



Freundeskreis

Journal

Mitarbeiter gewinnen

Ehrenamt in den
Freundeskreisen

Foto: Fotolia

I. Halbjahr
30. Jahrgang

1/2015

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Mitarbeiter gewinnen



Leben in der Gruppe

Inhalt

MITARBEITER GEWINNEN

„Ihr meint es ernst mit uns“ Offener Umgang motiviert zur Gruppenarbeit	4
Ehrenamtliches Engagement: Neue Wege suchen – Mit Nachteilen auseinandersetzen	5
Neue Leitung – neue Chance	6
Ehrenamtliche geehrt	6
Ehrenamtlich kochen Über Feste zur Mitarbeit finden	7 7
Freiwilliges Engagement: Atmosphäre der Anerkennung und Wertschätzung schaffen	8
Die Perspektive wechseln und neue Bedürfnisse in den Blick nehmen	10

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

JuMuS und das Leitbild der Freundeskreise	12
---	----

AUS DEM BUNDESVERBAND

Eltern in der Selbsthilfe Workshops in Rendsburg und in Eisleben	14
Projekt „Chancen nahtlos nutzen – konkret“ geht in die Endphase	15
Aktionswoche Alkohol 2015	15

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: Stellungnahme zu Therapieverkürzungen „Hundewetter, Schweinewetter ...“	16 17
Rheinland-Pfalz: Theatergruppe Machtlos	17
Saarland: Gesundheitstag S.o.G.	18
Sachsen: Infos zu Drogen Jugendseminar über Crystal Meth	19 19
Schleswig-Holstein: Kampagne „Wir für alle“	20
Thüringen: „Sinnsucht“-Lesung in Erfurt	20

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Kassel: 50 Jahre Freundeskreis	21
Neumarkt: Beppo Meier wird Ehrenmitglied	21
Nürnberg: Spaziergang mit dem Waschweib	22
Röthenbach: Silberne Ehrennadel für Engagement	22
Saarbrücken: Spenden für Kinder-Krebsstation	22

MATERIALTIPPS

Bücher, Sucht-Spiel, Filmprojekt	23
Aufbruch	24

Liebe Leserinnen und Leser,



**Erich
Ernstberger**

mit diesem Freundeskreis-Journal wende ich mich in meiner Funktion als stellvertretender Vorsitzender zum ersten Mal direkt an Sie bzw. Euch. Deshalb zuerst ein paar Worte zu mir persönlich: Ich heiße Erich Ernstberger, bin 53 Jahre alt, verheiratet und komme aus dem Freundeskreis Röthenbach, der zum Landesverband Bayern gehört. Zum stellvertretenden Vorsitzenden wurde ich im vergangenen Jahr auf der Delegiertenversammlung des Bundesverbands in Bad Münster am Stein gewählt.

Inhaltlich wollen wir uns in diesem Heft mit der Frage befassen: „Wie können wir den Generationswechsel in den Freundeskreisen so gestalten, dass wir sowohl den langjährigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gerecht werden, als auch den Jüngeren, die sich im Ehrenamt engagieren möchten?“ Die spannende Frage ist ja ohnehin: „Wie gelingt es überhaupt, Menschen zu finden, die sich ehrenamtlich für die Freundeskreisarbeit engagieren?“

Einige Erfahrungen dazu durfte ich bereits durch meine langjährige Mitarbeit im bundesweiten Arbeitskreis „Ju-MuS“ (Junge Menschen und Sucht) und im Projekt „Brücken bauen“ sammeln. Dort haben wir uns mit der Frage auseinandergesetzt: „Wie können wir junge Menschen in die Freundeskreise bekommen?“ Es war daher eine meiner Vorstellungen, als ich mich zur Kandidatur im geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbands stellte, mit diesem Thema weiterzumachen. Dieses ist mir sehr wichtig geworden, weil ich merke, dass wir nicht stehen bleiben dürfen, sondern

dass wir gefordert sind, uns immer weiter zu entwickeln. Dazu äußert der Freundeskreis-Vorsitzende Andreas Bosch in diesem Heft noch einige weitere Gedanken zu den damaligen Ergebnissen im Spiegelbild zu unserem heutigen Leitbild.

Hinter der Freundeskreisarbeit stehe ich unbedingt, und das Leitbild der Freundeskreise finde ich klasse. Aber wir müssen uns kritisch fragen: Warum finden sich keine Nachfolger, warum fehlt es bei Wahlen oftmals an Kandidatinnen und Kandidaten? Das ist bitter, denn ich meine, ein Verband lebt gerade davon, dass neue Leute nachkommen, die die Arbeit fortführen bzw. neue Impulse geben und damit auch wieder neue Menschen für unsere Gruppen ansprechen. Das heißt aber nicht, dass ich das, was bisher geleistet wurde, nicht schätze. Ganz im Gegenteil: Ohne das Engagement der langjährigen Gruppenbegleiterinnen und -begleiter wäre unser Verband nicht da, wo er heute ist.

Ich möchte an dieser Stelle schon darauf hinweisen, dass wir zum Thema dieses Heftes planen, einen neuen Arbeitskreis einzurichten. Dieser soll sich mit dem Wandel in der Freundeskreisarbeit und mit den neuen Anforderungen an unsere Arbeit befassen. Wir wollen diskutieren: Wie können wir halten, was wir erreicht haben und wohin soll sich unsere Arbeit in der Zukunft orientieren? Deutlich möchte ich machen, dass uns sehr wichtig ist, in Wertschätzung für die geleistete Arbeit für den an einigen Stellen dringend notwendigen Wandel zu motivieren. Der Arbeitskreis soll im Herbst 2015 starten. Ich würde mich freuen, wenn er auf reges Interesse stößt. Wer sich – vielleicht auch durch die Beiträge in diesem Heft – angesprochen fühlt, wende sich bitte an seinen Landesverband, der die Interessenten dann dem Bundesverband nennt.

Dieses Freundeskreis-Journal soll Euch und Ihnen mit seinen Beiträgen Lust machen auf neue Ideen zur Freundeskreisarbeit und vielleicht auch zum tätigen Engagement. Manchmal braucht es einen kleinen Ruck, aus dem dann viele Schritte werden. Bei allen Autorinnen und Autoren bedanke ich mich für ihre guten und interessanten Beiträge!

Ich wünsche uns allen eine spannende und anregende Lektüre und sende herzliche Grüße

*Erich Ernstberger
stellv. Vorsitzender des Bundesverbands*



Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis?



Impressum

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

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

Redaktion: Andreas Bosch (verantwortlich i.S.d.P.), Ute Krasnitzky-Rohrbach, Lothar Simmank mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit: Ingrid Jepsen, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

Layout: medio GmbH

Herstellung: Druckerei Hesse, Fuldabrück

Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spenden-Konto 1953 bei der Evangelischen Kreditgenossenschaft eG, BLZ 520 604 10, IBAN DE75520604100000001953, BIC GENODEF1EK1

Auflage: 8.200 Exemplare

„Ihr meint es ernst mit uns!“

Auch jüngere Menschen fühlen sich wohl im Freundeskreis Osterode/Harz und engagieren sich gern. Eine Umfrage zeigte: Offener und ehrlicher Umgang miteinander motiviert zur Gruppenarbeit

Der Freundeskreis Osterode/Harz wurde im Jahr 2008 mit zunächst fünf Mitgliedern von mir und meiner Frau Veronika Nentwig gegründet. Wir sind beide 52 Jahre alt, seit knapp 30 Jahren zusammen und seit rund 20 Jahren verheiratet. Veronika ist Angehörige und ausgebildete Suchtkrankenhelferin. Ich bin seit sieben Jahren trockener Alkoholiker und habe vor zwei Jahren die Ausbildung zum Gruppenbegleiter absolviert.

Wie steht es heute um unsere Gruppe, insbesondere im Hinblick auf die Teilnahme und Motivation der jüngeren Mitglieder?

Untersuchungen zeigen, dass das Durchschnittsalter bei Alkoholikern, die sich zur Therapie entscheiden, etwa bei Anfang bis Mitte 40 Jahren liegt. Das liegt daran, dass man sich meist erst in diesem Lebensalter eingesteht, mit dem Alkohol ein Problem zu haben. Erst dann kann man sich entschließen, Hilfe zu holen und anzunehmen. Bei uns war das zunächst nicht anders.

Allerdings kamen im Laufe der Zeit immer wieder auch jüngere Menschen zu uns, oft auf Empfehlung der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention des Landkreises Osterode. Die jüngeren Menschen haben in den meisten Fällen eher ein Drogen-, als ein Alkoholproblem (wobei natürlich Alkohol auch eine Droge ist).

Der sehr gute Kontakt zu der Fachstelle resultiert daraus, dass meine Frau und ich uns hier regelmäßig Rat und Hilfe auf dem Weg aus meiner Sucht geholt haben und sich hieraus freundschaftliche Verbindungen entwickelt haben.

Unsere Gruppe zählt mittlerweile über 30 Mitglieder (davon zwölf Frauen), von denen neun bis zwölf regelmäßig jeden Freitag an den Gruppenabenden teilnehmen. Das jüngste Mitglied ist 25 Jahre alt, das älteste Mitglied 75. Der Altersdurchschnitt liegt bei 49 Jahren.



Foto: Fotolia

Gegenseitiger Respekt hat Priorität

Einmal pro Monat findet die Gruppe mit Familienangehörigen und interessierten Freunden der Betroffenen statt. Das Wichtigste für uns ist, dass wir alle die gleiche Stellung innerhalb der Gruppe haben, unabhängig von Alter und Geschlecht. Ob jung oder alt, Mann oder Frau – der gegenseitige Respekt hat oberste Priorität. Es ist wichtig, dass sich jeder aufgehoben und verstanden fühlt und ein Stück weit Geborgenheit findet.

Genauso wichtig ist für uns der wirklich ehrliche Umgang miteinander. Denn nur wer es lernt, ehrlich zu sich selbst und zu anderen zu sein, dem gelingt der Weg aus der Sucht. Genau das versuchen wir den Leuten mit auf den Weg zu geben. Das heißt natürlich auch, dass es dann und wann schon mal zu mehr oder weniger heftigen Auseinandersetzungen kommt.

Offen für Jüngere, von denen wir lernen können

Wir sind offen für die Jüngeren und lassen sie spüren, dass auch wir von ihnen lernen können. Andererseits sind wir gern bereit, ihnen unsere Erfahrungen mitzuteilen. Auch für die Probleme der anderen Mitglieder sind wir da – auch außerhalb der Gruppenstunden.

Was hält euch in der Gruppe?

Diese Frage an die Jüngeren in unserer Freundeskreis-Gruppe wurde wie folgt beantwortet:

- „Ihr seid jung geblieben.“
- „Ihr gebt uns Sicherheit, auch ohne Drogen und Alkohol zurechtzukommen.“
- „Ihr meint es ernst mit uns.“
- „Ihr seid normal geblieben.“
- „Ihr seid immer am Ball.“
- „Wir vertrauen euch.“
- „Ihr seid cool.“
- „Ihr seid einfach gut drauf.“
- „Es ist immer ein Ansprechpartner da.“

Unsere kleine Umfrage (siehe Kasten) erklärt vieles. Uns jedenfalls haben diese Antworten sehr gerührt und bestätigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Andreas Nentwig

„Einen neuen Weg zu suchen, ist wichtig – aber ohne dabei alles Alte über Bord werfen zu wollen.“



**Mirko Schober (46),
seit 2013
Vorsitzen-
der des LV
Sachsen**

Als 2008 ein Nachfolger für einen Stellvertreter im Vorstand unseres Landesverbands gesucht wurde, habe ich mich beworben. Ich konnte so circa ein Jahr in die Vorstandsarbeit reinschnuppern. Mein Vorgänger Horst Frieze hat mich eingebunden in seine Aufgaben: die Leitung der „Info-Seminare für Gruppenleiter“, Männerseminare, Seminare für Suchtkranke und Angehörige. Sehr früh hatte mich Horst ins kalte Wasser geschubst, indem er sagte: „Ich muss jetzt weg, mach du mal weiter hier im Seminar“. Horst hat Vertrauen in mich gesetzt – das hat mich ermutigt. Es gab keinerlei Konkurrenz. Ich war sein Wunschkanidat.

2012 kandidierte Horst Frieze dann nicht mehr zum Vorsitzenden. Der gesamte Vorstand hatte mich gebeten zu kandidieren. Ich sagte zu und hatte bereits Ideen entwickelt, wie ich mir die Gestaltung des Amts vorstellte.

Geholfen hatte mir auch, dass ich bereits Kontakte zum Bundesverband hatte und dort von den Erfahrungen der Vorsitzenden aus anderen Landesverbänden hören konnte. Mein Rat: Gib dir die Chance, reinzuschnuppern, mitzulaufen in der Vorstandsarbeit. Dann kannst du beurteilen, ob das was ist für dich oder nicht. Ich empfinde die Vorstandsarbeit als spannende Tätigkeit, aber man muss auch einkalkulieren, dass es Rückschläge und Misserfolge geben kann.

Um diese Misserfolge zu verarbeiten, helfen Gespräche mit guten Freunden. Dabei eröffnet sich manchmal auch unerwartet ein ganz neuer Weg. Und es ist auch nicht gut, den Vorgänger zu kopieren. Einen neuen Weg zu suchen ist wichtig, aber ohne dabei alles Alte über Bord werfen zu wollen.

Mirko Schober

Als ich 2009 aus der Therapie kam, war ich an eine Selbsthilfegruppe angebunden, die aber noch kein Freundeskreis war. Ich nahm Kontakt zum Landesverband auf, 2010 wurde unsere Gruppe ein Freundeskreis und in den Landesverband aufgenommen. Ich engagierte mich damals schon sehr für unsere Gruppe – und dies fiel dem damaligen Vorsitzenden Wolfgang Wagner auf. Die Stelle des Kassierers war vakant, ich wurde vorgeschlagen und 2011 gewählt. Ich bin ein Vereinsmensch und hatte somit bereits Erfahrungen gesammelt in der Vorstandsarbeit bei anderen Vereinen. Also traute ich mir die Übernahme dieses Amts zu.

Unabhängig davon entwickelten sich damals Schwierigkeiten zwischen unserem Landesverband und dem Bundesverband. Wir standen kurz vor dem Ausschluss. Ich formulierte damals eine „Verpflichtungserklärung“ für unsere Mitarbeit im Bundesverband, in der wir schriftlich versprachen, im Bundesverband mitzuarbeiten. Das haben wir auch gehalten.

Kurz danach wurde ich zum Vorsitzenden gewählt. Ich fühlte mich zuerst ziemlich allein, aber dann entwickelten wir ein neues Konzept für die Zusammenarbeit im Vorstand: Wir wollten den Mitgliedern gegenüber absolut offen sein und als Team auftreten. Und die Mitglieder sollten unsere Arbeit bestimmen. Dieses Konzept wurde den Delegierten vorgelegt, die zustimmten. Es war unsere Chance.



**Michael Kröhler (51), seit 2011 Vor-
sitzender des LV
Rheinland-Pfalz**

„Man muss sich auch mit den Nachteilen auseinandersetzen, die ehrenamtliches Engagement mit sich bringen kann.“

Viel geholfen haben mir die Unterstützung durch das Team und der Rückhalt, den uns die Mitglieder vermittelt haben. Ich habe mir immer gesagt: Wir machen weiter, denn die Mitglieder haben nichts zu tun mit den Schwierigkeiten. Hilfreich waren auch die Begegnungen im Bundesverband und die Erfahrungen, die andere gemacht haben.

Mein Tipp für diejenigen, die sich für ein Vorstandsamt interessieren: Langsam in die Vorstandsarbeit hineinwachsen, an Sitzungen teilnehmen, Seminare vorbereiten und leiten, Gespräche mit dem Vorstand über die Arbeit führen. Aber man sollte sich auch ganz bewusst mit den Nachteilen auseinandersetzen: Die Arbeit nimmt viel Freizeit in Anspruch, das Privatleben leidet, und in irgendeiner Form sollte das ehrenamtliche Engagement auch mit der beruflichen Arbeit vereinbar sein.

Michael Kröhler



Foto: Fotolia

Neue Leitung, neue Chancen

Im Freundeskreis Nürnberg ist ein neuer Vorstand im Amt – unter ihnen zwei Mitglieder, die bisher noch nie ehrenamtlich aktiv waren

Seit November 2014 besteht der Vorstand im Freundeskreis Nürnberg aus Roland Lisson, Raphael Klein und Ingrid Jepsen. Für Roland und Raphael sind es die ersten Erfahrungen als Ehrenamtliche. Woher kommt die Motivation für diese Aufgabe?

Roland Lisson: Ich bin zwar erst seit anderthalb Jahren beim Freundeskreis Nürnberg, wusste aber von Anfang an, dass es die richtige Selbsthilfegruppe für mich ist. Ich fühlte mich schon beim ersten Gruppenbesuch herzlich willkommen. Schon bald wurde die Gruppe ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Um meine Erfahrungen weiterzugeben, machte ich bald bei den Klinikbesuchen mit, bei denen wir Patienten von Suchtkliniken den Freundeskreis vorstellen. Auch an anderen Aktionen der Öffentlichkeitsarbeit nahm ich teil.

Als unser alter Vorstand nicht weiter im Amt bleiben wollte, musste ich nicht lange überlegen, die Herausforderung anzunehmen, für den Vorstand zu kandidieren. Mein Ziel ist es, den Zusammenhalt innerhalb des Freundeskreises weiter zu stärken, noch mehr in die Öffentlichkeit zu gehen, um den Freundeskreis bekannter zu machen und natürlich auch, um mich selbst weiter zu stabilisieren. Denn nur wenn ich mir etwas zutraue und weiter an mir arbeite, kann ich dauerhaft abstinent leben.

Raphael Klein: Schon seit meiner ersten Therapie vor acht Jahren versuche ich, meine Sucht als Chance zu nutzen und aus den Erfahrungen zu lernen. Das bezieht sich nicht nur auf den Konsum, sondern auch auf die Art, mein Leben zu leben. Der Kampf gegen die Sucht hat mich sensibler für mich selbst gemacht. Die Sucht war kein Fehler,



Foto: Fotolia

sondern sie gehört auf dem Weg, der zu werden, der ich bin, dazu. Und das ist gut. Im Freundeskreis bin ich auf viele andere gestoßen, die ähnlich denken. Dieses Gefühl, unter Gleichgesinnten zu sein, hat mich in der Abstinenzentscheidung sehr gestärkt.

Was mir diese Gemeinschaft gegeben hat, will ich zurückgeben ... und selbst auch daran wachsen. Die Verantwortung und die Möglichkeiten, diese Gemeinschaft mitzugestalten, geben mir einen Sinn mehr im Leben, sauber zu bleiben. Und einen Platz, von dem ich sicher sein kann, unter Freunden zu sein.

Ingrid Jepsen: Nein, ich gehöre nicht mehr zu den jungen Wilden, im Gegenteil. Aber dass ich jetzt die Chance bekommen habe, mit einem jungen, begeisterungsfähigen Team zu arbeiten, ist toll. Ich lernte bereits, dass man sich nicht auf seinen Erfahrungen ausruhen darf, sondern stets gefordert ist, neue zu machen. Auch die Erfahrungen der anderen sollten gleichberechtigt gelten. Ich kann allen nur empfehlen, ob alt oder jung: Engagiert euch, es lohnt sich!

Zusammenfassung: Ingrid Jepsen

Ehrenamtliche geehrt



Die Thüringer Ehrenamtsstiftung zeichnete das freiwillige ehrenamtliche Engagement von **Susanne und Peter Ilgen** (Foto) aus. Die Eheleute zogen 2010 von Württemberg zurück nach Thüringen und gründeten dort den Freundeskreis Schmalkalden. In den Fachkliniken Römhild und Richelsdorf übernahmen sie Gruppenvorstellungen. Susanne Ilgen setzte sich für das Projekt „Haus Kunterbunt“ ein, in dem Kinder aus suchtbelasteten Familien betreut wurden. Auch nach Abschluss des Projekts organisiert das Ehepaar Ilgen weiterhin Treffen mit den Kindern und führt so den Projektgedanken fort.



Die Stadt Schwerin zeichnete das ehrenamtliche Engagement von **Wencke Jedwilyties** aus. Sie ist Vorsitzende des Landesverbands der Freundeskreise Mecklenburg-Vorpommern. Die Feierstunde fand anlässlich des Tages des Ehrenamts statt. Oberbürgermeisterin Angelika Gramkow sagte bei der Veranstaltung: „Ohne ehrenamtliches Engagement wäre vieles in unserer Stadt nicht möglich. Wir sind stolz darauf, Ihnen heute Danke sagen zu dürfen.“



Martina Weinerts Kochprojekt

Ehrenamtlich kochen

Martina Weinert bietet gemeinsames Kochen für Eltern mit Kindern an. Die Idee dieses Projekts ist, interessierten Eltern mit ihren Kindern zu zeigen, wie auf unkomplizierte Art und Weise gesund und ideenreich gekocht werden kann. Durchgeführt wurden dazu drei Veranstaltungen in der Diakonischen Begegnungsstätte an der Lutherkirche in Weißenfels.

„Was sind Vitamine? Warum braucht sie unser Körper?“ – Martina Weinert kommt mit Eltern und Kindern über diese Fragen ins Gespräch. Aber es geht um mehr: Leckere und sättigende Salate werden gemeinsam kreiert. Und auch der Fisch, der oftmals bei Kindern nicht so beliebt ist, kommt auf den Teller. Aus dem kleinen Projekt soll ein Jahresvorhaben werden.

Das Kochprojekt ist nur eines der Ehrenämter, die Martina Weinert, selbst Mutter von zwei erwachsenen Kindern und Großmutter eines zwölfjährigen Enkels, betreibt. Sie ist Vorsitzende des Landesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Sachsen-Anhalt und hat den Freundeskreis Weißenfels gegründet, den 16 Frauen und Männer besuchen. Als suchtkranke Frau ist ihr, die seit zwölf Jahren abstinent lebt, geholfen worden. „Dafür bin ich dankbar: meinem Mann, meiner Familie und meinen Kollegen. Sie stehen hinter mir, und ich möchte was zurückgeben. Deshalb nutze ich auch einen Teil meines Urlaubs und viele freie Tage für mein ehrenamtliches Engagement. Es ist das Miteinander, das mich so stark macht.“

(Quelle: Mitteldeutsche Zeitung vom 16.01.2015, Art. von Bärbel Schmuck)

Über Feste zur Mitarbeit

Halloween-Party im Freundeskreis Bous motiviert junge Menschen zum Mitmachen

Der Freundeskreis Bous im Saarland ist in der glücklichen Lage, eine Gruppe für junge Menschen mit Suchtproblemen und deren Freunde anbieten zu können. Schon länger beschäftigte sich diese Jugendgruppe mit der Frage: „Geht Partymachen auch ohne Suchtmittel?“. Daraus entwickelte sich die Idee: „Wir probieren das einfach mal aus!“ Und schon war die Idee geboren, eine Party zu Halloween zu organisieren. Das war im Jahr 2012.

Die erste Party war gleich sehr erfolgreich und wurde gut besucht. Das hat die jungen Menschen motiviert, es im folgenden Jahr noch einmal zu versuchen. Mittlerweile ist diese Veranstaltung zum festen Programmpunkt in der Arbeit des Freundeskreises Bous geworden. Das Interesse daran geht auch über den Freundeskreis hinaus. Gäste aus anderen saarländischen Freundeskreisen erscheinen zu diesem Event - natürlich kostümiert - und feiern gemeinsam eine Riesenparty – ohne Alkohol und Drogen.

Junges ORGA-Team

Gleich zu Beginn hatte der Vorstand des Freundeskreises erkannt: Hier ist eine Chance, junge Menschen in die Arbeit einzubeziehen und ihnen ein hohes Maß an Verantwortung zu übertragen für eine Sache, die ihnen wichtig ist. Es wurde deshalb darauf geachtet, dass die jungen Menschen verbindliche Mitarbeiter im ORGA-Team wurden. Die Einkäufe für die Party tätigten die jungen Leute. Natürlich gibt es dort dann alkoholfreie Cocktails und Snacks, die junge Menschen mögen. Auch Musik und Deko werden von den Jungen ausgesucht. Sie entsprechen vielleicht nicht unbedingt dem Geschmack der älteren Gruppenteilnehmenden. Es ist jedoch wichtig, dass wenn die Jugendgruppe ein eigenes Fest organisiert, sie eben auch ihre Vorstellungen verwirk-



„Halloween-Freundeskreis“ Bous

lichen darf. Hier braucht es die Solidarität der Älteren und den Mut, Verantwortung und Kontrolle aus der Hand zu geben. Selbstverständlich ist natürlich auch, dass die Party in den Räumlichkeiten des Freundeskreises stattfinden kann und zwar zur Geisterstunde vom 31. Oktober zum 1. November – eine Spätveranstaltung sozusagen. Aber junge Menschen gehen erst spätabends los zum Feiern. Die gruseligsten drei Kostüme werden prämiert, was Anreiz bietet, sich bei der Kostümierung besondere Mühe zu geben.

Der Erfolg der Halloween-Party hat bewirkt, dass sich die jungen Leute im Freundeskreis angenommen fühlen und wiederfinden. Einige nehmen auch an den sonstigen Aktivitäten des Freundeskreises teil, und natürlich erzählen sie auch in der Gruppenstunde davon. Die Jugendlichen erfahren so von ihren eigenen Leuten, was im Freundeskreis passiert. Das motiviert mehr, als wenn wir Alten ihnen davon erzählen. So ist es dann auch gelungen, sie für die Veranstaltungen des Landesverbands zu interessieren. Zwischenzeitlich gibt es noch einige „Ableger“ der Bouser Idee, was wir als weiteren Erfolg werten.

Manfred Kessler

„Atmosphäre der Anerkennung

Ob Bahnmissionsmission, Sportverein oder Selbsthilfegruppe: eine Gesellschaft ohne freiwillig engagierte Menschen ist nicht vorstellbar. Mehr als 23 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten in ihrer Freizeit ehrenamtlich. Doch wie kann ein Verein Menschen für eine freiwillige Mitarbeit gewinnen und halten? Und wie kann der Generationenwechsel gelingen? Um diese und weitere Fragen geht es im Interview mit Frank Gerhold. Er ist Geschäftsführer des FreiwilligenZentrums Kassel, das 1994 als eine der ersten Freiwilligenagenturen bundesweit gegründet wurde. Das Ziel: Engagementförderung.



Foto: Tina Schönfelder



Foto: Heike Freisenhausen

Frank Gerhold

Was sind die Aufgaben und Ziele des FreiwilligenZentrums Kassel?

Frank Gerhold: Wir beraten und informieren Menschen über Gelegenheiten zum Engagement und verstehen uns gleichzeitig als Organisationsentwickler. Wir helfen gemeinnützigen Einrichtungen dabei, die Freiwilligen zu gewinnen, die sie für ihre Ziele benötigen. Wir organisieren einmal im Jahr einen Freiwilligentag. An diesem Tag setzen gemeinnützige Organisationen ein konkretes Projekt mit Hilfe von Freiwilligen um. Freiwilligentage sind wichtige Lernfelder und finden bundesweit statt.

Warum engagieren sich Menschen ehrenamtlich? Was sind die Motive?

Gerhold: Die Motive sind sehr unterschiedlich. Die meisten Menschen engagieren sich, weil es sie glücklich macht und weil es Spaß macht. Viele sagen, dass sie der Gesellschaft etwas zurückgeben möchten von dem Guten, was sie erfahren haben. Oder sie wollen

Beratungsgespräch über freiwilliges Engagement in der Kasseler Stadtbibliothek

ihre Kompetenz einbringen. Oder sie suchen neue Kontakte, besonders wenn sie neu in einer Stadt sind.

Als Freiwilligenagentur wollen wir alle Menschen im Blick haben. Schätzungsweise acht Millionen Menschen in Deutschland sind von Online-Sucht betroffen. Uns ist es wichtig, auch für diese Menschen Mitmachmöglichkeiten zu suchen, zu erfinden und zu gestalten. Das wird eine große Herausforderung in der Zukunft.

Wie kann ich Menschen dazu bringen, sich ehrenamtlich in meiner Organisation zu engagieren?

Gerhold: Indem ich als Organisation interessant und attraktiv bin. Dabei muss ein ganz klarer persönlicher Nutzen für den Freiwilligen herauskommen. Als Organisation muss ich fragen: Wofür stehen wir? Was gewinnen Freiwillige bei uns? Warum sollte sich jemand gerade bei uns engagieren? Was ist das Besondere bei uns im Vergleich zu den vielen anderen Möglichkeiten mich zu engagieren? Die Unterschie-

de können ganz klein sein – vielleicht ist das Vereinsleben bei uns besonders spannend und das Gemeinschaftsgefühl besonders stark.

Wichtig ist zudem die Außenwahrnehmung: Wie werde ich von außen wahrgenommen? Werde ich überhaupt wahrgenommen? Bin ich in der lokalen Presse präsent? Freiwillige wollen sich mit der Organisation identifizieren, sie wollen keinen Verein unterstützen, der altertümlich, schlafmützig oder nicht lebensfähig wirkt. Der Konkurrenzdruck ist groß: In Deutschland gibt es rund 200.000 Vereine, jeden Tag werden zwei neue Vereine gegründet. Vereine als solche sind noch immer ein Erfolgsmodell.

Dennoch stehen viele Vereine vor einem Generationenwechsel und haben Nachwuchsprobleme – besonders beim Neubesetzen von Vorstands- und Leitungsposten.

Gerhold: Die Lust Vorstandsverantwortung zu übernehmen, ist deutlich gesunken. Das hat damit zu tun, dass

und Wertschätzung schaffen“

formale Anforderungen immer größer und wichtiger geworden sind und Zeit knapper. Langfristige Lebensplanung ist aufgrund der Flexibilisierung des Arbeitsmarktes schwieriger geworden. Andererseits ist Vorstandsarbeit oft sehr intransparent. Daher wird das Maß an Verantwortung oft völlig falsch eingeschätzt. Eindeutige Stellenbeschreibungen fehlen meistens.

Manchmal gibt es mehr Aufgaben, als erwartet, und in anderen Fällen weniger als erhofft. Es kommt ganz auf die Struktur des einzelnen Vereins an: Gibt es beispielsweise eine Geschäftsstelle, die sich um die alltäglichen Dinge kümmert? Habe ich als Vorstand nur eine Überwachungs- und Kontrollfunktion? In manchen Vereinen wird erst dann nach neuen Vorständen gesucht, wenn die alte Riege weggebrochen ist. Ich muss aktiv dafür sorgen, unseren Verein attraktiv zu machen und nach außen hin gut darzustellen. Die Auf-

gaben der Vorstände müssen ganz klar und konkret beschrieben werden. Es ist beispielsweise sehr sinnvoll, Interessierte zu einer Vorstandssitzung einzuladen und sie zu ermutigen, sich mit Vorstandsfragen zu beschäftigen.

Es kann nicht schaden, sich Fachleute ins Boot zu holen. Ich empfehle auf jeden Fall einen Steuerberater, der in allen Fragen der Haftungs- und Sorgfaltspflichten beraten kann. Das erleichtert die Vorstandsarbeit enorm. Außerdem ist es sehr entlastend, eine Versicherung gegen Vermögensschäden abzuschließen, damit die Vorstände nicht mit ihrem persönlichen Vermögen haften. Auf diese Art und Weise machen wir es Menschen leichter, als Vorstand in einem sicheren Rahmen zu arbeiten.

Klassische Vereinsstrukturen sprechen Jugendliche nicht an. Wenn ich als Verein jüngere Menschen gewinnen will, muss ich als erstes überlegen, wie Jugendliche ticken. Was sind deren

Kommunikationskanäle? Es gibt bereits Vereine, die ihre Kommunikation über WhatsApp gestalten. Auf der anderen Seite haben zahlreiche Vereine noch nicht einmal einen Internet-Auftritt. Der Modernisierungsdruck in Vereinen ist gewaltig.

Thema Anerkennung: Wie kann ich Freiwilligen Dank sagen?

Gerhold: Die Einrichtungen benötigen dazu eine Atmosphäre der Anerkennung und Wertschätzung. Das ist wertvoller als eine monetäre Vergütung. Es ist wichtig, die Freiwilligen ins Team einzubinden, fachliche Begleitung zu ermöglichen, einen konkreten Ansprechpartner zur Verfügung zu stellen, Fortbildungen anzubieten und Versicherungen, wie eine Unfallversicherung abzuschließen. Und manchmal sind es die kleinen Dinge – zum Beispiel die Tasse Kaffee, die bereitsteht.

Fragen: Mirjam Hagebölling

Daten und Fakten zum Ehrenamt

Rund ein Drittel der Deutschen engagiert sich ehrenamtlich in der Freizeit in einem Verein, in der Kirche oder im sozialen Bereich. Durchschnittlich etwa 16 Stunden im Monat investiert jeder Freiwillige dafür. Ein weiteres Drittel der Bevölkerung gibt an, für ein Engagement bereit zu sein. Dies ist das Ergebnis des von der Bundesregierung in Auftrag gegebenen Freiwilligensurveys 2009.

Die Anzahl der Freiwilligen ist zwischen 2004 und 2009 sogar etwas angestiegen – von 34 auf 36 Prozent. Den Löwenanteil machen dabei die Sportvereine aus, in denen rund 10 Prozent mitarbeiten, dicht gefolgt von Schule, Kindergarten, Kirche und Religion mit jeweils knapp 7 Prozent.

Die Motive, sich freiwillig zu engagieren sind vielfältig: „Mit ihrem Engagement wollen Bürgerinnen und Bürger etwas zum Gemeinwesen beitragen. Trotz der heute bei vielen Menschen vorhandenen Politikverdrossenheit engagieren sich die allermeisten Menschen weiterhin deswegen, weil sie die Gesellschaft (zumindest im Kleinen) mitgestalten wollen. Ungebrochen ist das Bedürfnis, Gemeinschaft mit anderen zu finden“, erläutert die Studie. Die Freiwilligen erwarten von den ehrenamtlichen Tätigkeiten, dass sie zum einen Spaß machen und dass sie zum anderen wichtige Schlüsselqualifikationen erwerben können.

Weitere Erkenntnisse der Studie: Insgesamt engagieren sich etwas mehr Männer als Frauen. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass Sportvereine, Rettungsdienste und Feuerwehren eher männerdominierte Institutionen sind. Auf dem Land ist das Engagement größer als in der Stadt, da es hier weniger kommerzielle und institutionelle Angebote gibt. Kontinuierlich gestiegen ist die Anzahl älterer Menschen, die sich nach dem aktiven Erwerbsleben engagieren.

Dennoch ist der Anteil der Bürger, die in einem Verein Verantwortung übernehmen und beispielsweise leitende Positionen bekleiden, seit 1999 rückläufig: Besonders Hausfrauen und Hausmännern aus jungen Familien wollen oder können keine Vorstandstätigkeit oder Leitungsaufgabe übernehmen.

Die Bundesregierung hat 2013 ein Gesetz zur Stärkung des Ehrenamtes auf den Weg gebracht: Die Höhe der Aufwandsentschädigung, die so genannte steuerfreie Übungsleiterpauschale, wurde auf 2.400 Euro und die Ehrenamtszuschale auf 720 Euro jährlich angehoben. Außerdem beinhaltet das Gesetz den Abbau bürokratischer Hürden für Vereine und gemeinnützige Organisationen.

Das Bundesministerium des Inneren unterstützt mit dem sechs Millionen Programm „Zusammenhalt durch Teilhabe“ Vereine und Verbände vor Ort – sei es in der Feuerwehr, dem Landesheimatbund oder im Sportverein – mit dem Ziel, die demokratische Teilhabe aller zu stärken und politischem Extremismus zu begegnen.

Mirjam Hagebölling

Die Perspektive wechseln

... und neue Bedürfnisse in den Blick nehmen!

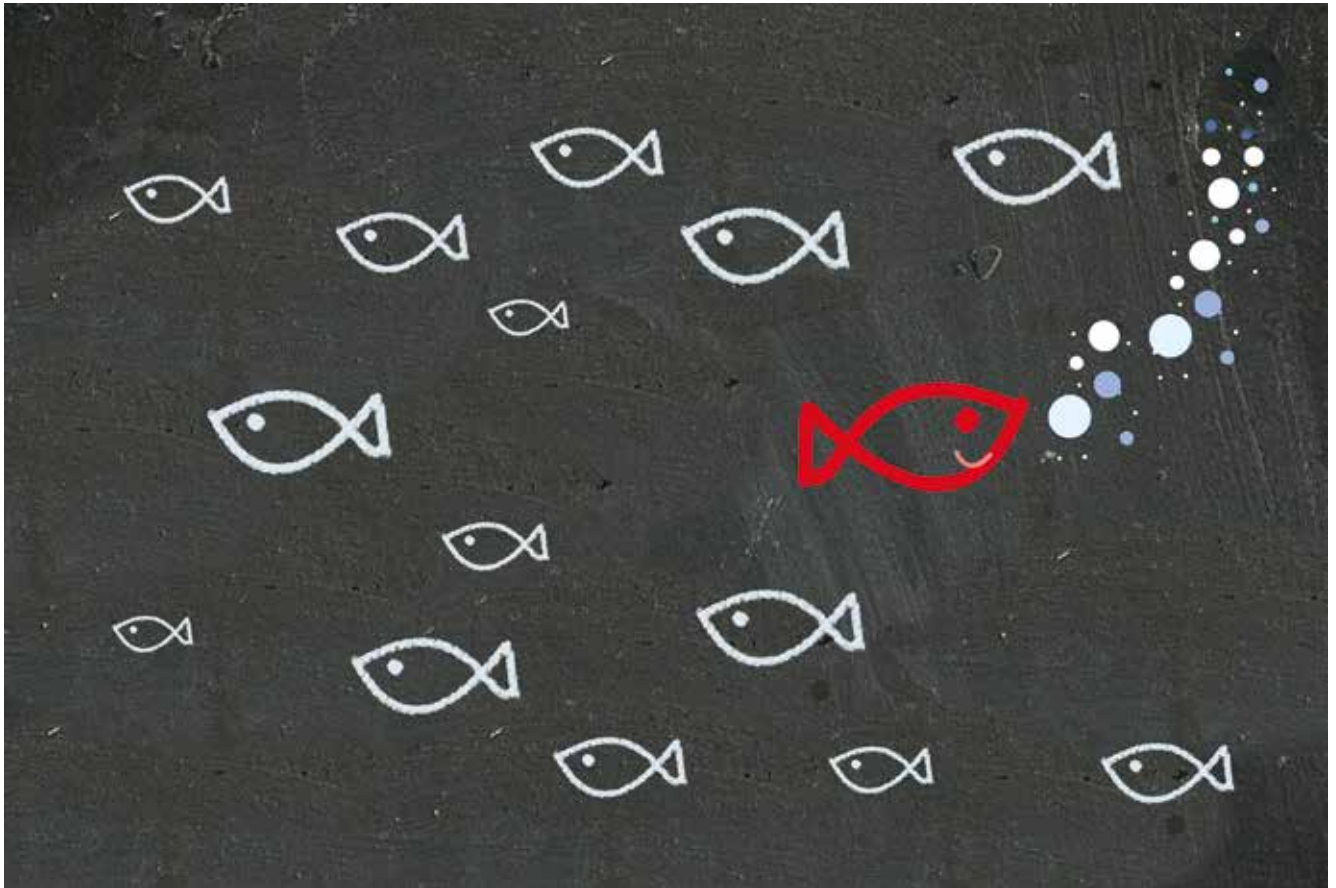


Foto: Fotolia

Die Sucht-Selbsthilfe auf dem Weg in die Zukunft

Die Berücksichtigung der Belange der Sucht-Selbsthilfe wurde dem Gesamtverband für Suchthilfe e.V. (GVS) quasi in die Wiege gelegt. Seit Gründung des GVS 1957 waren von Anfang an dabei das Blaue Kreuz in Deutschland e.V. und das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V. In den 1980-er Jahren kamen dann die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V. als dritter diakonischer Verband als Mitglied an die Seite des GVS. Ein Umstand, der sich auch – oder gerade – heute bezahlt macht, wo viel über Stichworte wie „Beteiligungskultur“, „Betroffenenkompetenz“ und „Engagement“ diskutiert wird. Und wo einmal das Miteinander ausprobiert und gelebt wurde, gelten die Gruppen

der diakonischen Sucht-Selbsthilfe als verlässliche Partner der professionellen – manche sagen lieber hauptamtlichen oder beruflichen – Suchthilfe. Mit Blick auf die Bedeutung der Selbsthilfe insgesamt bezeichnete der ehemalige Gesundheitsminister Horst Seehofer sie gar als die „vierte Säule des Gesundheitswesens“.

Die Betroffenenperspektive der Sucht-Selbsthilfe zwingt auf „Augenhöhe“ – und dies ist auch immer wieder notwendig! Wichtige Phasen der gesellschaftlichen Bewusstseinsentwicklung für die Themen und Fragen der Abhängigkeit und gerade auch die Anerkennung der Sucht als Erkrankung wurden gemeinsam geschultert und vorangetrieben. Die diakonischen Sucht-Selbst-

hilfeverbände gestalteten die deutsche und die diakonische Suchthilfe mit und sind heute wichtiger Teil eines großen Netzwerks.

Dabei ist es gerade die Lebenserfahrung, die sich – neben den Suchterfahrungen – als Quelle der Erkenntnis, des Bewusstseins, der Inspiration, aber auch der Mahnung zeigt. In der Regel finden daher einfach deutlich mehr ältere Menschen in die Gruppen der Sucht-Selbsthilfe. Auch der große Wunsch vieler Betroffener und Unterstützer in und für die Sucht-Selbsthilfe nach mehr jüngeren Menschen sollte diese Grundlage des Erfolgs der Sucht-Selbsthilfe nicht in Frage stellen, eine Art Label „Überalterung“ darf nicht zum „Makel“ werden.

„Die Sucht-Selbsthilfe verträgt eine Generationenendebatte, sie braucht aber nicht notwendigerweise einen Generationenwechsel.“

Einige Aussagen zur Wahrnehmung der diakonischen Sucht-Selbsthilfe:

„Hilfreich wäre mehr Offenheit und Akzeptanz, Transparenz und zeitgemäße Werbung.“

*Karin Feugmann,
Leiterin der Drogenfachkliniken
Peterhof in Moers und Scheifeshütte
in Kempen*

„Eine Motivation zur Übernahme von Verantwortung in den Gruppen kann unseres Erachtens dadurch erreicht werden, dass die Selbsthilfe entsprechende Fortbildungsangebote und vor allem weitere attraktive Angebote im Freizeitbereich anbietet.“

*Hartmut Nicklau,
Fachbereichsleiter der Suchtberatung Reutlingen-Tübingen*

„Einige Selbsthilfegruppen setzen eine mehrjährige Abstinenz voraus, bevor jemand eine verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen kann. Neue Mitglieder sollen gleich beteiligt und eingebunden werden. Die Bewährungszeit muss verkürzt werden.“

*Dr. Ursula Fennen,
Geschäftsführerin der
Die Ziegler'schen – Suchtkrankenhilfe gGmbH, Wilhelmsdorf*

„Trotzdem scheinen sie Schwierigkeiten zu haben, neue und aktuelle Themen so anzubieten, dass sich auch jüngere Abhängigkeitskranke in der Selbsthilfe engagieren möchten. Sinnvoll erscheint es, die Angebote der Selbsthilfe genderspezifischer zu gestalten und den Themenkatalog zu erweitern.“

*Michaela Landgrebe,
Regionalleiterin Unterfranken,
Hephata Diakonie*

Diese Zitate weisen darauf hin, dass die Suche nach neuen, zeitgemäßen und bedarfsgerechten Angeboten den Blick öffnen und den Weg weisen kann – hin zu neuen, auch jüngeren, Zielgruppen. Wie wäre es zum Beispiel mit bewusst „temporären“, also (zunächst?) für einen begrenzten Zeitraum, formulierten Angeboten? Möglicherweise entsprechen diese eher dem Bedürfnis gerade jüngerer oder auch berufstätiger Betroffener nach einer zeitweisen oder überbrückenden Hilfestellung.

Wie sieht es beispielsweise mit einer besonderen Berücksichtigung der Situation suchtkranker Eltern aus? Welche Optionen zur Erreichung neuer oder bisher nicht erreichter Menschen und Zielgruppen bietet das Internet? Es braucht dazu aber vielleicht – zusätzlich! – eine neue, andere Sucht-Selbsthilfe. Das Dogma „Sucht-Selbsthilfe = Gruppe“, aber auch beispielsweise der Umgang mit den Themen „Abstinenz“ und „Anleitung“ sollte zur Diskussion stehen dürfen. Was darf Sucht-Selbsthilfe sein? Kann sich diese Frage nicht einfach an dem orientieren, was zur „Selbst-Hilfe“ führt?

Sucht-Selbsthilfe kommt zuallererst von den Betroffenen und wird natürlich durch diese wahrgenommen und in Gang gehalten. Und es bleibt dabei: Wer Verantwortung für andere wahrnehmen will, muss zuerst einmal Verantwortung für sich selbst wahrnehmen können! In Fragen der Orientierung, Impulsgebung und Öffnung profitieren Menschen in der Sucht-Selbsthilfe sehr von struktureller Unterstützung, insbesondere wenn es um die Wahrnehmung verantwortlicher Tätigkeiten und ehrenamtlicher Positionen geht.

Die Vertretung der Sucht-Selbsthilfe und ihrer Themen bedingt eine enge Unterstützung und Begleitung der Engagierten, da die vielen neuen Entwicklungen und Anforderungen der heutigen Zeit schnell zu einer Überforderung führen und die individuelle Entscheidung für den Weg in die Sucht-Selbsthilfe überlagern können. Die Verbände der Sucht-Selbsthilfe setzen sich daher selber aktiv mit „Neuem“ auseinander. Eine klare erkennbare Positionierung und die Berücksichtigung neuer und anderer Perspektiven erleichtert dabei die Orientierung und bietet so eine wichtige Motivationsgrundlage – vor allem, wenn es um die Gewinnung neuer Ehrenamtlicher und auch neuer Zielgruppen geht.

Die Sucht-Selbsthilfe verträgt eine Generationenendebatte, sie braucht aber nicht notwendigerweise einen Generationenwechsel mit dem zwingenden Ziel der Veränderung hin zu einem höheren Anteil jüngerer Menschen. Helfen könnte dagegen ein Perspektivenwechsel, damit neben den vielen älteren Betroffenen mit ihrer zumeist größeren Lebenserfahrung auch neue Zielgruppen und zum Beispiel Jüngere mit möglicherweise anderen Bedarfen ihre eigene Sucht-Selbsthilfe finden und auch für diese Verantwortung übernehmen können.

*Dr. Theo Wessel, Geschäftsführer und
Knut Kiepe, Suchtreferent des GVS*



JuMuS und Leitbild

Was hat der einstige Arbeitskreis „Junge Menschen und Sucht“ (JuMuS) mit dem Leitbild der Freundeskreise zu tun, fragt der Vorsitzende des Bundesverbands, Andreas Bosch, und lädt ein zu Diskussionen in den Freundeskreis-Gruppen zum Thema

Der Arbeitskreis „JuMuS“ (Junge Menschen und Sucht) hat um das Jahr 2000 für viel Wirbel innerhalb der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gesorgt. Man sah das Weiterbestehen des Verbandes in Gefahr. Einige sprachen sogar vom Aussterben, wenn es nicht gelänge, junge Menschen in die Freundeskreise zu integrieren.

Junge Suchtkranke in unsere Gruppen integrieren zu wollen – ein löbliches Ansinnen. Doch warum stellt sich hier überhaupt ein Problem? Die Gedanken vom Arbeitskreis „JuMuS“ konnten damals nur in einigen Landesverbänden umgesetzt werden. In einigen Gruppen und Landesverbänden gibt es jedoch heute noch keine jungen Suchtkranken.

Das bringt mich zur Frage: Wie willkommen sind junge Menschen überhaupt in unseren Freundeskreisen? Wir erleben häufig, dass junge Menschen in Gruppen auftauchen und wieder verschwinden. Das ist der Wirkung von Sucht-Selbsthilfe nicht unbedingt förderlich. Nicht jeder Suchtkranke will und kann dies aber leisten. Hinzu kommt, dass die Abhängigkeit von anderen Süchten auch als Hinderungsgrund für einen gemeinsamen Gruppenbesuch mit den Alkoholabhängigen gesehen werden kann.

Das größte Manko sehe ich jedoch in der Suche nach pauschalen, allgemeingültigen Lösung zu einem Thema, das nur individuell gelöst werden kann. Uns sollte klar sein, dass nie alle das Gleiche durchleben, sondern wir machen allenfalls ähnliche Erfahrungen. Wir leben in unterschiedlichen sozialen Bezügen und Lebenswelten. Jeder hat seine individuelle Persönlichkeit und seine eigenen Fähigkeiten. Ein Pau-

schalurteil wie „Was bei mir nicht möglich ist, ist auch an anderen Orten nicht möglich“, führt leider gar nicht weiter.

Was haben wir durch den AK „JuMuS“ gelernt?

Diejenigen, die mitarbeiteten, erlebten eine Gemeinschaft, in der sie ihre eigenen Ideen entwickeln, sich auseinandersetzen konnten und Zuhörer fanden. Sie lernten das Leitbild und die Freundeskreis-Idee kennen, setzten diese in Bezug zur eigenen Suchterkrankung, zu den eigenen Vorstellungen von einem abstinenten Leben.

Wir sprachen zum Beispiel über Fragen wie diese:

- In welcher Altersgruppe sind junge Suchtkranke in den Freundeskreisen?
- Was können wir für die Jungen in unseren Gruppen anbieten, und wo sind unsere Grenzen?
- Wie werden die Versprechen, die wir mit dem Leitbild geben, in die Realität umgesetzt?
- Was ist der Unterschied zwischen einem Sucht-Selbsthilfeverband und einem Abstinenzverband?
- Welche Bedeutung hat dies für das Selbstverständnis der Freundeskreise?

In unseren Sitzungen und Seminaren erlebten wir, dass Verbandsarbeit nicht langweilig sein muss, sondern dass Freundeskreisarbeit auch voller Dynamik sein kann. Deutlich wurde auch, dass die Übernahme von Verantwortung und Verbindlichkeit notwendig ist, damit Freundeskreisarbeit überhaupt funktionieren kann.

Bezogen auf die Erfahrungen in den Sucht-Selbsthilfegruppen waren wir damals die jungen Suchtkranken, und wir waren eingebunden in das Angebot

der Freundeskreise. Es war nicht unbedingt ideal für uns, aber wir konnten uns einfügen.

Freundeskreisarbeit lässt aber viel mehr Gestaltung und Vielfalt zu. Damit kann dann auch die Integration von jungen Suchtkranken möglich werden. Absolut notwendig ist hier die Bereitschaft, das Leitbild zu kennen und anzuwenden.

Was bedeutet Sucht-Selbsthilfeverband?

In einem Sucht-Selbsthilfeverband ist Abstinenz nicht das alleinige Thema. Wir machen den Menschen ein Angebot auf einem persönlichen Weg in eine zufrieden machende Lebensführung ohne den Konsum des abhängig machenden Suchtmittels. Hierbei bieten wir unsere Begleitung und Unterstützung an, unsere Erfahrungen, aber keine Lösungen. Eine solche Haltung ermöglicht uns eigentlich auch den Zugang zu jungen Menschen und neuen Gruppenmitgliedern.

Es ist vielleicht nicht unbedingt einfach, einen selbstsicheren Umgang mit unserem Leitbild zu pflegen. Vielleicht ist es deswegen auch besonders schwer, sich mit unserer Freundeskreis-Idee zu identifizieren und auseinanderzusetzen. Manche befürchten vielleicht zudem, damit zu sehr auf die Mitglieder einzuwirken und zu viel vorzugeben. Das ist jedoch ein falsches Verständnis von Vielfalt.

Für jeden Freundeskreisleiter ist es unumgänglich, einen eigenen Zugang und einen Standpunkt zu unserem Leitbild zu entwickeln. Es ist entstanden aus der Summe unserer Erfahrungen in unserem Sucht-Selbsthilfeverband.

Das Leitbild der Freundeskreise

- ▶ **Wir setzen auf persönliche Beziehungen.**
- ▶ **Wir sehen den ganzen Menschen.**
- ▶ **Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.**
- ▶ **Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.**
- ▶ **Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.**
- ▶ **Wir sind für alle Suchtformen offen.**
- ▶ **Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.**
- ▶ **Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.**
- ▶ **Wir sind Freundeskreise.**

„Wo Freundeskreis draufsteht, muss sich auch Freundeskreis wiederfinden.“

Begegnung auf Augenhöhe mit dem Hauptamt

„Wo Freundeskreis draufsteht, muss sich auch Freundeskreis wiederfinden“ – so lässt sich die Quintessenz unseres Leitbilds umschreiben. Das Leitbild ist das starke Fundament für unsere Freundeskreisarbeit. Damit können wir uns profilieren. Ein Profil zu haben, ermöglicht uns auch, der beruflichen Suchthilfe auf Augenhöhe zu begegnen. Sucht-Selbsthilfe ist eine eigenständige Säule im Suchthilfesystem. Aber es sind Menschen, die hinter diesem Ansatz stehen. Deshalb sollten wir immer wieder darüber nachdenken: Was ist noch stimmig? Wo müssen wir uns neu ausrichten und unsere Sichtweise erweitern?

Das Leitbild hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gemeinschaft, sondern auch für jeden persönlich. Die kritische Auseinandersetzung damit bietet die Chance auf eine offene und wertfreie Begegnung. Im AK „JuMuS“ hat das Leitbild geholfen zu begreifen und zu lernen, dass unsere Gemeinschaft nur dann funktioniert, wenn wir dem

anderen das gleiche Recht zugestehen wie wir es für uns auch fordern. Viele Arbeitskreismitglieder von damals sind übrigens auch heute noch in den Freundeskreisen aktiv. Sie tragen Verantwortung in ihren Freundeskreisen, in Landesverbänden und im Bundesverband. Dort sind wir im geschäftsführenden Vorstand mit einem Durchschnittsalter von 48 Jahren bemerkenswert jung.

Uns liegt viel daran, die Erkenntnisse aus dem Arbeitskreis „JuMuS“ weiterzutragen und zu festigen. Es geht dabei nicht vorrangig um ein bestimmtes Thema, sondern wir wollen mitarbeiten an der Entwicklung von Möglichkeiten, wie Themen bei uns eingebracht und diskutiert werden und wie wir Nachhaltigkeit generieren können.

Dazu möchten wir euch einladen, eure Talente zu entdecken. Vielleicht lässt sich der eine oder die andere auch zur Mitarbeit motivieren, denn der Verband lebt durch seine engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Andreas Bosch



Grafik: Fotolia

Eltern in der Selbsthilfe

Eltern in der Selbsthilfe – ihre Kinder – ihre Elternrolle: Was kann die Sucht-Selbsthilfe für sie tun?

Zum Thema „Eltern in der Selbsthilfe“ bot der Gesamtverband für Suchthilfe (GVS) in Kooperation mit dem Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche sowie dem Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zwei Workshop-Seminare im Herbst 2014 an.

Wie kann die Sucht-Selbsthilfe suchtkranke Eltern aktiv unterstützen? Denn etwas für suchtkranke Eltern zu tun, bedeutet automatisch auch, die Situation der Kinder zu verbessern.

In den Sucht-Selbsthilfegruppen gibt es ein hohes Maß an Kompetenz. Viele Gruppenteilnehmende haben Kinder bzw. Enkelkinder. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Elternschaft“ kann bewirken, dass persönliche „Reflektionslücken“ geschlossen werden und sich die Generationen aneinander annähern.

Unter der Moderation von Knut Kiepe, Suchtreferent beim GVS, der die Seminare inhaltlich geplant hatte, fanden die Teilnehmenden in einem World Café zunächst heraus, welche Themen für sie besonders wichtig waren. Schnell stellte sich in beiden Veranstaltungen schwerpunktmäßig heraus: Es gibt vielfach Schuld bzw. Schuldgefühle wegen der den Kindern zugefügten Enttäuschungen und wegen des

Vertrauensmissbrauchs an den Kindern. Aber es bestand auch viel Bereitschaft, diese Themen anzugehen und sie in die Gruppenarbeit einzubinden. Hier war jedoch die Frage: Wie kann ich das am effektivsten bewerkstelligen? Und wie kann ich das Gespräch über Schuld methodisch umsetzen?

Zur Einführung in das Thema referierte Ute Krasnitzky-Rohrbach (Suchtreferentin beim Bundesverband). Eltern hinterlassen Spuren, ob sie es wollen oder nicht. „Eine Freundschaft kann in die Brüche gehen, aber Familie bleibt Familie. Es gibt zwar Ex-Schwiegermütter und Ex-Partner, aber Ex-Mütter oder Ex-Väter gibt es nicht“, so Else-Marie van den Eerenbeemt. Besonders da, wo die Kinder unter den hinterlassenen Spuren leiden, bedarf es der Bereitschaft und des Muts, sich der Familiengeschichte zu stellen.

Im zweiten Teil wurden konkrete Ideen entwickelt, wie suchtbelastete Familien durch die Sucht-Selbsthilfe unterstützt werden können: Kinderbetreuung, Freizeitangebote, spezielle Seminarangebote, Lotsen für suchtkranke Eltern, Vernetzung mit anderen Stellen, Ferienangebote – eine enorme Vielfalt von Ideen entstand, einige werden auch bereits umgesetzt. Deutlich herausgearbeitet wurde jedoch auch, dass Kindern Hilfe nicht „übergestülpt“ werden darf.

„Eine Freundschaft kann in die Brüche gehen, aber Familie bleibt Familie.“

Beide Workshop-Seminare hatten sehr reizvolle Tagungsorte. Das erste Seminar fand im Martinshaus zu Rendsburg, direkt am Kanal gelegen, statt. Freundeskreisleiter aus den Landesverbänden Niedersachsen, Hessen, Thüringen und Württemberg waren dabei. Die Organisation vor Ort lag hier beim Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche. Mit dem zweiten Seminar lernten wir das Kloster Helfta in der Lutherstadt Eisleben kennen. Dieses Seminar wurde vom Blauen Kreuz in Deutschland organisiert. Hieran nahmen Freundeskreisleiter aus Thüringen und Sachsen teil. Schön war mitzuerleben, wie schnell das Thema im Vordergrund stand und es zu einer sehr guten Zusammenarbeit zwischen den Verbänden kam. Im GVS-Beirat „Selbsthilfe“ soll nun überlegt werden, wie die hier begonnene gemeinsame Arbeit fortgesetzt werden kann.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Workshop-Seminar zum Thema Elternschaft in Rendsburg



... und zum gleichen Thema in Eisleben

Chancen nahtlos nutzen – konkret

Das Projekt geht in seine Endphase: Viel Engagement in Sachen Zusammenarbeit war zu spüren

Die zweite Workshop-Reihe zur Zusammenarbeit mit der ambulanten Suchthilfe ist Mitte Februar beendet worden. Etliche Aktive aus den fünf beteiligten Selbsthilfeverbänden haben in zwei Workshop-Reihen ihr Wissen und ihre Erfahrung zur Verfügung gestellt, diskutiert und sich eingebracht, darunter auch 18 Menschen aus den Freundeskreisen. Bei allen Workshops war jeweils eine Einrichtung der beruflichen Suchthilfe beteiligt. Die Fülle der Ergebnisse der insgesamt zwölf Workshops wird in einer Handreichung zusammengefasst, die im Juli erscheint.

Anfang Mai wird in einer „Transfer-tagung“ über das Projekt, die Ergebnisse und das Thema Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe berichtet. Sie findet im Rahmen der Delegiertenversammlung am 9. Mai statt und wird aus Eigenmitteln finanziert.

Angeregt durch das Projekt hatte eine Studentin der Universität Dortmund ihre Bachelor-Arbeit zum selben Thema geschrieben. Sie hat rund 154 Fragebögen von Gruppenleitern aller fünf Verbände zurückbekommen – ein Zeichen von großem Interesse an die-

sem Thema. Immerhin 60 Prozent der Befragten hielten die Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe für sehr wichtig, 29 Prozent für wichtig. 78 Prozent der befragten Gruppen arbeiteten mit mehr als nur einer Einrichtungsform der beruflichen Suchthilfe zusammen. „Als Grundvoraussetzungen für eine gelingende Zusammenarbeit wurden von den Gruppenleitern Wertschätzung und Akzeptanz der gegenseitigen Kompetenzen und eine Begegnung auf Augenhöhe genannt“, fasst Studentin Nadine Paul zusammen. Um Vorurteilen zu begegnen, brauche es ausreichend Wissen über die Arbeit der Partner.

Eine wichtige Rolle spielen diejenigen, die Selbsthilfe in den Einrichtungen vorstellen. Idealerweise sind dies zwei Mitglieder einer Gruppe, die ihre Erfahrungen mitbringen. Zwar ist es durchaus ein Ziel der Präsentationen, die betroffenen Patienten für die eigene Gruppe zu interessieren, aber nach den Ergebnissen der Bachelor-Arbeit ist dies eher nebensächlich. Wichtig war, die Betroffenen in eine Selbsthilfegruppe zu vermitteln, mit der sie sich identifizieren können. Vorrangige Methode der Vorstellung war ein offener Dialog.

Von den betroffenen Einrichtungen der Suchthilfe wünschten sich die Befragten in erster Linie einen geeigneten Raum für die Info-Veranstaltungen, was augenscheinlich nicht immer der Fall ist. Ebenso wurde ein klares Interesse an der Zusammenarbeit gewünscht.

Ein Fazit der Studentin lautet: Es habe sich gezeigt, „dass offensichtlich großes Engagement seitens der Selbsthilfegruppen besteht, durch Netzwerkarbeit mehr Betroffene zu erreichen.“

Das Projekt „Chancen nahtlos nutzen – konkret!“ wird vom Bundesministerium für Gesundheit finanziert. Mit dem Projekt soll die Zusammenarbeit zwischen beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe verbessert und nahtlosere Übergänge in die Gruppen der Selbsthilfe für von Sucht betroffene Menschen ermöglicht werden. Beteiligt sind die fünf Sucht-Selbsthilfeverbände, neben den Freundeskreisen das Blaue Kreuz in Deutschland, das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche, die Guttempler sowie der Kreuzbund.

Jacqueline Engelke

Aktionswoche Alkohol 2015

Die Aktionswoche Alkohol findet vom 13. bis 21. Juni 2015 zum fünften Mal statt. Hierbei engagieren sich bei Veranstaltungen in ganz Deutschland Freiwillige, Ehrenamtliche und Fachkräfte aus den Bereichen Selbsthilfe, Suchthilfe und Suchtprävention unter dem WHO-Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“.

Um viele zu erreichen, finden an unterschiedlichen Orten Aktionen statt, bei denen Menschen direkt angesprochen werden – am Arbeitsplatz, in der Kirche, in der Arztpraxis oder in der



13. JUNI – 21. JUNI
**AKTIONSWOCH
ALKOHOL 2015**

www.aktionswoche-alkohol.de

Apotheke, auf dem Sportplatz oder in Einkaufspassagen. Die Teilnehmer informieren über Alkohol und regen in Gesprächen an, über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken: Wie viel Alkohol trinke ich? Und was ist zu viel? Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) unterstützt federführend die Veranstalter in den Regionen. Sie gibt Anregungen und Ideen für Aktionen, stellt Plakate und Infomaterial zur Verfügung, koordiniert alle Aktivitä-

**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**

ten und macht bundesweit Öffentlichkeitsarbeit. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung ist Schirmherrin der Aktionswoche. Breiten Zuspruch findet die Aktionswoche Alkohol auch in der Schweiz und in Liechtenstein. Für 2015 haben zum ersten Mal Österreich und Polen ihre Teilnahme angekündigt.

Weitere Infos unter: www.dhs.de
www.aktionswoche-alkohol.de
www.facebook.com/aktionswoche-alkohol

Mit Stellungnahme gegen Therapieverkürzung gesundheitspolitisch in Mittelfranken eingemischt

In den bayerischen Freundeskreisen machen wir zunehmend die Erfahrung, dass Neuzugänge aus Therapieeinrichtungen nur wenig über ihre Krankheit „Suchtmittelabhängigkeit“ wissen. Besonders gravierend ist dabei: Ihnen ist kaum bewusst, dass zufriedene Abstinenz nicht funktioniert ohne die Übernahme von Verantwortung für die eigene Lebensführung und -gestaltung. Diese Entwicklung bringen wir in Verbindung mit der Verkürzung der Therapiezeiten und dem vermehrten Einsatz von Medikamenten bei Therapien. Deshalb haben wir uns in unserem Landesverband entschlossen, folgende Stellungnahme zur Veränderung der Therapieformen zu erarbeiten:

Einerseits wurde die mit zu hohen Kosten begründete und schon länger praktizierte verkürzte Therapiedauer in Frage gestellt, zum anderen war der Trend zur hauptsächlich medikamentösen Behandlung psychischer Erkrankungen und anderer Probleme wie zum Beispiel Schlafstörungen Grund heftiger Kritik. Beides legt den Gedanken nahe, dass nicht mehr der Mensch im Mittelpunkt der Behandlung steht.

Einheitlich wurde in der Diskussion die Befürchtung geäußert, dass wohl lediglich Wert auf einen „funktionierenden“ Menschen gelegt wird, anstatt auch den Aspekt einer zufriedenen Abstinenz des Patienten in Betracht zu ziehen.

Schon länger ist in den Selbsthilfe-Gruppen (SHG) die Tendenz erkennbar, dass bei Neuzugängen aus den Therapieeinrichtungen der Informationsgehalt über das eigene Krankheitsbild mangelhaft ist. So sind insbesondere der banale Umgang mit der Thematik eines „Rückfalls“ und die unzureichende Hinführung zur Eigenverantwortung auffällig. Dies ist unserer Meinung nach zurückzuführen auf

die offene und kürzere Therapie.

Offen bedeutet: keine Kontaktpause und sofortiger Zugang zu Handys und Computern.

Die Zielorientierung auf eine zufriedene Abstinenz ist somit kaum oder nur schwer vermittelbar. Es kann nicht die Aufgabe der SHGs sein, die Versäumnisse von Therapien aufzufangen. Dazu sind sie auch nicht in der Lage. Die Kernaspekte der Selbsthilfe beziehen sich auf die aktuelle Situation und den Umgang mit dem veränderten eigenen Leben und die Freude am Leben wiederzufinden.

Der durch „Tabletten-Einstellung“ manipulierte Teilnehmer an der Selbsthilfe kann, nach unserer einhelligen Meinung, nur noch vermindert an die tatsächlichen Ursachen seiner individuellen Suchterkrankung herangeführt werden. Ihm wird das Problembewusstsein dafür genommen – „Mir geht's doch gut.“ „Wozu soll ich mein Leben ändern, bei Problemen hab ich doch meine Medikamente!“ Die irrige Annahme, Medikamente bekämpften die Ursachen von Süchten und Zwängen, führt unmerklich zur Verharmlosung des Krankheitsbildes.

Psychische Auffälligkeiten oder Symptome in ihren vielfältigen Ausdrucksformen, wie eben auch der Sucht, sollten im interpersonalen, also zwischenmenschlichen, Sinne verstanden und entsprechend behandelt werden. Dies allerdings ist ein Prozess, der Zeit in Anspruch nimmt. Die darf den Patienten aus vermeintlichen Kostengründen nicht vorenthalten werden.

Auch die Vorstellung, Tabletten würden den Menschen mit Suchtstruktur in ihrer Lebensbewältigung helfen und ihre wirkliche Lebensqualität erhöhen, halten wir für widersinnig. Es ist ein gravierender Fehler, den Anschein von

Effizienz mit tatsächlicher Wirksamkeit zu verwechseln und den Menschen dabei außen vor zu lassen.

Hieraus ergeben sich folgende Forderungen des Arbeitskreises an den Bezirk Mittelfranken für seine Kliniken und Einrichtungen:

- Keine Kürzung der Therapiezeiten
- Einsatz von Medikamenten nur im absoluten Not- / Bedarfsfall
- Zu Beginn der Therapie eine Kontaktpause (kein Handy, kein Zugang zu PC u.ä.), damit der Patient zu sich selbst finden kann
- Ziel einer Entgiftung sollte immer eine Therapie sein.

Diese Stellungnahme wurden in den Arbeitskreis „Mittelfränkische Sucht-Selbsthilfe“, dessen Sprecher Lorenz Stubenvoll vom Freundeskreis Nürnberg ist, eingebracht und unterstützt. Von dort ging sie in den Planungs- und Koordinierungsausschuss (PKA) im Bezirk Mittelfranken. Der Arbeitskreis „Mittelfränkische Sucht-Selbsthilfe“ ist dort ständiges Mitglied.

Aufgabe des PKA ist die Planung, Steuerung und Koordinierung der psychiatrischen Versorgung. Somit ist er auch zuständig für die Versorgungsstrukturen von Menschen mit einer Suchterkrankung. Über den PKA ging die Stellungnahme jetzt an die Politiker des Bezirkstags, und jetzt ist es an der Politik, sich damit verbindlich zu befassen und darüber zu beschließen.

Das heißt für uns: Freundeskreise können sehr wohl Einfluss auf die Politik nehmen. Wir werden gehört! Solche und ähnliche Ausschüsse gibt es bundesweit. Also, erkundigt euch und bringt euch ein!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im AK „Öffentlichkeitsarbeit“ im LV Bayern

Rheinland-Pfalz

„Hundewetter, Schweinewetter – der Freundeskreis fährt immer“

In Ableitung eines Werbespruchs der Bundesbahn aus den 70-er Jahren fand die diesjährige Fahrradtour im Landesverband Bayern statt. Gastgeber und Organisator war der Freundeskreis Nürnberg. Bereits einen Tag vorher reisten Radler aus Kempten mit dem Wohnmobil an. Außerdem nahmen Freundeskreisleute aus Hersbruck, Neu- markt und Schwabach an der Tour teil.

Wir starteten in Nürnberg, am Wöhr- der See. Dunkle Wolken ließen nichts Gutes ahnen. Bereits nach einer Fahrt von zehn Kilometern setzte Dauerregen ein. Schon bei der ersten Raststation, an einem ansonsten wunderschön gelege- nen Fischweiher bei Letten, verabschie- deten sich ein paar Radler, die bis auf die Haut durchnässt aufgeben mussten.

Der harte Kern fuhr trotz anhalten- den Regens und in der Hoffnung, dass es endlich aufhören würde zu regnen, weiter. Unsere Tour führte unterhalb des Moritzberges (Hausberg der Nürn- berger, nicht allzu hoch und die Spitze war durch die Regenwolken nicht zu se-

hen) über Schönberg nach Ungelstetten im Lorenzer Reichswald. Dort konnten wir im Café „Zur alten Scheune“ unse- re Lebensgeister mit heißem Tee, Kaf- fee und gutem Kuchen wieder wecken. Genauso wichtig und angenehm war die warme Stube, damit wir unsere Klamotten und uns wieder etwas trocknen konnten.

Danach radelten wir weiter bis zum Endpunkt unserer Radltour nach Feucht-Moosbach. Nach einer Fahrtstrecke von insgesamt rund 40 Kilometern waren wir froh, uns in der warmen Gaststube des „Schützen- heims“ trockene Kleidung anziehen zu können. Unseren Radlern, die am Vor- mittag aufgeben mussten, war es wich- tig, beim Ausklang am Abend dabei zu sein. Alle waren gut drauf und die Stimmung war bombig, zum Teil rich- tig übermütig. Trotz der schwierigen Bedingungen waren wir alle froh, dass wir diesen Tag unfallfrei (wenn auch nur knapp) überstanden haben.

Klaus Wölfel

Theatergruppe Machtlos

Das auf dem Bundeskongress 2013 in Alsfeld präsentierte Theaterstück von Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien wurde nun auch in Rheinland-Pfalz gezeigt. 550 Schüler aus Nackenheim, Nierstein, Oppenheim und Nieder-Olm sahen das Stück, hin und wieder gab es Szenenap- plaus. Die Theatergruppe bestand aus vier Jugendlichen, die eine großartige Leistung auf die Bühne brachten. Geleitet wird die Gruppe von Günter Döker unter Mitarbeit des Theaterpädagogen Detlef Seitz. In dem Stück werden teil- weise eigene Erfahrungen verarbeitet, denn einige der Jugendlichen stammen selbst aus suchtbelasteten Familien.



Großes Interesse am Theater „Machtlos“

Vor und nach der Vorstellung konnte man sich auf einem „Markt der Mög- lichkeiten“ über das Thema „Sucht“ in- formieren. Begleitend wurde auch eine Bilderausstellung von Jugendlichen der „Kids Oase“ Oppenheim gezeigt, die auf Initiative des Landesverbandes Rheinland-Pfalz und dem Jugendhil- fezentrum Oppenheim als Wanderaus- stellung entstand. Auf den Bildern wur- de nicht direkt die Sucht thematisiert, sondern die Kinder wurden gebeten, einen Baum zu malen. Farbauswahl und Bildgestaltung lassen jedoch viel Raum offen, welchen emotionalen Hin- tergrund die Kinder erleben. Die Aus- stellung besteht aus neun Acrylplatten (30 x 40 cm) in einem Transportkoffer und steht in fünffacher Ausfertigung für Fachkräfte zur Ausleihe zur Verfügung.

Elisabeth Balzer



Die vierte Radtour des Landesverbands Bayern fand im Regen statt

Erfolgreiche Gesundheitsförderung beim S.o.G.-Tag für Freundeskreis-Mitglieder im Saarland

Gesundheit, Freude, Kreativität und gesunde Ernährung – darum ging es beim diesjährigen S.o.G.-Tag im Landesverband Saarland. Etwa 40 Frauen und Männer aus den Freundeskreisen trafen sich in Wallerfangen im Haus Sonnental. Das S.o.G.-Projekt („Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“) im Bundesverband ist lange abgeschlossen, doch im Saarland lebt die Projektidee weiter, der jährliche Gesundheitstag stößt bei unseren Freunden weiterhin auf sehr großes Interesse.

In einer Vorstellungsrunde lernten sich die Teilnehmenden näher kennen, auch die neu Hinzugekommenen. Damit alle Teilnehmenden genug Möglichkeiten bekamen sich einzubringen, bildeten sich für die sportlichen Tätigkeiten zwei Gruppen, die im Wechsel diverse Übungen absolvierten. Das Ganze wurde von unserem Gruppenmitglied Gabi geleitet, die einen Übungsleiterschein in ihrem Sportverein gemacht hat und zum sportlichen Mitmachen motivierte.

Gestartet wurde mit Lockerungs- und Konzentrationsübungen, die von allen prima mitgemacht wurden. Hier und da gab's auch mal ein leichtes Gestöhne zu hören. Lustig wurde es dann beim Hula-Hoop. Wir merkten sehr schnell, dass bei einigen doch eine gewisse Hüftsteife in den Jahren aufgetreten ist. Nach vielen komischen Bewegungen und jeder Menge Lacher versuchten wir, unsere kleinen Defizite durch gezielte Gymnastik mit Stöcken und mit Thera-Bändern auszugleichen. Und es war tatsächlich spürbar: Hier-nach ging's schon etwas besser. Was lernen wir daraus? Bewegung ist das A und O für unseren Körper, man sollte solche Übungen in den Alltag integrieren.

Der zweite Teil des Tages war der kreativen Seite gewidmet. Auch hier konnten wir auf die Fähigkeiten eines Gruppenmitglieds zurückgreifen. Monique, die versierte Künstlerische, hat-



Lockerungs- und Konzentrationsübungen zum Start des Gesundheitstags

te sich eine besondere Überraschung ausgedacht. Hatten wir im vorigen Jahr noch mit Ton gearbeitet und Figuren mit unseren Händen zum Leben erweckt, war in diesem Jahr die Feinmotorik durch die Arbeit mit buntem Sand, Körnern, Gewürzen und Blättern gefordert. Jeder erhielt eine Leinwand und Klebstoff, und schon konnten wir unserer eigenen Freude an der Gestaltung eines Bildes freien Lauf lassen.

Wir staunten nicht schlecht über die Fähigkeiten, die in uns stecken und die wir so selten nutzen. Schön war, dass es zudem viel Lob und Anerkennung durch Monique gab. Unsere Werke durften wir natürlich mit nach Hause nehmen, und bei einigen haben sie einen Ehrenplatz im heimischen Wohnzimmer bekommen.

Mit meditativen Lockerungsübungen klang der Tag aus. Zufriedenheit und Entspannung waren die Gefühle, mit denen wir uns herzlich voneinander verabschiedeten. Ein besonderer Dank an alle, die mitgemacht haben und an unsere beiden tollen Anleiterinnen. Wir sind stolz darauf, dass wir so ein Angebot aus eigener Kraft auf die Beine

stellen können. Noch ein positiver Nebeneffekt: Das Gemeinschaftsgefühl wird dadurch auch ganz erheblich gestärkt! Wir danken der BKK-Mitte für die Förderung dieser Maßnahme.

Manfred Kessler



Die Feinmotorik war gefordert bei der Arbeit mit buntem Sand, Körnern, Gewürzen und Blättern

Sachsen

Infos zu Drogen: Seminar für Suchtkranke

Zum diesjährigen Seminar für Suchtkranke im Landesverband Sachsen in Seiffhennersdorf trafen sich 26 Freundinnen und Freunde, darunter einige neue Gesichter. Das Thema des Wochenendes „Leben mit Drogen“ sollte den zumeist alkoholabhängigen Teilnehmern einen Einblick in die sich immer weiter verschärfende Drogenproblematik verschaffen.

Nach einer Vorstellungsrunde berichtete Mirko Schober, Vorsitzender des Landesverbands, über die aktuelle Gewichtung zwischen den verschiedenen Suchtformen anhand des Suchtberichts 2012 im Land Sachsen. Er verdeutlichte die extreme Zunahme von Abhängigen illegaler Drogen und Menschen, die Mischkonsum betreiben. Vor allem die Zunahme von Crystal-Meth-Abhängigen ist erschreckend. Der Abend endete in vielen Gesprächen über Möglichkeiten, hier zu helfen. Gleichzeitig wurden aber auch Bedenken, Ängste und Vorurteile diskutiert.

Ingo Seddig von der Polizeidirektion Görlitz gab tags drauf eine lebendige und eindrucksvolle Einführung in das Thema „Drogen“. Er stellte klar, dass zwar Alkohol noch immer die Droge

Nummer 1 in Sachsen ist, die Zahl der Konsumenten und Abhängigen gerade von Crystal vor allem bei Heranwachsenden, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aber dramatisch gestiegen sei. Die offiziellen Zahlen können nur einen Trend darstellen und beschreiben die berühmte Spitze des Eisbergs. Die tatsächlichen Zahlen liegen wohl weit über den statistischen Angaben.

Die Anwesenden bekamen einen interessanten Einblick in die Welt der Drogen. Höhepunkt war für die meisten Teilnehmer, dass nicht nur die Drogen theoretisch vorgestellt wurden, sondern man auch Proben anschauen konnte. In Kleingruppen wurde ausführlich über Hilfsangebote und -möglichkeiten für Abhängige von illegalen Drogen gesprochen. Schließlich hörten wir ein von Sigrid Wirth vorgetragenes, bewegendes Gedicht zum Thema „Crystal“, welches von einer inzwischen clean lebenden Abhängigen verfasst wurde.

Im Anschluss werteten wir die Arbeit der Kleingruppen aus. Hier wurde noch lange und ausführlich diskutiert. Einig waren sich alle im Anliegen, den Betroffenen helfen zu wollen. Fest steht, dass dieses Seminar nur Einstieg in die

Drogen-thematik sein konnte. Deshalb werden wir noch dieses Jahr unser Wissen über illegale Drogen, speziell über Crystal, erweitern, um den betroffenen Menschen auch wirklich helfen zu können.

Mirko Schober

Jugendseminar über Crystal Meth

Das Jugendseminar des Landesverbands Sachsen brachte elf junge Leute nach Seiffhennersdorf. Michael Wieting vom Freundeskreis Dresden erzählte zu Beginn von seinem Drogeneinstieg, seiner Zeit als Straßenmusiker und wie er es schaffte, clean zu werden. Anschließend gab er eine Kostprobe seiner musikalischen Fähigkeiten und sang zur Gitarre einige Lieder, die nachdenklich machten.

Bea und Uwe Wolf hielten einen Vortrag zum Thema „Rauschgifte im allgemeinen – und Crystal im besonderen“. Es ging um Konsumformen, erwünsch-



Teilnehmer erfinden „Wunderdroge“

te und unerwünschte Wirkungen und Spätfolgen, um Wechselwirkungen mit anderen Substanzen und um Risiken in Schwangerschaft und Stillzeit. Die einzelnen Phasen eines Crystal-Meth-Rausches wurden beschrieben.

Eine Aufgabe für die Kleingruppen regte die Fantasie an: Die jungen Leute sollten eine „Wunderdroge“ erfinden. Welche Eigenschaften soll die Substanz haben? Welche Wirkungen sind erwünscht? Was darf die Droge keinesfalls bewirken? Wie soll sie beschaffen sein und eingenommen werden? Für welche Zielgruppe soll der Stoff bestimmt sein? Die Ergebnisse wurden auf Werbeplakaten präsentiert und diskutiert. Es blieb die Erkenntnis: Eine solche Wunderdroge kann es nicht geben, denn immer entsteht eine schlimme Nebenwirkung: die Abhängigkeit.

Bea Wolf



Seminar für Suchtkranke in Seiffhennersdorf – links im Bild: Mirko Schober, Vorsitzender der Freundeskreise, und Ingo Seddig von der Polizeidirektion Görlitz

Schleswig-Holstein

Kampagne „Wir für alle“



Wir für alle“ ist eine Öffentlichkeits-Kampagne der Sucht-Selbsthilfeverbände in Schleswig-Holstein. Die Idee dazu hatte Regina Kostrzewa, Geschäftsführerin der Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein (LSSH), die mit den Vorsitzenden der Selbsthilfe-Verbände sowie der Drogen- und Suchtauftragten, Angelika Bähre, ein Konzept entwickelte. Anlass waren Klagen der Sucht-Selbsthilfeverbände über Mitgliederschwund, Überalterung, ausbleibenden Nachwuchs und nicht zuletzt mangelnde Bereitschaft der Mitglieder zur Übernahme ehrenamtlicher Tätigkeiten. Dieser Problemsituation führte zur Kampagne „Wir (die Verbände im Zusammenwirken mit der LSSH) für alle (Menschen in unserer Gesellschaft)“. Ziele der vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie und Gleichstellung geförderten Aktion: Der Überalterung in den Selbsthilfegruppen durch Modernisierung entgegenwirken und sich gesellschaftlich öffnen sowie zur Enttabuisierung beitragen.

In mehreren Schritten sollen dazu Seminare für Gruppenverantwortliche und auf verbandsübergreifenden Veranstaltungen stattfinden. Einen Vorgesmack erlebten vierzig Teilnehmende im Januar im Guttemplerhaus in Kiel. In Kleingruppen wurde über „Angebote für missbrauchende Jugendliche“, „Angebote für Kinder suchtkranker Eltern“, „Gesellschaft“, „Angebote für Betroffene“ und „Öffentlichkeitsarbeit“ diskutiert. Die Ergebnisse dieses regen Austausches und aus drei weiteren Treffen in Mildstedt, Lübeck und Elmsborn werden Grundlage für weiterführende Veranstaltungen sein.

Wolfgang Gestmann

Thüringen

„Sinnsucht“: Lesung mit Buchautor Johannes Nathschläger in Erfurt

Was treibt einen Jugendlichen, mit 13 Jahren fast noch ein Kind, in die Arme von „König Alkohol“? Es stimmt doch alles im Leben dieses Johannes Nathschläger im Elternhaus in Wien: Der Junge erfährt Zuwendung und Liebe, die Schule bereitet keine Probleme, Freunde sind da, auch Freundinnen, nichts scheint zu fehlen, und das Leben ist schön.

Aber im Kopf des Jungen rumort es, und es ist nichts Organisches, nichts Medizinisches: Es sind da einfach zu viele Fragezeichen und zu wenige Antworten, eigentlich überhaupt keine. Wenn es die schon nicht gibt, müssen diese verdammten Fragezeichen weg, muss die Leere in Kopf und Seele anderweitig gefüllt werden. Also macht Johannes Party – immer dabei und stets zu Diensten der Geist aus der Flasche. Aber die verdammten Fragezeichen und die unerträgliche Leere bleiben.

In „Sinnsucht – Mein Lauf in die Nüchternheit“ hat Dr. Johannes Nathschläger seinen Weg in die Sucht und aus ihr heraus beschrieben. Seine Erfahrungen standen im Mittelpunkt einer Lesung im September 2014, organisiert vom Thüringer Landesverband der Freundeskreise und der Stadtbibliothek Erfurt, gefördert von der Barmer GEK.

Der promovierte Philosoph, Sozialpädagoge, Sucht- und Logotherapeut fand den Weg in die Abstinenz über das Werk des österreichischen Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl und die von ihm entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse. Da war Nathschläger 19, und es dauerte noch etliche Jahre, bis der heute 34-Jährige ohne Entzugs- und Suchttherapie die Flasche wirklich stehen lassen konnte.

Aufmerksame Zuhörer fand der Autor in den eingeladenen Erfurter Schulklassen. Nathschläger gibt Denkanstöße, braucht daher keinen erhobenen Zeigefinger, wenn er das Abgleiten in die Sucht, deren unverkennbare Merkmale und mit Zitaten aus seinem

Buch das heulende Elend des Alkoholkranken schildert. Das Elend der Angehörigen wurde deutlich an der Frage der begleitenden Lehrerin nach deren Hilfsmöglichkeiten: Nichts können sie ausrichten, als darauf zu achten, nicht selbst im Strudel der Co-Abhängigkeit unterzugehen, war die ehrliche und für Laien wahrscheinlich brutale Antwort.

Johannes Nathschläger arbeitet in der Jugend-, Sucht- und Suchtselbsthilfe. Daraus und aus seinem eigenen Erleben leitet er sein Credo für die Suchthilfe ab: Sie muss sinnstiftend sein, wenn sie anhaltend wirksam sein will. Ihm reicht es nicht, Menschen nur wie-



Einladungsflyer zur Lesung

der auf die Beine zu stellen. Wenn sie wieder laufen können, müssen sie die richtige Richtung, sprich: den Sinn des Laufens kennen. Denn sonst, so Nathschläger, bleiben die Fragezeichen, bleiben die Defizite, bleibt die Leere, und der Teufelskreis beginnt von vorne. Nur dieses Mal schlimmer.

Sein Buch ist im Buchhandel nicht mehr erhältlich, es gab nur eine Auflage. Doch diese für Betroffene wie für an der Suchtproblematik interessierte Menschen bedauerliche Tatsache tut meines Erachtens dem Anliegen des Autors überhaupt keinen Abbruch, aufklärend-präventiv im besten Sinne alle die anzusprechen – und hier besonders Jugendliche, die nicht wissen können, aber wissen sollen, welche Fratze „König Alkohol“ zeigt, wenn aus dem Genuss Abhängigkeit wird.

Wlfrid Nax

Kassel

50 Jahre ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe:
Freundeskreis Kassel feierte Jubiläum

Rolf Schleicher blickt zurück

Im vereinseigenen „Aqua Pub“ in Kassel-Niederzwehren traf sich Mitte September 2014 der Freundeskreis Kassel, um sein 50-jähriges Jubiläum zu feiern. Rolf Schleicher, Gründungsmitglied der ersten Stunde, gab während der offiziellen Feierstunde einen kurzen Rückblick auf die vergangenen fünf Jahrzehnte und erzählte, wie der Freundeskreis seine Arbeit begann.

In allen Reden und Grußworten wurde betont, wie wichtig die ehrenamtliche Sucht-Selbsthilfe ist. Heute gehört dazu auch, sich für andere Süchte zu öffnen. Klaus Limpert, Vorsitzender des Freundeskreises, führte durch den Nachmittag und stellte das neueste Projekt vor: In Kooperation mit der Drogenhilfe Nordhessen wird der Verein im Frühjahr eine neue Gruppe für Drogenabhängige und deren Angehörigen ins Leben rufen. Die Leiterin der Drogenhilfe Nordhessen, Barbara Beckmann, und Mitarbeiterin Nicole Stader, waren unter den Gästen.

Besonders das Engagement der langjährigen Mitglieder wurde in den Blickpunkt gerückt, ihnen wurde für ihren Einsatz in den unterschiedlichen Gruppen, die der Freundeskreis anbietet,



Kasseler Vereinshaus „Aqua Pub“

und in der Vereinsarbeit gedankt. Bei den Ehrungen fand Andreas Bosch, Vorsitzender des Bundesverbandes der Freundeskreise, nette und persönliche Worte. Danach genossen die Feiernden das gemütliche Beisammensein. In den vielen Gesprächen wurde manche Erinnerung ausgetauscht.

Der zweite Jubiläumstag wurde mit einem „Tag der offenen Tür“ begangen. Hierzu konnten viele gute Freunde begrüßt werden – auch aus weit entfernten Freundeskreisen. Der Pfarrer aus der Kirchengemeinde, in der der Freundeskreis seinen Sitz hat, besuchte unser Jubiläum ebenso wie der Pfarrer aus der Nachbargemeinde. Beide sprachen Grußworte.

Das Haus war voll. Es wurde geredet und gelacht, Erfahrungen ausgetauscht und weiter zahlreiche gute Wünsche ausgesprochen. An dieser Stelle möchten wir uns für die liebevoll ausgesuchten und künstlerisch gestalteten Geschenke herzlich bedanken. Ein ebenso großer Dank gilt jedoch auch allen unseren Helferinnen und Helfern mit den vielen fleißigen Händen, durch die diese Feier erst so erfolgreich wurde.

Petra Lautenbach-Wöckel

Neumarkt

Beppo Meier wird
Ehrenmitglied

Erstmalig hat der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe FSG Neumarkt den Status der Ehrenmitgliedschaft verliehen. Bei der letzten Mitgliederversammlung wurde der ehemalige langjährige Vorsitzende Josef „Beppo“ Meier zum Ehrenmitglied ernannt. Rudi Haubner, jetziger Vorsitzender, würdigte damit das über 33-jährige Engagement und die Verdienste von Beppo Meier, der den Freundeskreis auch gegründet hatte. Beppo Meier zeigte sich tief gerührt: „Für mich persönlich ist die heutige Auszeichnung die wertvollste. Ich hänge mit Herzblut am Freundeskreis.“

Aktuell hat der Freundeskreis 119 organisierte Verbandsmitglieder (Abhängige und Angehörige). Insgesamt sind im Freundeskreis 27 Ehrenamtliche tätig.

Quelle:

Mittelbayerische vom 21.02.2015



Ehrenmitglied Beppo Meier, die Mitglieder aus dem Vorstand des Freundeskreises Rudi Haubner, Brigitte Brendel und Hermine Link (v.l.n.r.)

Nürnberg

Spaziergang mit dem Waschweib

Besuch von einer Kreuzbund-Gruppe aus Gerolzhofen hatte der Freundeskreis Nürnberg im vergangenen Sommer. Mit dem Zug waren zwanzig Teilnehmende zu einem kurzweiligen Austauschtreffen angereist. Wunderbares Wetter für einen Stadtpaziergang unter der Führung eines „Nürnberger Waschweibs“, welches wir auf seinem Rundgang zu den Kunden in der Altstadt begleiten durften.

Mit Nürnberger Dialekt und viel Witz berichtete die Führerin über die besonderen Lebensumstände im mittelalterlichen Nürnberg. Sehr kurzweilig – auch wurde nicht mit Kritik gespart, was die fehlenden Unterröcke und die Kürze der Kleider der „holden Frauen“ anging. Wir wurden ermahnt, das Badhaus recht oft aufzusuchen. Auch die Bedeutung des Sprichwortes „alles in Butter“ wurde erklärt, die Stunde war im Nu vorüber.

Die gute Gesprächsatmosphäre im Gruppenraum sorgte dafür, dass wir schnell in den Austausch über Ansichten und Arbeitsweisen der Gruppen kamen – viele Unterschiede konnten wir eigentlich nicht feststellen. Im Gegenteil: Wir verstanden uns prächtig, wir haben ja das gleiche Ziel. Ein freundschaftliches Band wurde geknüpft.

Ingrid Jepsen



Das Nürnberger Waschweib

Röthenbach

Silberne Ehrennadel für Engagement

Helga Benke und Ferdl Lippert wurden für ihr langjähriges Engagement im Freundeskreis Röthenbach geehrt. Freundeskreisbegleiter Klaus Knorr würdigte mit einer Laudatio den herausragenden Einsatz, den beide für den Freundeskreis zeigen. Von Erich Ernstberger, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands, erhielten sie zum Dank die silberne Ehrennadel der Freundeskreise. Beide machten deutlich, dass sie das, was sie bis heute erreicht haben, ihrem starken Willen und der Unterstützung der Freundeskreisleiter zu verdanken haben.



Helga Benke und Ferdl Lippert

Helga Benke wurde 1996 als Gruppenbegleiterin in den Vorstand des Freundeskreises gewählt. 2003 übernahm sie das Amt der Kassiererin und seit 2010 gehört sie zum Freundeskreisbegleiter-Team. Seit 2005 ist sie auch im Landesverband Bayern als stellvertretende Vorsitzende tätig und kümmert sich hier besonders um den organisatorischen Ablauf der Seminare.

Ferdl Lippert ist seit 1997 Schriftführer und gehört seit 2003 dem Freundeskreisbegleiter-Team an. Auch er ist im Landesverband als Kassenprüfer tätig. Beruflich ist er im Verkauf tätig, wozu auch Wochenendtätigkeit gehört. Durch zunehmende berufliche Beanspruchung, kann er ab 2016 nicht mehr für die Freundeskreise verantwortlich tätig sein.

Helga Benke und Ferdl Lippert

Saarbrücken

Spenden für Kinder-Krebsstation

Ende letzten Jahres erfuhr der Freundeskreis Saarbrücken-Burxbach (SHB) vom Schicksalsschlag eines unserer Mitglieder: Bei dessen Sohn war ein Gehirntumor diagnostiziert worden, der irreparable Schäden hinterlassen kann. Durch diese Situation kamen wir spontan auf die Idee, innerhalb unseres Freundeskreises eine Spendenaktion ins Leben zu rufen, um der Familie unsere Anteilnahme auszudrücken. Ausnahmslos jeder war gern bereit, diesen Gedanken zu unterstützen. So konnte dem Jungen zum Weihnachtsfest ein Herzenswunsch erfüllt werden.

Angesichts der Tatsache, dass dieses schlimme Schicksal auch anderen Kindern und Jugendlichen widerfahren kann und die aufopferungsvolle Tätigkeit der Ärzte und Pfleger absolut bewundernswert ist, war es uns ein großes Bedürfnis, eine weitere Spendenaktion zu initiieren.

Gesagt, getan: Anfang Januar waren mehrere Mitglieder unseres Freundeskreises zu Gast auf der Kinder-Krebsstation des Uni-Klinikums Homburg. Im Gepäck hatten sie reichlich Spielzeug für Jungen und Mädchen jeden Alters. Auch an das Personal wurde gedacht. Ein Präsentkorb mit vielen guten Sachen für Leib und Seele wurde gern angenommen.

Sichtlich berührt von dieser Aktion, luden uns die Schwestern zu Kaffee und Gebäck ein, um sich über die Hintergründe dieser Spende sowie über die Arbeit unserer Gruppe zu informieren.

Andrea Barth

Spielfilmprojekt „Treppe Aufwärts“

Dieser Film kommt im Frühjahr 2015 in die Kinos. Er erzählt die Geschichte einer Familie, die durch die Spielsucht des Großvaters zerrüttet ist und die einen steinigen Weg gehen muss, um wieder zusammenzufinden. Die Produktion will den Mikrokosmos Familie beleuchten und das Tabuthema „Automatenspielsucht“ abseits von Spelunken und Spielcafés zeigen. Die Sucht von „Steckern“ wird oft – im Gegensatz zu stoffgebundenen Süchten – nicht als Krankheit gesehen. Es entsteht eine Spirale der sozialen Ausgrenzung: Lügen, Alkohol, Schulden, Vorwürfe, das Ausblenden der realen Probleme im Job, Freundeskreis oder der Familie.



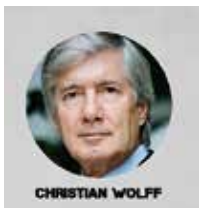
HANNO KOFFLER



MATTI SCHMIDT-SCHALLER



PATRICK WOLFF



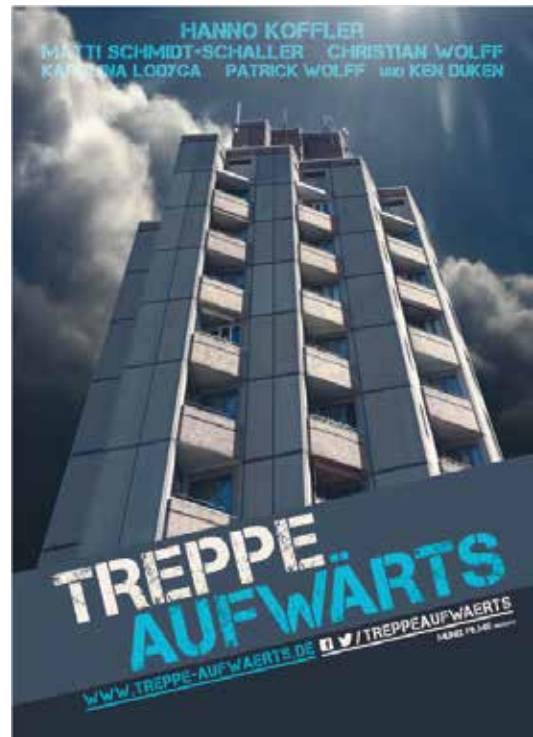
CHRISTIAN WOLFF



KAROLINA LOOZGA



KEN DUKEN



Regie: Mia Meyer, Produktion: Bastian Seitz

Weitere Informationen:

www.treppe-aufwaerts.de

Bekannte Schauspieler in den Hauptrollen des Films „Treppe Aufwärts“

Aufbruch

Das neue Jahr hat kaum begonnen. Da fühlt es sich schon so gebraucht, so alt an. So schnell vergehen die Tage. Beim Aufräumen fiel mir kürzlich ein Flyer in die Hände, der mir damals aufhebenswert erschien. Seine Worte sollen euch Mut machen. Mich haben sie schon oft aufgerichtet:

Ich muss dem Licht folgen,
meinen Weg suchen,
unterwegs bleiben,
unbeirrt weiterschreiten,
auch wenn ich allein bin,
müde werde,
an mir zweifle,
Angst habe.

Wie wohltuend,
wenn ich auf meinem Weg
dir begegne,
wenn auch du suchst,
suchen willst,
suchen musst.

Gemeinsam gehen wir weiter,
einander stützend,
einander fördernd,
gewiss zu finden
was uns führt.

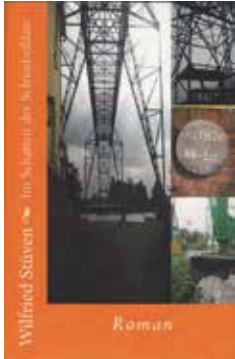
nach Max Feigenwinter

Zu jeder Zeit gibt es Menschen, die aufbrechen wollen, die etwas verändern wollen, die auch als alter Mensch noch ihren Weg suchen und sich über Wegbegleiter freuen, die die gleiche Wellenlänge haben. Gehen wir doch gemeinsam.

*Ein WIR für alle –
das hofft eure „Möwe“ Monika Kaiser,
Freundeskreis „Die Möwen“, Kiel*



Materialtipps



Roman

Wilfried Stüven: Im Schatten der Schwebefähre. Roman. SWB-Verlag, 2014. 12,80 Euro

Der Titel macht neugierig. Die Beschreibung der Gegend ist so anschaulich, dass man hinfahren und sich die Wattlandschaft zwischen Cuxhaven und Neuwerk angucken möchte – es gibt sie ja wirklich, die Schwebefähre. Dann die Geschichte des jungen Johannes, die eindringlich erzählt, wie simpel ein Mensch in die Abhängigkeit schlittern kann, die Hilflosigkeit der Angehörigen und die fast unmenschlichen Anstrengungen, von der Sucht loszukommen. Eindringlich und offen schildert Johannes sein Versagen, den Verlust von Frau und Tochter, all die vergeblichen Versuche, endlich aufzuhören.

Teile der Geschichte empfand ich als märchenhaft: Wie kann eine fremde junge Frau Johannes in die Seele schauen? Und doch hat sie ihm das Zauberwort „heute nicht“ gegeben. Das Wiederfinden des Jugendfreundes, dessen Überzeugung, dass Johannes irgendwann zurückkommt. Auch Christine, die Jugendfreundin: Woher nimmt sie die Sicherheit zu wissen, dass Johannes nicht mehr trinkt? Wäre man nicht eher misstrauisch? Ist Liebe wirklich so mächtig? Oder muss man einfach nur glauben? Nun, das wäre ja auch nicht das Schlechteste. Auf jeden Fall ein Buch mit Wahrheiten, Spannung, Glauben an sich selbst wieder finden. Am besten selbst lesen!

Ingrid Jepsen



Ratgeber

Patrick Koglin: Endlich Achtsam. Gesundes Feuer in dir. Methoden und Impulse zur Stärkung der Selbstwahrnehmung. Selbstverlag, 2014. 20,55 Euro

Der Autor ist Mitglied im Freundeskreis Kassel. Er hat dieses Buch aus Sicht eines Informatikers mit Coaching-Hintergrund geschrieben. Seine erklärte Absicht ist es, Leser zu motivieren, sich besser kennenzulernen und einzuschreiten, bevor die letzten Reserven aufgebraucht sind: Achtsam werden mit sich selbst und mit der Umwelt.

Das interessante Arbeitsbuch gibt den Leserinnen und Lesern viele Möglichkeiten, sich mit eigenen Gedanken zu beteiligen. Die theoretischen Einschübe sind kurz, motivierend zu lesen durch viele Bilder und Zeichnungen. Und dann kann der eigene Bleistift gespitzt werden zum Thema „Was verletzt dich? Welche Situationen im Leben haben dich getroffen? Welche Nachrichten haben dich aus der Bahn geworfen? Wovor hast du große Angst?“

Das Buch, in zweiter Auflage erschienen, ist auch in elektronischer Fassung zu bekommen. Weitere Infos beim Autor selbst: www.koglin.net oder patrick@koglin.net



Bilderbuch

Moritz Honert: Die Geschichte von Nepomuk und Herrn Heinz. Blaukreuz-Verlag, 2014. 8,95 Euro

„Die Geschichte von Nepomuk und Herrn Heinz“ ist ein Bilderbuch über das Thema „Sucht“ bzw. „Alkoholismus“. Der kleine Hund Nepomuk hat Hunger. Herr Heinz, sein Herrchen, hat wieder mal vergessen, ihn zu füttern. Wie immer, wenn er den Abend zuvor lange in der Kneipe war. „Vielleicht hat Herr Heinz mich nicht mehr lieb“, sorgt sich Nepomuk. Ein Buch zum Vorlesen, das die Ängste von Kindern alkoholkranker Eltern ernst nimmt und Mut macht. Ein Bilderbuch mit zauberhaften Zeichnungen, das nichts beschönigt und trotzdem Raum für Hoffnung lässt.



Spiel

Für klare Köpfe. Das große Suchtspiel mit 52 Bildpaaren und 52 Impulskarten. Blaukreuz-Verlag. 54,95 Euro

Ein Such- und Wissensspiel, das mit Bildern Begriffe und Wissen aus der Sucht- und Drogenhilfe erklärt. Es richtet sich an alle, die Spaß am Spielen haben und sich dem Thema „Sucht“ nähern wollen. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig: Von der suchtpreventiven Arbeitshilfe bis zur Einleitung eines Gruppengesprächs. Es spricht auch Angehörige und Abhängige an, die sich mit ihrer persönlichen Geschichte auseinandersetzen. Entwickelt wurde das Spiel von einem Team aus Abhängigen und Fachkräften.