Tanzkurs teil, den die Tanzschule Reinebold speziell für den Freundeskreis Ibbenbüren anbot. Die Aktion zum Projekt „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ (S.o.G.) sollte zeigen, dass Tanzen das Gesundheitsbewusstsein fördert.

Mit seiner Partnerin eröffnete der Leiter der Tanzschule, Uwe Reinebold, das Programm. In einem großen Stuhlkreis machten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst ein paar Übungen zur Schulung der Motorik. Schon dabei erhielten sie einen Einblick davon, welche positive Wirkung das Tanzen auf Körper, Geist und Seele haben kann.

Nachdem die erste Anspannung überwunden war, wurden Freude und Spaß aller Beteiligten deutlich. Der Tanzlehrer verstand es, durch Musikalität und tänzerisches Talent ein Gefühl für das Tanzen zu vermitteln. Bald fing der Parkettboden der Tanzschule regelrecht an zu beben. Mit den Rhythmen von Disco-Fox, Samba und Wiener Walzer verging die Zeit wie im Flug. Und es wurden zudem die Lachmuskeln strapaziert, und auch die eine oder andere Schweißperle floss vom Kopf bis hin zum Zeh.

Nach diesem professionellen Einstieg zur Umsetzung des Projekts in unserem Freundeskreis entstand die Idee, weiterzumachen. Tanzsport kann durchaus auch ein wichtiger Schritt auf dem Weg in eine zufriedene Absti-

nenz sein. Zu diesem Zweck gründeten sich spontan die „Ibbenbüer Line Dancers“, unter der Leitung von Rita Rabenhorst. Als Ehepaar betreiben wir beide den Tanzsport schon viele Jahre und freuen uns, dass wir so nun unsere Begeisterung weiter tragen konnten.

Die „Ibbenbüer Line Dancers“ hatten auch bereits einen ersten Auftritt bei der alljährlichen Karnevalsfeier unseres Freundeskreises. Dort präsentierte die Gruppe einen Westerntanz im Cowboy-Look zu flotter Country-music.

Reinhard Rabenhorst,
Freundeskreis Ibbenbüren

Im Team geht's besser

MIT DER KUNST DER ZIELGERICHTETEN ZUSAMMENARBEIT BESCHÄFTIGTE SICH DER VORSTAND DES BUNDESVERBANDES ALS QUALIFIZIERUNGSMASSNAHME

Alle Organisationen machen mit der Zeit einen Wandel durch, der eine regelmäßige Überprüfung und einen gründlichen Rückblick auf die bisherige Arbeit notwendig macht. Daraus ergeben sich wichtige Hinweise für die weitere Arbeitsstruktur und für die Aufgaben des Vorstandes.

Auch die Arbeit in den Freundeskreisen und ihren Gremien entwickelt und verändert sich laufend – ob gewollt oder nicht, so wie im menschlichen Zusammenleben! Dieser Realität des stetigen Wandels hat der Bundesverband Rechnung tragen wollen und eine Qualifizierungsmaßnahme für ehrenamtliche Vorstandsmitglieder geplant. Dank der großzügigen finanziellen Förderung der Selbsthilfe-Fördergemeinschaft konnte das Projekt erfolgreich und mit großer Resonanz realisiert werden.

Wo stehen wir?

Die ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder hatten in der Fortbildung Gelegenheit, ihre bisher auf Bundesebene geleistete Arbeit und ihre Zusammenarbeit zu reflektieren. Neben einer Bestandsaufnahme wurden auch Szenarien für die zukünftige Entwicklung entworfen und auf Realisierbarkeit überprüft.

Das Spannungsfeld, in dem ehrenamtliche Vorstände sich heute befinden, wurde deutlich: Die aktuellen Entwicklungen erfordern vielseitiges Wissen und unterschiedliche Kompetenzen, Stärken und Qualitäten und ein enormes Maß an zeitlichem Einsatz. Denn Rollen und Aufgaben müssen kompetent ausgefüllt werden und man möchte als relevanter Verhandlungs- und Gesprächspartner wahrgenommen und behandelt werden.

Gleichzeitig sollen auch jüngere Personen für die Vorstandsarbeit gewonnen werden. Deren zeitliche

Kapazitäten sind jedoch aufgrund der beruflichen Entwicklungen begrenzt. Der Spagat zwischen stetig wachsenden Anforderungen und Erwartungen an Vorstandsmitglieder einerseits und den realen Möglichkeiten und Ressourcen des einzelnen andererseits ist immer wieder auszubalancieren. Dabei sind die Schlüsselkompetenzen wie Kommunikation und Kooperationsfähigkeiten von zentraler Bedeutung – sie müssen ständig trainiert werden.

Die Themen der Massnahme:

- Welche Stärken und Fähigkeiten brauchen Vorstände heute?
- Welche Fähigkeiten bringe ich selbst mit für diese Aufgabe?
- Wie können und wollen sich die gewählten Vorstandsmitglieder als schlagkräftiges Team organisieren?
- Wie kann die bisherige Zusammenarbeit optimiert, wie können Stolpersteine aus dem Weg geräumt werden?
- Was erfordert eine teamorientierte Zusammenarbeit von den einzelnen Personen?
- Welche Chancen und Gefahren birgt die teamorientierten Zusammenarbeit?
- Welche Spielregeln brauchen Vorstände, um effiziente Arbeit zu leisten und die eigene Motivation für diese Tätigkeit aufrechtzuerhalten?
- Welches sind Voraussetzungen für eine gelingende Kommunikation und Kooperation?

Anhand der aktuellen Themen des Bundesverbandes wurden die genannten Schlüsselkompetenzen trainiert und notwendige Schritte und Maßnahmen für die weitere Entwicklung der Angebote der Freundeskreise erarbeitet. Das methodisch-didaktische Vorgehen war eng orientiert an den

Möglichkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmer/innen. Die vorhandenen Fertigkeiten sind u.a. sowohl aufgrund der unterschiedlichen Lebens- und Bildungswege als auch aufgrund der sehr unterschiedlich langen Zugehörigkeit und Erfahrungswerte in der Verbandsarbeit sehr verschieden. Hinzu kommen die regionalen Unterschiede in der Freundeskreisarbeit, die eine bunte Vielfalt ermöglicht und von den Verantwortungsträgern ein enormes Maß an Toleranz und Flexibilität erfordert.

Steigerung des Selbstwertgefühls

Die Reflexion der bisherigen Zusammenarbeit als Vorstand anhand der aktuellen, gemeinsamen Themen und Anforderungen führte zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls der Ehrenamtlichen und damit konnte auch die Motivation für die – oft auch belastende – Arbeit erheblich gesteigert werden. Durch die konkreten Absprachen für die Optimierung der Zusammenarbeit konnte die Qualifizierungsmaßnahme zu einer runden Sache werden.



Ingrid Arenz-Greiving,
Supervisorin DGSv in Münster,
Trainerin der Qualifizierungsmaßnahme
www.arenz-greiving.de

Blick hinter die Familien-Fassaden

RUND 100 LEHRER UND ERZIEHER KAMEN ENDE JANUAR ZUM FACHTAG „KINDERN VON SUCHT- UND PSYCHISCH KRANKEN ELTERN HALT GEBEN“ NACH KASSEL

Gespannte Stille herrschte im Haus der Kirche in Kassel, als betroffene Kinder und Eltern in einer Interviewrunde davon erzählten, wie sie Suchtkrankheit oder psychische Krankheit erlebt hatten. Das Interview war eine von vielen Möglichkeiten zur Information und zum Austausch, die der Fachtag „Kindern von sucht- und psychisch kranken Eltern Halt geben“ Ende Januar 2010 bot. Rund 100 Teilnehmende, größtenteils Lehrkräfte und Horterzieherinnen, aber auch einige Mitarbeitende aus Selbsthilfegruppen, waren zu diesem Fachtag gekommen, der vom Bundesverband der Freundeskreise organisiert und vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK BV) finanziert und unterstützt wurde.

Unterstützung durch Drogenbeauftragte

Bundesdrogenbeauftragte Mechthild Dyckmans (FDP) räumte dem Thema in ihrem Grußwort einen hohen Stellenwert ein. „Im Vordergrund unserer Bemühungen muss das Kindeswohl stehen“, stellte sie fest und

sagte ihre Unterstützung zu für die notwendige Arbeit mit Eltern und Kindern, aber auch für die notwendige Kooperation. Eben diese Kooperation hatte in Kassel gut funktioniert. Seit einigen Jahren bereits gibt es Kontakte zwischen dem Bundesverband der Freundeskreise, dem Jugendamt des Landkreises Kassel, der Drogenhilfe Nordhessen, dem Schul- und Gesundheitsamt und dem Emstaler Verein.

Ein gemeinsamer Fachtag für die Zielgruppe Erzieher/innen und Selbsthilfe war bereits in 2008 gemeinsam vorbereitet und durchgeführt worden. Diese damaligen Kontakte wurden weiter ausgebaut. Zur Kooperation hinzu kam noch der Freundeskreis Kassel. Um die Erfahrungen dieser beispielhaften Zusammenarbeit weiterzugeben, hatte der BKK BV die Broschüre „Kooperation der Helfer“ finanziert. Mit ihr soll auch die Selbsthilfe ermutigt werden, ihre Betroffenenkompetenz in solche Kooperationen einzubringen. Die Broschüre ist kostenlos beim Bundesverband der Freundeskreise zu haben.

Umfeld merkt oft nichts

Der „Blick hinter die Fassaden“ war auch bei diesem Fachtag zentral. Mit einem Film, Referaten und Interviews wurde deutlich, was die Kinder von suchtkranken Eltern erlebten: Unzuverlässigkeit der Eltern, nicht eingehaltene Versprechen. Dies ließ die Kinder früh erwachsen werden und nicht kindgerechte Verantwortung übernehmen. Das Umfeld merkte oft nichts oder sagte nichts. Das beklagte auch Klaus Limpert vom Freundeskreis Kassel. Als betroffener Vater plädierte er dafür, das Tabu zu brechen und die Eltern in Gesprächen in ihre Verantwortung als Eltern zu nehmen.

Niemand habe sie in der Schule angesprochen, als ihr Vater Selbstmord beging, schilderte Melanie Gor-



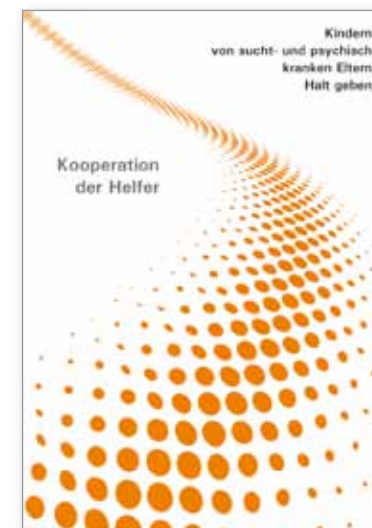
Besonders eindrücklich für die Teilnehmenden waren die authentischen Aussagen im Interview zur Betroffenenkompetenz: Christiane Spranger-Paul, Klaus Limpert, Jacqueline Engelke, Meike Strakerjahn, Melanie Gorspott (v.l.n.r.)



Rund 100 Teilnehmende hörten gespannt zu



Margot Wehmhöner, Ute Krasnitzky-Rohrbach und Rolf Schmidt (Freundeskreise) mit der Bundesdrogenbeauftragten Mechthild Dyckmans (v.l.n.r.)



Broschüre „Kooperation der Helfer“ zu bestellen: Tel. (05 61) 78 04 13

Fortsetzung von Seite 17

spott, Leiterin der Beratungsstelle Aurny in Leipzig und Tochter eines depressiven Vaters. Damals war sie 12. Meike Strakerjahn vom Freundeskreis Mimmhausen machte deutlich, wie wichtig für sie Ansprechpartner wie ihre Großeltern und eine befreundete Familie gewesen waren. Sie plädierte für Lehrkräfte, die nicht nur nach dem Lehrstoff, sondern auch nach den Kindern und ihren Gefühlen fragen.

So schilderte die Leiterin einer Förderschule, wie sie behutsam mit einem Schüler über dessen Schulschwächen ins Gespräch gekommen sei und ihm letztendlich ein adäquates Hilfeangebot machen konnte. Deutlich wurde bei dem Fachtag auch, dass es in Kassel eine Fülle von qualifizierten Hilfen und Ansprechpartner gibt. Ob das nun das Jugendamt oder das Gesundheitsamt oder Träger von Angeboten für Suchthilfe und psychisch Kranke sind. Insgesamt stellten sich bei dem Fachtag 15 Stellen bei einem Basar vor und boten den Teilnehmenden die Möglichkeit zu Austausch und Information.

Schmerzhaftes Erkennen

Am Ende machte Klaus Limpert als betroffener Vater deutlich, wie schmerzhaft es für Eltern sein kann zu erkennen, was sie mit ihren Kindern alles versäumt haben. Solche Gefühle von Schmerz, Schuld und Scham aufzuarbeiten ist auch Aufgabe der Sucht-Selbsthilfe, sagte die stellvertretende Vorsitzende der Freundeskreise, Brigitte Sander-Unland. Eltern müssten ihren Kindern die Erlaubnis geben, sich Hilfe zu holen und etwas für sich zu tun.

Den Schlusspunkt unter einen gelungenen Fachtag setzte das Projekt „Purpur“ mit Playback-Theater. Drei Akteure auf der Bühne spielten spontan nach, was die Teilnehmenden an Gefühlen, Erlebnissen und Wichtigem zum Fachtag erzählten. Am Ende gingen viele ermutigt und gestärkt nach Hause.

Jacqueline Engelke

Kinder psychisch kranker Eltern 19. Hofgeismarer Psychiatrietagung



■ Nur zwei Monate nach dem Fachtag in Kassel fand in Hofgeismar eine Tagung statt, bei der die Kinder psychisch kranker Eltern im Zentrum standen – veranstaltet von der Evangelischen Akademie in Kooperation mit: dem Verein „Partner für psychisch Kranke im Landkreis Kassel“, der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle im Gesundheitsamt Region Kassel und der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Merxhausen.

Ziel der Tagung war, das komplexe Lebensgefüge von Familien mit einer psychischen Erkrankung zu beleuchten und den Dialog sowie die Zusammenarbeit zwischen den Betroffenen (Kranken, Angehörigen und insbesondere den Kindern!) zu unterstützen. Dazu gab es interessante Referate zu den Belastungen und Bewältigungsstrategien der Kinder und den Aufgaben des Hilfesystems. Nach Prof. Dr. Albert Lenz (Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen) müssen die Kinder durch das Hilfesystem angeleitet werden, die häusliche Situation angemessen einzuschätzen und adäquat darauf reagieren zu können. Kinder brauchen soziale Netzwerke, die sie in Belastungssituationen unterstützen und ihnen helfen, das in der Familie auferlegte „Kommunikationsverbot nach außen“ zu lösen. Behandlungen müssen daher familienorientiert sein: Die Eltern müssen in der Therapie als Eltern wahrgenommen werden, und Kinder müssen auch im Blick der Erwachsenenpsychiatrie sein. Für Prof. Lenz macht es dabei für die Kinder keinen Unterschied, ob die Eltern sucht- oder psychisch krank sind.

Die Tagung wurde bereichert durch einen Erfahrungsbericht, für den sich noch einmal Klaus Limpert vom Freundeskreis Kassel zur Verfügung gestellt hatte. Bereits beim Fachtag des Bundesverbandes konnte der Kontakt zur Vitos-Klinik hergestellt werden, der nun vertieft wurde. Er erzählte, wie er sich als Vater in der akuten Sucht fühlte und wie er seine beiden Töchter wahrgenommen hatte. Die größtenteils in der Psychiatrie arbeitenden Teilnehmenden äußerten, wie wichtig es für sie war, diese konkreten und authentischen Erfahrungen zu hören. Ein Nebeneffekt für die Freundeskreise: Sie wurden als Selbsthilfegruppen in der Suchthilfe in diesem Kreis von über 200 Teilnehmenden sehr positiv wahrgenommen.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Christlicher Gesundheitskongress in Kassel



■ Zum Thema „Beauftragte zu heilen – in Beruf, Gemeinde, Gesellschaft“ fand der Christliche Gesundheitskongress bereits zum zweiten Mal in Kassel statt. 1.200 Ärzte, Pflegende, Therapeuten und Theologen, Professionelle aus dem Gesundheitswesen und Ehrenamtliche nahmen teil. Die Frage, die über allen Veranstaltungen, Fachvorträgen, Seminaren und Gottesdiensten stand, war: Welche Chancen birgt das Zusammenwirken von Kirche und Gesundheitswesen? Von Anselm Grün über Prof. Dr. Gerd Schnack, der auch aus den Workshops im S.o.G.-Projekt bekannt ist, bis hin zur einstigen EKD-Ratsvorsitzenden Margot Kässmann gab es eine lange Liste hochkarätiger Referenten.

Rainer Breuninger, Geschäftsführer des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg, hatte sich dafür eingesetzt, dass die Freundeskreise mit einem Informationsstand auf dem Ausstellungsgelände vertreten waren. Drei Tage besetzten Geschäftsführerin Käthe Körtel, Vorsitzender Rolf Schmidt und Suchtreferentin Ute Krasnitzky-Rohrbach vom Bundesverband den Info-Stand und waren erstaunt darüber, wie viele Menschen stehenblieben und das Gespräch suchten. Jede Menge Broschüren und Faltblätter wurden verteilt. Das Fazit dieser gelungenen Aktion in der Öffentlichkeitsarbeit für die Freundeskreis-Selbsthilfegruppen ist: Beim dritten Christlichen Gesundheitskongress sollten wir wieder dabei sein!

www.christlicher-gesundheitskongress.de

Ute Krasnitzky-Rohrbach

BADEN

Frauenseminar in Baden: Liebe, Glück, Zufriedenheit

■ „Liebe ist alles im Leben, ohne Liebe ist das Leben nichts“, so Karin Weidenauer bei der Begrüßung zum Frauenseminar des Landesverbandes Baden. Simone Engels, Uta Münchgesang und Bärbel Geier stimmten uns mit einem musikalischen „Schmankerl“ auf die Fragen des Tages ein: Was bedeutet Glück für jede einzelne Frau? Muss man Glück erst suchen, oder begegnet es uns jeden Tag? Ist Glück immer präsent, oder ist Glück das Zusammenspiel vieler kleiner Begebenheiten? Das sollte uns in Kleingruppen beschäftigen. Doch zuvor erfuhren wir in Jacqueline Engelkes Referat „Das Leben umarmen – oder auf das Glück warten?“, dass Glücksmomente individuell sind und in unserem Gehirn gesteuert werden. Die Intensität der Erfahrung macht uns glücklich, weniger die Quantität.

Glück hat viele Gesichter – zum Beispiel schöne Musik hören, Freunde besuchen, Unternehmungen mit der Familie, Zeit haben, am Wasser zu sitzen oder ein Picknick im Park. Demnach bestimmen wir das Glück des Lebens selbst durch die Beschaffenheit unserer Gedanken. Denken wir schlecht von uns, versuchen stets perfekt zu sein, vergeben weder anderen noch der eigenen Person, sind wir nie zufrieden. Dann bemühen wir uns, es allen recht zu machen und beachten uns selbst nicht.

Glück hat sehr viel mit Liebe, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu tun. Liebe als ein Gefühl, einer inneren Haltung, einer täglich neuen Entscheidung, einer Fertigkeit, die es zu entwickeln gilt, erkannten die Frauen während der Arbeit in den Kleingruppen. Vonnöten dazu ist die richtige Balance im Leben. Die Balance von Glück und Unglück, die Balance von Gesundheit und Krankheit und dergleichen mehr. Die (Glücks)-Balance besteht aus stabilen Säulen der Zufriedenheit mit der eigenen Körperlichkeit, dem sozialen Netzwerk, der Arbeit und der persönlichen Werte. Andauernder Beziehungsstress und Einsamkeit schwächt das Immunsystem. Dagegen hat ein stabiles soziales Netz eine beschützende Wirkung und erhöht sogar die Lebenserwartung.

Vor dem großen Spiegel absolvierten die 62 teilnehmenden Frauen eine Selbsterfahrungsübung, mit dem Ziel, deutlich zu machen: Liebe – Glück – Zufriedenheit sind eng verknüpft mit einem gesunden Selbstvertrauen und dem daraus entstehenden Selbstbewusstsein. Deutlich durchgängig bei allen Frauen war die Erkenntnis: Glücksmomente sind so individuell wie die Menschen selbst und ähneln sich bei genauerem Hinsehen doch sehr. Jede „Menschin“ hat es in der Hand, sie muss es wahrnehmen und es

sich gönnen! Die Blickrichtung ändern, das Leben als einen Fluss verstehen, akzeptieren lernen, auf die Balance achten, manifestieren den Weg zur Zufriedenheit. Die Fülle der Eindrücke, Gespräche und Sichtweisen, die hohe Kompetenz der Referentin Jacqueline Engelke und des Frauenteams und die sehr entspannte, vertraute Atmosphäre ließen das Seminar viel zu schnell zu Ende gehen.



Im Kreis der traditionellen „Sonnenblume“, gelesen von Ursel Morlock, verabschiedeten sich die „starken“ Frauen, die Liebe – Glück – Zufriedenheit leben und hinausragen zu Freunden und Familie.

Cornelia Breithaupt

HESSEN

Gleich und Gleich?

■ „Gleich und Gleich gesellt sich gern – Gegensätze ziehen sich an!“ Zu diesem Thema trafen sich 16 Frauen vom Landesverband Hessen in Niedermoos zu einem Frauenseminar. Gleichgesinnte treffen sich in den Freundeskreisen, um über ihre Suchtproblematik zu reden. Reicht das für ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel? Vom letzten Bundeskongress wissen wir, dass es eine Vielfalt von Individuen in den Freundeskreisen gibt. Müssen da nicht auch noch andere Angebote gemacht werden, um ein soziales Netz zu spannen? Bei den regen Diskussionen wurde schnell klar, dass eine Vielzahl von Möglichkeiten vorhanden sind, die nur abgerufen werden müssen: Kochkurse, Theaterspielen, Tanzen, Basteln, Wandern und vieles mehr. Aber wie sieht es in der Partnerschaft aus? Wenn die gleiche Kultur, Religion, gemeinsame Interessen vorhanden sind, wird vieles leichter. Aber sind es nicht auch die Gegensätze, die die Partnerschaft lebendig erhalten? Von jedem etwas, eine gehörige Portion Bereitschaft an sich und auch an der Partnerschaft zu arbeiten, Toleranz und Ehrlichkeit – das sind wohl die Zutaten für das richtige Rezept, um ein für beide Seiten zufriedenes Leben zu führen. So die Erkenntnis der anstrengenden, aber auch entspannenden Tage.

Ellen Weyer

25-jähriges Bestehen des Landesverbands Bremen

Feierlich:
Hildegard
Heinzendorf,
Beate Brand,
Uschi Großer,
Karin Rucktä-
schel, Gerhard
Kaemena,
Axel Brose, Rolf
Schmidt, Gertrud
Kaemena und
Musiker Machnik
(v.l.n.r.)



■ Rund 130 Mitglieder, Freunde und Gäste fanden sich im vergangenen September im Hotel zum Werdersee ein, um bei einem interessanten Rahmenprogramm, den 25. Geburtstag des Landesverbandes Bremen der Freundeskreise zu begehen. Vorsitzender Axel Brose konnte zahlreiche Ehrengäste aus vielen befreundeten Landesverbänden begrüßen, darunter auch den Vorsitzenden des Bundesverbandes, Rolf Schmidt. Besonders erfreute auch die Anwesenheit des Vertreters der Bremer Senatorin für Gesundheit, Jugend und Soziales, Staatsrat Dr. Schulte-Sasse. Ebenfalls anwesend waren der Geschäftsführer des Diakonischen Werkes Bremen, Landespfarrer Michael Schmidt, der Vertreter der Bremischen Landesstelle für Suchtfragen, Johannes Dieckmann; die Vertreter des Gesundheitsamtes Bremen, Andreas Masch und Hartmut Stulken sowie Pastor Jander von der Evangelischen St. Markus-Gemeinde. Auch über die Anwesenheit von Petra Schmitz, die unsere Seminare in Tossens begleitet, haben wir uns

sehr gefreut. Die Grußworte für die Landesverbände sprach der Vorsitzende vom Landesverband Saarland Günter Wagner, wobei er die Nord-West-Süd-Achse neu definierte. Auch Rolf Schmidt, überbrachte die Grußworte des Bundesverbandes und ließ es sich nicht nehmen, später, bei den Ehrungen der Mitglieder, persönlich zu gratulieren. Im Rahmenprogramm trat der Gospelchor „Light Train“ auf, der vom begeisterten Publikum erst nach mehreren Zugaben entlassen wurde. Nach einer Pause folgte im zweiten Teil des Nachmittags die Ehrung unserer langjährigen Mitglieder, darunter die Gründungsmitglieder Gertrud und Gerhard Kaemena, die seit 25 Jahren Mitglied im Verein sind. Das Weyher Laientheater „Theater Pur“ brachte mit seinen Lorient-Sketchen die Stimmung auf den Höhepunkt. Der Tag fand seinen Ausklang mit einer gemütlichen Kaffeetafel.

Karola Albrecht

Thüringen gründet Landesverband

■ Die Freundeskreise haben ein schönes Logo, aber leider keine Flagge. Sie hätte gehisst werden müssen, als im November 2009 in der Mitte Deutschlands ein (fast) weißer Fleck getilgt wurde: Unter tatkräftiger Geburtshilfe des Vorsitzenden des Bundesverbandes, Rolf Schmidt, und des Vorsitzenden des Landesverbandes in Sachsen-Anhalts, Werner Schallschmidt, erblickte der „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Thüringen e. V.“, das Licht der Selbsthilfe-Welt. Um genau zu sein: 17 Gründungsmitglieder der FK-Gruppen Ohrdruf/Friedrichroda, Sonneberg und Eisfeld bekundeten einmütig und bei den notwendigen Abstimmungs- und Wahlverfahren einstimmig ihren Willen, diesem Landesverband Leben einzuhauchen und ihm ganz schnell den sicheren und aufrechten Gang beizubringen. Frank Wahl hatte unermüdlich auf dieses Ziel hingearbeitet. Erreicht werden konnte es, weil eine bis dahin freie Gruppe unter dem Dach der Diako-

nie sich neu als „Freundeskreis Eisfeld“ konstituierte. Da das Rad nicht neu erfunden werden muss, standen bei der Thüringer LV-Satzung die entsprechenden Dokumente aus Schleswig-Holstein und Sachsen-Anhalt Pate – ein Dank in das Nachbar-Bundesland und in den hohen Norden! Den fünfköpfigen Vorstand des neuen Landesverbandes bilden Frank Wahl, FK Ohrdruf/Friedrichroda (Vorsitzender), Bodo Schmidt, FK Sonneberg (stellvertretender Vorsitzender), Wilfried Nax, FK Ohrdruf/Friedrichroda (Schriftführer); Hartmut Heß, FK Ohrdruf/Friedrichroda (Schatzmeister), Matthias Witter, FK Eisfeld (Beisitzer). Das Protokoll der Gründungsversammlung und die LV-Satzung sind notariell geprüft und beglaubigt und beim zuständigen Amtsgericht mit dem Antrag auf Eintragung in das Vereinsregister eingereicht. Der Landesverband Thüringen e. V. freut sich auf die Mitgliedschaft und Mitarbeit im Bundesverband.

Wilfried Nax



Mitglieder der Gründungsversammlung in Thüringen

Info-Tag zu „neuen“ Süchten im Saarland

■ „Neue Drogen, Glücksspiel, Computersucht, Suchtberatung – Wie gehen Unternehmen mit der Sucht um?“ Dies waren die Themenschwerpunkte beim „Info-Tag“ des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland, der unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters der Kreisstadt Saarlouis, Roland Henz, stattfand.



Dr. Hermann Simmer (r.) referierte beim Info-Tag im Saarland über „Neue Süchte – Neue Drogen“

Zahlreiche Besucher konnte der Vorsitzende des Landesverbandes Günter Wagner willkommen heißen. Wolfgang Wiltz, Bürgermeister der Gemeinde Wallerfangen, berichtete in seiner Begrüßung, dass er auch in seiner Gemeinde die Problematik mit Jugendlichen und Alkohol kenne. So habe man mit verschiedenen Gruppen Netzwerke gegründet, um gemeinsame Lösungen zu finden. Annette Plewka, Sozialarbeiterin aus Saarlouis, betonte, Alkoholkonsum bei Jugendlichen resultiere aus Gruppenzwang oder Werbung und nicht zuletzt aus dem Vorbild der Eltern. Saarlouis biete daher ein Präventionsmodell mit verschie-

denen Einrichtungen an, in denen Jugendliche Rat und Hilfe finden. Im Netzwerk „Sicherheit, Ordnung und Sauberkeit“ gehe die Stadt die Probleme gemeinsam mit der Polizei an. Dr. Hermann Simmer, Leiter des Therapiezentrum „Schaumberger Hof“: „Neue Drogen gibt es eigentlich nicht, es sind die alten, aber modifiziert!“ Alkopops, die

Zigarette ohne Qualm aber mit Nikotin, seien relativ neu auf dem Markt und erleichterten den Einstieg in die Sucht. Heute sei die Industrie in der Lage Medikamente für jede gewünschte Stimmungslage herzustellen. Dr. Simmer lieferte aktuelle Zahlen aus der Statistik des Gesundheitsamtes. So sind im Saarland derzeit etwa 3.000 bis 3.500 Schwerstdrogenabhängige zu verzeichnen, etwa 20.000 Saarländer würden täglich rauchen und rund 7.500 Menschen sind von Medikamenten abhängig. Bundesweit würden etwa 2,4 Millionen Menschen Cannabis konsumieren. Cannabis, eine Droge die

bereits in den 70ern populär war, hat sich heute wieder stark nach oben entwickelt. Drogen wie Ecstasy sind mit wenig Aufwand in kleinen mobilen Hexenküchen überall herzustellen. Über Computer- oder Internetsucht und pathologisches Glücksspiel, die in Statistiken bisher wenig Niederschlag gefunden haben, aber dennoch bedrohliche Ausmaße annehmen, referierte Dr. Holger Feindel von der AHG-Fachklinik Münchwies. Cornelia Bechthold von der AWO-Beratungsstelle in Merzig berichtete über Präventionsarbeit und Suchtberatung. Franz Rudolf Noh, Suchtberater der Ford-Werke Saarlouis stellte dar, wie das Unternehmen mit dem Problem umgeht: „Sucht ist in der Gesellschaft immer noch ein Tabuthema. In vielen Unternehmen wird das Problem der Kollegen mit Suchtproblemen ignoriert, zumindest solange, wie die Arbeit nicht leidet bzw. die Kollegen nicht unangenehm auffallen. Dann wird in der Regel getuschelt, aber nichts unternommen. Erst wenn Arbeits- oder Produktionsausfälle bzw. gravierendes Fehlverhalten vorliegen, wird eingeschritten. Anstatt eine Suchterkrankung von Kollegen zu ignorieren, sollte man helfen.“ Bei den Ford-Werken gibt es ein Suchtpräventionsprogramm und interne Selbsthilfegruppen.

Manfred Kessler

10 Jahre LV und FK Halle

■ In einer gemeinsamen Feierstunde am 26. September 2009 begingen der Landesverband Sachsen-Anhalt und der Freundeskreis Halle ihr zehnjähriges Jubiläum. Rund 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer – Mitglieder aus den Freundeskreisen Magdeburg, Halle und Gäste von befreundeten Sucht-Selbsthilfegruppen – waren gekommen, um bei gutem Essen und Tanz das Jubiläum zu feiern.

Bereits 1991 nahm Martin Merkert Kontakt zu den Freundeskreisen in den alten Bundesländern auf – zum Freundeskreis Karlsruhe und zu Freundeskreisen in Niedersachsen sowie zum Vorstand des Bundesverbandes. Doch es dauerte dann noch rund acht Jahre und eine Anzahl von Gesprächen, bis es gelang, den Freundeskreis Halle e. V. und den Landesverband Sachsen-Anhalt e. V. zu gründen – damals unter Vorsitz von Martin Merkert.

Von Anfang an dabei war auch Werner Schallschmidt. Er übernahm den Vorsitz des Freundeskreises und den Vorsitz des Landesverbandes 2001 und lenkt seitdem die Geschicke beider Einrichtungen. Zurzeit hat der Landesverband 92 Mitglieder und jährlich ca. 152 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den unterschiedlichen Gruppen.

Käthe Körtel

SACHSEN

Seminar stärkt Kinder und Jugendliche

■ Das jährlich stattfindende Jugendseminar und die Woche mit Kindern haben mittlerweile schon Tradition im Landesverband Sachsen. Am Jugendseminar 2009 nahmen 13 junge Menschen – Suchtkranke und Angehörige von Alkoholkranken teil. Bereits in der Vorstellungsrunde erfuhren wir viel voneinander. In einem Interview – jeder fragte seinen Nachbarn nach Namen, Alter, Wohnort, Beruf, Hobby etc. – wurden anfängliche Hemmungen abgebaut. Die Gruppe FREI. TAKT baute währenddessen ihre Technik auf. Bandmitglied René, selbst trockener Alkoholiker, erzählte aus seinem Leben: von Entgiftungen, Therapien, Erfahrungen mit illegalen Drogen, von seinen Gefühlen und von der Musik, die jetzt seinen Lebensmittelpunkt darstellt und ihm hilft, zufrieden abstinert zu leben. Von dieser Musik gab es dann natürlich einige sehr gute Kostproben. Sylvio Noack vom Freundeskreis Niesky hielt ein sehr interessantes Referat zum Thema „Trinklimit“ und versuchte dabei, die jungen Leute einzubeziehen. Anschließend setzten die Jugendlichen das Gelernte in kleinen Theaterstücken um. Sie stellten Szenen nach, in denen es um die Überschreitung des Trinklimits ging, zum Beispiel, wenn einem bei einer Party schlecht wird oder man sich auf andere Weise daneben benimmt. Einerseits rief das natürlich Gelächter hervor, ande-

rerseits überlegte man sich, ob er ähnliche Peinlichkeiten selbst oder bei Freunden erlebt hat. Am Ende bewerteten die Teilnehmenden die einzelnen Aktivitäten des Seminars auf einer Skala von 1 bis 6 und begründeten ihre Entscheidungen. Das Fazit war sehr positiv. Die Veranstaltung hat dazu beigetragen,

- bei den suchtkranken jungen Leuten die Abstinenz zu stärken und
- bei den Angehörigen der Blick auf einen bewussten und maßvollen Umgang mit dem Alkohol zu lenken.

An der Erlebniswoche mit Kindern nahmen 14 Kinder und 10 Eltern bzw. Großeltern teil. Zu Beginn fand ein Fotoshooting statt. Die Kinder verschönerten die Fotos noch durch Bastelarbeiten. Es gab eine Fülle solcher Aktivitäten für die Kinder und Gesprächsrunden für die Erwachsenen. Hier will ich nur auf einige eingehen: Simone Mattukat, Suchtberatung Kamenz, informierte die Kinder auf spielerische Art über Sucht. Die Kinder sollten erkennen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Es wurde eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen, und die Kinder trauten sich, von sich zu sprechen. Kinder brauchen verständnisvolle Erwachsene, um das Erlebte verarbeiten zu können. Dies unterstützte Kerstin Rayczyk, ebenfalls Suchtberatung Kamenz,

durch ein Referat für die Erwachsenen zum Thema „Die Abhängigkeit der Eltern aus der Sicht der Kinder“. Die anschließende rege Diskussion zeigte, wie wichtig es ist, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen. Fitnesstrainerin Susanne Fichtner veranstaltete einen Wissenstest zum Thema Essen und Trinken, gab Tipps zur gesunden Ernährung und bereitete mit den Kindern Fruchtmixgetränke und Obstsalate zu. Und der Rettungshundeverband Lausitz e.V. war ebenfalls beteiligt. Nach einer Einführung zum Verhalten der Hunde und den Umgang mit ihnen ging es an die Praxis. Die Hunde zeigten ihr Können: über Hindernisse springen, durch Röhren kriechen, balancieren und jemanden suchen und finden. Die Kinder waren begeistert.

Für die Kinder hat die Veranstaltung bewirkt:

- Stärkung ihres Selbstvertrauens,
- Verbesserung des Verhältnisses zu den Eltern und neuer Aufbau von Vertrauen,
- Abbau von Ängsten und
- Förderung des Gemeinschaftssinns.

Bea Wolf

Frauenarbeit von den Anfängen bis heute

■ 1992 wurde der Landesverband Sachsen gegründet. Im Lauf der folgenden Jahre wuchs der Anteil der Frauen in den Freundeskreisen erheblich an. Frauen brachten ihre Erfahrungen mit der Sucht als Familienkrankheit ein. 1995 bildeten sich die ersten Frauen- und Angehörigengruppen. In unserem Landesverband gibt es heute fünf aktive Frauengruppen, eine Gruppe befindet sich im Aufbau. In vielen anderen Freundeskreisen gibt es auch einen hohen Frauenanteil, aber die Frauen möchten in der gemischten Gruppe aktiv bleiben. Das erste Frauenseminar fand 1998 statt und wurde von Simone Mattukat, Dipl.-Psychologin an der Suchtberatungsstelle in Kamenz, geleitet. Über zehn Jahre begleitete Simone die Frauenseminare, die der jährliche Höhepunkt der Frauenarbeit waren und sind. Uns beschäftigten Themen wie: „Der Weg zu den Schätzen meines Lebens“, „Eine Frau, die auszog, das Glück zu suchen“, „Mitten drin – wo stehe ich?“

Seit zwei Jahren haben Simone Krause und Sigrid Wirth vom Vorstand des Landesverbandes Verantwortung für die Frauenseminare übernommen. Gemeinsam mit den Frauen überlegen wir uns Themen und organisieren die Umsetzung. Manchmal laden wir auch Referentinnen ein.



Die Teilnehmerinnen des Frauenseminars zum Thema „Emotionen“ im Landesverband Sachsen

Das Frauenseminar 2009 stand unter dem Thema: „Emotionen“. Angemeldet hatten sich 25 Frauen (14 Suchtkranke und elf Angehörige) aus acht Freundeskreisen. Horst Friebe, der Vorsitzende des Landesverbandes, ließ es sich nicht nehmen, die Frauen zu begrüßen und uns für das Wochenende Erfolg zu wünschen. Bereits in der Vorstellungsrunde sprachen die Frauen über die Gefühle, die sie in sich spürten. Es wurde eine Vielfalt genannt: Traurigkeit, Wut, aber auch Liebe und Glück, freudige Erwartungen ans Wochenende. Nach einigen Qi Gong-Übungen näherten wir uns dem Thema auf kreative Weise. Wir bemalten Gläser mit den Farben und Mustern, die unsere momentanen Gefühle darstellten. In der anschließenden Gesprächsrunde stellten wir fest, dass die Suchtkrankheit mit einem wahren Gefühlschaos einhergeht. Die Gefühle, die die Suchtkranken entwickeln, unterscheiden sich ganz erheblich von denen der Angehörigen. Kommt zum Beispiel ein Familienmitglied im betrunkenen Zustand nach Hause, so

sind die Angehörigen stinksauer, traurig, enttäuscht, weil Versprechen nicht eingehalten wurden. Das betrunkenen Mitglied selbst nimmt dann erst einmal gar nichts wahr, weder die eigenen noch die Gefühle der Angehörigen. Ziehen sich die Angehörigen immer mehr zurück, kann es zu depressiven Gefühlen bei den Suchtkranken kommen bis dahin, dass sie sich als Versager fühlen.

Es ist hier nicht möglich, alle Emotionen aufzulisten, die von den Frauen angesprochen wurden. Aber allen Frauen tat es sehr gut, darüber zu sprechen und zu fühlen, dass sie nicht allein sind. Das gibt Kraft, und in der Auswertungsrunde zeigte sich, dass sich negative Gefühle verändert hatten. Zuversicht war zu spüren, und alle Teilnehmerinnen gingen sehr gestärkt zurück in ihren Alltag. Viele freuten sich bereits auf das kommende Seminar.

Sigrid Wirth

Aus den Freundeskreisen

Gestaltung der neuen Homepage für den Freundeskreis Blomberg



Foto: Lippische Zeitung

BLOMBERG

Suchtprävention mit Hilfe des Computers

■ Mitglieder des Freundeskreises Blomberg sind relativ häufig Gast im Hermann-Vöchting-Gymnasium zu Blomberg, um mit den Schülerinnen und Schülern über Sucht ins Gespräch zu kommen. Oft ist der Zugang zu den Jugendlichen nicht leicht, wenn wir sie direkt ansprechen und über unsere Arbeit informieren wollen. Jetzt wurde jedoch ein neues Schulprojekt gestartet. Mit dabei: Religionslehrerin Sabine Schlotter, der Leiter der Medien-AG Rolf Eickmeier und Rolf Schmidt, der Vorsitzende des Freundeskreises und zugleich Vorsitzender des Bundesverbandes.

Die Gymnasiasten erhielten die Aufgabe, eine neue Internet-Präsenz für den Blomberger Freundeskreis zu gestalten. Bisher gab es nämlich nur eine Visitenkarte im Web. Im Religionskurs der Klasse 11 wurden die Texte erarbeitet, in denen es um Sucht und Suchtmittel geht. Um sich „hautnah“ auf die Inhalte vorzubereiten, haben die Jugendlichen so zum Beispiel auch an einem Gruppen-

abend teilgenommen. Die Medien-AG war dann für die technische Umsetzung zuständig. Besonderen Wert wurde auf gute Lesbarkeit gelegt. Von der Optik her wurde die Seite des Bundesverbandes als Grundlage genommen. Zu sehen ist alles jetzt unter: www.freundeskreise-blomberg.de.

Mit der nun fertigen Seite ist das Projekt aber nicht zu Ende, denn die Schüler werden die Seite auch weiterhin betreuen und regelmäßig aktualisieren. Das Fazit der beiden Lehrer ist sehr positiv. So sagte Sabine Schlotter: „Die Schüler haben das Thema gerne aufgegriffen; es ist lebensnah und betrifft sie mehr als der normale Oberstufenunterricht.“

Dieses Projekt ist auch für unseren Freundeskreis eine sehr gute Erfahrung, denn dadurch konnte die Zusammenarbeit mit der Schule vertieft werden und die jungen Leute haben erfahren, dass es auch für sie – im Fall der Fälle Ansprechpartner – gibt.

Rolf Schmidt

Soltau: 25 Jahre aktiv

■ Im November letzten Jahres feierte der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Soltau ein besonderes Jubiläum. Er wurde vor nunmehr 25 Jahren von Reinhard Goepfert gegründet. Aus diesem Anlass bedankte sich die Gruppe bei ihm mit einem Präsent. Der Freundeskreis schloss sich bereits 1984 dem Landesverband Niedersachsen an. Als im Jahr 1986 die Teestube in der Soltauer Bahnhofstraße öffnete, trafen sich die Freunde dort einmal pro Woche zur Gruppenstunde. Heute ist die Teestube auch Gastgeber für viele andere Selbsthilfegruppen, darunter auch für drei Freundeskreise mit den Gruppen „Kleeblatt“ und „Angel's“. Reinhard Goepfert bedankte sich für die gute Zusammenarbeit bei allen Kooperationspartnern, dem Landkreis Soltau-Fallingb. und nicht zuletzt bei seinem Nachfolger.

Holger Sieber



Holger Sieber (l.) und Reinhard Goepfert (r.) vom Freundeskreis Soltau

„XXL-Aktivtag“ in Wismar förderte Kontakte

■ Der XXL-Aktivtag ist einer von insgesamt drei Präventionsveranstaltungen unter dem Motto „Cool – Clever – Clean – Ohne Alkohol und Nikotin“. Die Hansestadt Wismar organisierte diesen Tag im letzten Jahr in Zusammenarbeit mit der AOK-Gesundheitskasse. Weitere Veranstaltungen waren die AOK-Mega-Night, eine Disco für Jugendliche ohne Suchtmittel und ein Midnight-Soccer-Cup. Ziel aller Veranstaltungen war Prävention und Vorbeugung von Suchtmittelmissbrauch. Verschiedene Vereine, Einrichtungen und Institutionen haben sich an diesen Veranstaltungen beteiligt, darunter auch die Polizei mit einem Fahrsimulator, die AWO und die AOK mit „Rausch-Brillen“ und einer alkoholfreien Cocktailbar, das Gesundheitsamt und die Beratungsstelle der Diakonie mit einem Wissensparcours, der Stadtjugendring sowie die AIDS-Hilfe, das DRK und unser Freundeskreis in Wismar. Es kamen über 600 Schüler und Schülerinnen, was ein neuer Rekord gemessen an früheren Veranstaltungen war. Gemeinsam mit den Streetworkern Juliane Trost von der Mobilen Jugendarbeit, Anja Wegener vom DRK und Lars Fischer von der AIDS-Hilfe hat die Freundeskreisgruppe Wismar einen Stand besetzt. Dieser stand unter dem Thema: „Gefühle – Du bist ihnen nicht ausgeliefert!“ Dazu gab es drei Stationen.



Lars Fischer, Peter Meißner, Anja Wegener, Juliane Trost und Stefan Sommerfeld beim „XXL-Aktivtag“ in Wismar

An der ersten Station boten Juliane und Anja Reaktionsübungen an: Die Jugendlichen konnten sich hier ihrer Gefühle bewusst werden. Station 2 hatte zum Ziel, die eigene Wut zu erkennen und sie loszuwerden. Lars hatte dazu einen Sandsack und eine Schreikiste zur Verfügung. An der dritten Station waren Peter Meißner und Stefan Sommerfeld vom Freundeskreis vertreten. Wir hatten die Aufgabe, mit den Schülern ins Gespräch zu kommen – über das Thema „Gefühle“. Bei der Vorbereitung auf den XXL-Tag merkten wir schnell, dass wir uns auf Neuland begeben hatten. Wir stellten nämlich recht bald fest, dass wir selbst gar nicht oder selten über unsere eigenen Gefühle reden – und nun standen uns sechs Stunden bevor, in denen wir mit den Schülern sprechen wollten. Doch zu unserem Erstaunen stellten wir fest, dass die Schüler und Schülerinnen weniger Hemmungen hatten, über ihre Gefühle zu reden als

wir „Älteren“, und das war für uns eine sehr spannende Erfahrung. Gemeinsam mit dem DRK und der AIDS-Hilfe schlossen wir deshalb den XXL-Tag sehr zufrieden ab. Wir vom Freundeskreis sehen es auch als Sprungbrett, um die Sucht-Selbsthilfe in anderen Vereinen – wie hier dem DRK und der AIDS-Hilfe – bekannter zu machen. Mit beiden Vereinen gibt es nun eine gute Zusammenarbeit und wir planen gemeinsam weitere Aktionen. Außerdem haben wir eine neue – noch kleine – Freundeskreisgruppe eröffnet, die sich im Kinder- und Jugendfreizeitzentrum des DRK trifft.

Stefan Sommerfeld

Sag nicht Ja, wenn Du lieber Nein sagen willst!

Zu diesem Thema möchten wir in dieser Ausgabe einige Arbeitsmaterialien vorstellen. Anregungen dazu hat das inzwischen leider nicht mehr lieferbare Buch von Holle Schneider „Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen – Thematische Anregungen und methodische Hilfen von Angst bis Zeit“ gegeben. Ziel dieses Themas ist es, das eigene Verhalten kritisch zu überdenken: Werden Sie sich darüber bewusst, was Sie wollen und natürlich auch darüber, was Sie nicht wollen – und lernen Sie dies alles auch zu sagen.

Beginnen könnten Sie Ihre Gruppenstunde mit einigen eher allgemeinen Fragen:

- Wie geht es mir, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse und Ansprüche laut vor anderen sage?
- Wie geht es mir, wenn ich eine Meinung habe, die nicht der der anderen entspricht? Äußere ich sie, oder halte ich mich erst einmal zurück? Was macht das dann mit mir?
- Wie ist es mit meinem „Nein-Sagen“ bestellt? Sage ich deutlich „Nein“, wenn ich „Nein“ meine?

Sie können auch den nachfolgenden Text „Leben oder gelebt werden?“ von Holle Schneider als Einstieg in das Gruppengespräch wählen. Dieser Text spricht möglicherweise besonders Frauen in der Lebensmitte an.

Sie sagte nicht NEIN, als sie mit 14 Jahren, trotz bester Noten, die Schule verlassen musste, um Geld zu verdienen, während der Bruder weiter lernen durfte.

Sie sagte nicht NEIN, als nach ihrer Hochzeit ihre Mutter und ihre Schwiegermutter zu dem jungen Paar in das kleine Reihenhäuschen ziehen wollten.

Sie sagte nicht NEIN, als die Oma die beiden kleinen Kinder immer mehr verwöhnte.

Sie sagte nicht NEIN zu den maßlosen Ansprüchen der beiden Jugendlichen und arbeitete eine Schicht als Putzhilfe und eine Schicht im eigenen Haus und Garten.

Sie sagte nicht NEIN, wenn die gut verdienende Tochter am Monatsende Geld von ihr ließ, obwohl sie wusste, dass sie es noch nie zurückbekommen hatte.

Sie sagte nicht NEIN, wenn der arbeitslose Sohn Geld für die Disco wollte, obwohl der Sohn die ganze Woche NEIN gesagt hatte, als er den Garten umgraben sollte.

Sie sagte nicht NEIN, als der Turnverein sie zur Kassiererin macht.

Sie sagte nicht NEIN, als sie die Organisation der Cafeteria beim Pfarrfest übernehmen sollte.

Nach einem körperlichen und seelischen Zusammenbruch musste sie endlich lernen, **NEIN zu sagen**.

Fragen zu diesem Text:

- Was empfindest Du, nachdem Du den Text gelesen (oder gehört) hast?
- Welches Gefühl nimmst Du in Dir wahr?
- Fallen Dir möglicherweise Situationen ein, wo es Dir ähnlich erging?
- Wie nimmst Du Dich wahr? Steckst Du eher zurück, wenn es darum geht, eigene Wünsche auszusprechen?
- Wenn dem so ist: Was befürchtest Du bei einem Nein? Gibt es Ängste?
- Welche Erfahrungen hast Du in Deinem Leben gemacht?
- Können Dir diese Erfahrungen Dein heutiges Verhalten erklären?
- Was könnte Dich unterstützen?
- Wie kann Dir zum Beispiel auch Deine Freundeskreisgruppe helfen?
- Welche Wünsche hast Du? Was möchtest Du erreichen?

Mit diesen Gedanken und Fragen möchten wir Mut machen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse auch tatsächlich wahrzunehmen und zu äußern – ohne Angst und schlechtes Gewissen. Jede und jeder hat ein Recht auf eigene Wünsche und die Umsetzung von eigenen Bedürfnissen. Haben Sie den Mut anzufangen; denn „Sobald du dich auf den Weg machst, öffnet der Horizont seine Grenzen.“ (Kyrilla Spiecker)

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Renan Demirkan: Septembertee oder Das geliebte Leben. Aufbau-Verlag, Berlin 2010, 8,95 Euro

■ Die Autorin, geboren 1955 im türkischen Ankara, ist vielen Freundeskreis-Journal-Leserinnen und -Lesern vielleicht schon mal im Fernsehen begegnet: Bekannt ist sie aus Krimis vom „Alten“ über „Wolfs Revier“ bis zum „Fall für Zwei“, aber auch aus zahlreichen Theaterrollen.

Für ihre schauspielerischen Leistungen hat Renan Demirkan die Goldene Kamera, den Hessischen Filmpreis und den Grimme Preis erhalten. Seit 1998 ist sie Trägerin des Bundesverdienstkreuzes. Darüber hinaus ist sie Schriftstellerin und hat einige Erzählungen und Romane verfasst.

Das neue Buch „Septembertee“ ist ein biografischer Bericht. Der Tod ihrer Mutter führt Renan Demirkan zurück in ihr türkisches Heimatdorf in Tscherkessien. Dort beginnt sie ihr ganzes Leben zu überdenken.

Bereits als Siebenjährige kam sie nach der türkischen Staatskrise nach Deutschland und wuchs in Hannover auf. Ihre Mutter arbeitete unablässig den ganzen Tag über – in ihrem Beruf als Schneiderin und in der Organisation des Familienlebens. Ihr Vater ist ein Intellektueller, der deutsche Literatur liebt. Renan Demirkan persönliche Bilanz ist geprägt von der Suche nach Identität als Deutsche und als Türkin. Sie beschreibt dies als die „zwei Leben in einer Haut“.

Sehr ansprechend und spannend geschrieben ist dieses Buch etwas für Menschen, die Anteil nehmen möchten an den Erfahrungen anderer Menschen. Auch kann viel Interessantes über die türkische Kultur gelernt werden. Ein wirklich besonders schönes Buch, geschrieben von einer bemerkenswerten Persönlichkeit!



Irene Goldmann: Liebe dich selbst, sonst liebt dich keiner. Ein neues Selbstwertgefühl für Frauen. Verlag Via Nova, Petersberg 2009, 16,90 Euro

■ Die Autorin stellt ihr Buch unter ein Zitat aus „Romeo und Julia“ von William Shakespeare: „Die Süßigkeit des Honigs widert durch ihr Übermaß und im Geschmack erstickt sie unsere Lust. Drum liebe mäßig“. Eigentlich wollte Irene Goldmann auch gar kein Buch schreiben, sondern sie wollte sich selbst Mut machen. Kurz vor Fertigstellung erkrankte sie an Brustkrebs. Nur die stabile Beziehung zu sich selbst und das Vermögen, sich optimal um sich selbst zu kümmern, ließen sie unbeschadet Chemotherapie und Bestrahlung durchleben.

Das Buch ist ein praktisches Konzept. Ausgehend von der Frage „Warum fällt es Frauen heute trotz besserer Möglichkeiten so schwer, ihr Leben glücklich zu gestalten?“ und auf der Basis von jüngsten wissenschaftlichen Forschungen bietet die Autorin jede Menge interessanter Themen: „Die Liebe – ein Schlaraffenland?“, „Auf der Suche nach ‚Mr. Right‘“, „Liebe? – eigentlich Luxus“, „Selbsthilfe ist Pflicht“, „Das Ende der Einsamkeit“ etc.

Jedes Kapitel endet mit einer kurzen Liste mit möglichen „Mini-Veränderungen“. Zum Beispiel lautet diese am Ende des Kapitels „Die Einsamkeit“:

- Gleich heute mache ich mir einen schönen Abend alleine.
- Ich verabrede mich für nächste Woche mit ...
- Ich melde mich endlich zu dem Tai chi, Yoga-, Meditationskurs an, zu dem mein Freund nie mit will
- und schließe mich einer Wandergruppe an.

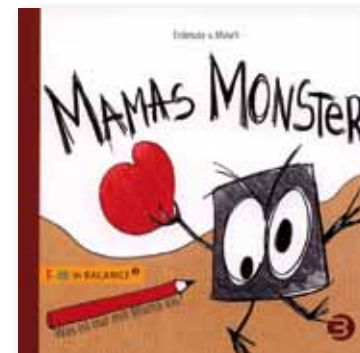
Viele Mut machende Beispiele von Frauen gibt es weiter, die die Rolle des Opfers verlassen und ihre Dinge selbst in die Hand nehmen. Unsicherheit, Abhängigkeit und Hilflosigkeit sollen nicht länger Definitionen für Weiblichkeit sein. Das Leben nach der eigenen Façon und die Verwirklichung des eigenen Lebensthemas stehen für die Liebe zu sich selbst.

„Sich selbst zu lieben ist das Beste, was Sie tun können, für sich und den Rest der Welt!“ – so steht es auf der letzten Seite dieses lesenswerten Buches. Schenken Sie es sich selbst, liebe Frauen! Das Buch ist nicht gegen Männer gerichtet. Es soll Frauen jedoch Mut machen, sich um sich selbst zu kümmern.

Einzelne Themen können darüber hinaus vielleicht auch Grundlage für einen spannenden Gruppenabend in der Sucht-Selbsthilfe sein.

Über die Autorin: Irene Goldmann, geboren 1962 in Forchheim/Oberfranken, lebt in Darmstadt als Buchhändlerin und Autorin.

Interessante Bilderbücher, die Kindern vermitteln, was seelische Krankheiten sind.



Erdmute von Monsch: Mamas Monster. Was ist nur mit Mama los?

■ Dieses Buch beruht auf eigenen Erfahrungen der Autorin und ist im Rahmen einer Diplomarbeit entstanden. Seit Tagen liegt die Mutter der kleinen Rieke nur noch müde im Bett oder auf dem Sofa und hat keine Lust zu Spielen. Rieke ist traurig. „Mama, bist du böse auf mich?“ – das ist die Frage, die sie beschäftigt. Als sie erfährt, dass ein Depressionsmonster die Gefühle der Mutter klaut, weiß Rieke, dass die Traurigkeit nichts mit ihr zu tun hat.



Claudia Deetjen, Kathrin Stöckigt: Das Seelen-entdecker Album

■ Dies ist ein Mitmach- und Entdeckerbuch für Schulkinder, die schon lesen können und für alle anderen Interessierten. Die Autorinnen leiten „Sunny Sid“, ein ambulantes Hilfeangebot für Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern in Berlin. Hier geht es darum, was die Seele ist und was ihr gut tut, sie stärkt und gesund macht. Sehr motivierend aufgemacht.



Claudia Deetjen, Kathrin Stöckigt: Was keiner weiß

Anzeige

Urlaub im Kloster

Inmitten einer lauten und von Hektik getriebenen Welt sind unsere Klöster ein Ort der Ruhe und der ganzheitlichen Erholung, ein Ort, an dem Leib und Seele neue Kraft schöpfen dürfen.

erholen · begegnen · heilen

Urlaub in klösterlicher Atmosphäre. Erholen Sie sich in unserem Vitalzentrum (Massagen, Sauna, Schwimmbad). Genießen Sie die herrliche Natur rund um das Kloster oder lassen Sie sich anregen von unseren spirituellen und kulturellen Angeboten.

Kloster Arenberg
Cherubine-Willmann-Weg 1
D-56077 Koblenz
Tel. +49 (0) 261 6401-2090
Fax +49 (0) 261 6401-3454
www.kloster-arenberg.de

vereinfachen · vertiefen · versöhnen

Endlich aus der Tagesflut heraus und hineinfinden in eine größere, wohlthuende Einfachheit. Die ländliche Natur genießen. Stille neu entdecken. Durchatmen. Aufatmen. Raum geben: dem Herzen, den Sinnen, dem Geist. Dem Leben. Gott.

Kloster Rickenbach
Dominikusweg 3
CH-6221 Rickenbach LU
Tel. +41 (0) 41 932 12 00
Fax +41 (0) 41 932 12 01
www.kloster-rickenbach.ch

■ In diesem Buch von denselben Autorinnen können Kinder vier Erwachsene kennenlernen, die eine psychische Erkrankung haben. Sie erfahren auch etwas über die Hilfen, die es gibt, was in der Therapie passiert und was eine Selbsthilfegruppe ist.

Alle drei Bücher sind ganz wunderbar gestaltet und sind absolut geeignet, um über Krankheiten, über die oft nicht offen gesprochen wird, ins Gespräch zu kommen. Dazu gehört ja auch die Suchtkrankheit.

Sie werden vom Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. herausgebracht und können gegen eine Schutzgebühr von je 2,00 Euro angefordert werden: Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, www.psychiatrie.de/dachverband.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Haltlose Menschen in einer haltlosen Zeit?

NACH DEM SINN DES LEBENS FRAGT ELKE VOGEL VOM FREUNDESKREIS NOVA VITA MANNHEIM. WÄHREND IHRER MITTLERWEILE 21-JÄHRIGEN ABSTINENZ HAT SIE SICH STETS AUCH MIT SPIRITUELLEN FRAGEN AUSEINANDERGESETZT. DAS MÖCHTE SIE IN DIE GRUPPENARBEIT IHRES FREUNDESKREISES EINBRINGEN. SUCHTKRANKENHILFE BEDEUTET FÜR SIE GANZHEITLICHE GESUNDHEIT, DIE KÖRPER, GEIST UND SEELE UMFASST.

Woran hältst Du Dich fest in dieser scheinbar haltlosen Welt,
in der vermehrt zählen Leistung, Prestige, Macht und Geld?

Wo findest Du Deinen persönlichen Halt,
wenn Menschen – Herzen und Hände – plötzlich werden kalt?

Was hält Dich, wenn alte Sicherheiten und alte Stricke reißen,
da Menschen nur noch Stärke, Gesundheit wertschätzen und preisen?

In einer Gesellschaft, in der den Letzten – den Schwachen, Kranken –
gnadenlos die Hunde beißen?

Wer stärkt Dir dann Dein Herz und Deinen Rücken,
wenn plötzlich und unerwartet Leid, Schmerz, Krankheit, Angst und Sorgen,
Dich grämen, beschämen, lähmen und niederdrücken?

Wenn unter all der Last zerbrechen alle bisherigen Stützen und Überlebenskrücken
und zudem wie abgebrochen alle menschlichen Brücken?

Wo findest Du Halt, wenn Du allein stehst, mit dem Rücken an der Wand,
keiner mehr da, der Dir beisteht oder reicht die stützende, gar liebende Hand?

Wenn bisher Fest-Geglaubtes zerbricht, zerrinnt zwischen den Fingern zu Sand
Und Du verlierst Deine gewohnte Stärke, fast den Boden unten den Füßen
und bisherigen gesicherten Stand?

Was sind Deine Lebensstützen und wo findest Du sicheren festen Halt,
wenn mit zunehmenden Jahren, die Nächte länger werden, einsamer
und Du wirst gebrechlich und langsam, doch spürbar alt?

Wenn dann um sich greifen die Schatten der Angst –
vor Schwäche, Einsamkeit, Hilflosigkeit oder gar Gewalt?

Wo findest Du Mitgefühl, wenn Dich plagen allerlei Schmerzen, Rheuma oder Gicht,
vielleicht auch andere Krankheiten, bei denen keinerlei oder kaum Hoffnung
auf Heilung in Sicht?

Und wenn Dein Herz mal an Unrecht und Kummer fast zerbricht
und Du Dich sehnst nach etwas Trost, Verständnis, Wärme und Licht?

Elke Vopel

Foto: Fotolia