

Freundeskreis Journal



Ältere Menschen
und Suchtprobleme

Hilfe ist möglich

Gesundheit und Lebensfreude

ROLF SCHMIDT, VORSITZENDER DES BUNDESVERBANDES DER FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE, ÜBER DAS THEMA „SUCHT UND ALTER“



**Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Leserinnen und Leser,**

Sucht kennt keine Altersgrenzen. Alkohol, Tabak und psychoaktive Medikamente führen auch im höheren und hohen Lebensalter häufig zu Missbrauch und Abhängigkeit sowie weiteren schweren gesundheitlichen Schäden. Die Zahl der Betroffenen geht in die Millionen. Bislang erhalten aber nur wenige eine angemessene fachliche Hilfe.

Damit sich das ändert, hat die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) das Jahr 2006 zum Schwerpunktjahr „Missbrauch und Abhängigkeit im Alter“ erklärt. Mit der Botschaft „Unabhängig im Alter – Suchtprobleme sind lösbar“ möchten die DHS und ihre Kooperationspartner, dazu beitragen, dass Ältere häufiger als bisher in Beratung, Therapie und Selbsthilfegruppen vermittelt werden. Denn: Hilfe ist möglich – und für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude ist niemand zu alt!

Für Gesundheit und Lebensfreude ist es nie zu spät!

Hauptziel des Schwerpunktjahrs ist es, Frauen und Männern im höheren und hohen Lebensalter, den Zugang zu fachgerechter Beratung und Behandlung zu erleichtern. Durch vielfältige Aktivitäten wollen die beteiligten Suchthilfeverbände und Sucht-Selbsthilfeverbände mit ihren Beratungs- und Behandlungseinrichtungen sowie ihren rund 7.500 Selbsthilfegruppen dazu beitragen, dass Suchtprobleme im Alter mehr Aufmerksamkeit und Beachtung finden als bisher. Die weitgehende Ausklammerung des Themas in der Öffentlichkeit, in Medien, Politik, Wissenschaft und Forschung soll aufgehoben werden. Zugleich soll das DHS-Schwerpunktjahr nach „innen“ wirksam werden. Es soll Impulse setzen für den weiteren dringend notwendigen, altersspezifischen Ausbau der Beratungs- und Behandlungsangebote.

Nach der Erhebung, die das Blaue Kreuz in Deutschland, das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche, die Guttempler in Deutschland, der Kreuzbund und die Freundeskreise im Jahr 2003 durchführten, lag der Anteil der über 60-Jährigen bei 22 Prozent. Diese Zahl dürfte zukünftig weiter ansteigen.

So haben die Freundeskreise bisher bereits aufgrund der Erfahrungen, die ältere Suchtkranke einbringen, durchaus die Kompetenz, gerade auch diesen Personenkreis anzusprechen. Die Freundeskreise sollten diese älteren Menschen stärker in den Vordergrund ihrer Arbeit stellen.

Es gibt viele Fragen, die man sich hier stellen könnte:

- Macht es Sinn, für alte Menschen Extragruppen anzubieten?
- Ist hierzu ein Bedürfnis vorhanden?
- Wie können Freundeskreise alte Suchtkranke unterstützen?
- Was kann gerade einen alten Menschen bewegen, aus der Sucht auszusteigen?
- Welche Angebote benötigen sie dazu? Zu welchen Zeiten?
- Welche Themen sollten angesprochen werden?
- Worum geht es bei der Abstinenz in der letzten Lebensphase?
- Welchen Gegenpol zur Einsamkeit können Freundeskreise für alte Menschen schaffen?
- Wie kann eine frohe Lebensgestaltung trotz nachlassender körperlicher Kräfte aussehen?
- Welche Träume lassen sich auch im Alter noch verwirklichen?

Und es gibt auch Fragen wie:

- Fällt es uns in der Gruppe überhaupt auf, wenn ein Gruppenmitglied aufgrund des Alters aus der Gruppe ausscheidet?
- Und gibt es trotzdem Möglichkeiten, weiterhin Kontakt zu halten?

Sucht im Alter – ein ganz wichtiges Thema, das durch diese Ausgabe des Freundeskreis-Journals wieder (neu) angestoßen werden soll. Und Hilfe ist möglich. Entgegen verbreiteter Vorurteile wie „Das lohnt sich nicht mehr“ oder „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist längst erwiesen, dass Ältere mindestens ebenso von Beratung und Behandlung profitieren wie jüngere. Gelingt eine Verhaltensänderung, zeigen sich oft sehr schnell Erfolge, wie zum Beispiel eine Verbesserung der Gedächtnisleistungen oder eine bessere körperliche Fitness. Auch Beratungsgespräche oder eine entsprechende Psychotherapie führen meist ganz unmittelbar zu einer spürbaren psychischen Entlastung und zu mehr Lebensfreude.

Auch ich komme „in die Jahre“ und habe dies bisher immer verdrängt. Nun werde ich in unseren Gruppen vor Ort aber auch mit diesen Fragestellungen beginnen. Das Thema macht mich nachdenklich.

Über Ihre Meinung und Erfahrung zu diesem Thema freut sich die Redaktion und der Vorstand.

Herzliche Grüße
Ihr/Euer

Rolf Schmidt

SUCHT UND ALTER



Sucht und Alter – Erfahrungen aus Freundeskreisen, Zahlen im Überblick	4
Unterschiedliche Bedürfnisse bei älteren Suchtkranken – Interview	6
Die „Ehmis“ – Angebot für ehemalige Mitarbeiter in Württemberg	7
Meine Geschichte: „Auch als alter Mensch was aus dem Leben machen“	8
„Seit ich Rentner bin, habe ich mein Selbstbewusstsein wieder gefunden“	9
„Gönn' dem Opa doch sein Bierchen!“	10
Praxishilfen für die Arbeit mit suchtkranken Senioren	13
Am Anfang eines langes Weges – Erfahrungen aus einem Pflegeheim	14



Foto: MEV

Inhalt

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
eMail: 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:
Andreas Bosch, Frank Dietrich, Heinz von Frieling, Catherine Knorr, Michael Christian Knorr

Verantwortlich für den Inhalt:
Rolf Schmidt, Käthe Körtel

Layout: Redaktionsbüro
Lothar Simmank, Kassel

Herstellung: Druckerei
Hesse GmbH, Fuldabrück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im Jahr. Auflage: 8.000 Exemplare. Fotos (soweit nicht anders angegeben): Freundeskreise. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck (mit Quellenangabe) gestattet; Belegexemplar erbeten.

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

JUMUS (JUNGE MENSCHEN UND SUCHT)



„Wir treffen uns“: Seminar in Richelsdorf	16
Aktives Leben: Seminar in Rotenburg a. d. Fulda	17
Weihersmühle-Meeting: Kreativer Austausch	18

AUS DEM BUNDESVERBAND



Delegiertenversammlung 2006: Neuer Vorstand	19
AK Aus- und Fortbildung: Ausbildung für Gruppenbegleiter	21
Kinder-Projekt: Zweiter Fachtag in Kiel erfolgreich	22
Bilderbuch-Tipp: Leon findet seinen Weg	22

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN



Baden: 25-jähriges Jubiläum	23
Schleswig-Holstein: Verbandsübergreifende Gruppenleiter-Ausbildung	24

AUS DEN FREUNDESKREISEN



Niesky: Sinn des Lebens? Leben!	25
Ibbenbüren: 35 Jahre Freundeskreis	26
Kamen: 100 Freunde feierten 15-jähriges Jubiläum	27
Nürnberg: Sportlich – mitten im Leben; Biker-Weekend	28
Blomberg: Bundes-Drogenbeauftragte zu Besuch	28
Röthenbach: Minigolf-Turnier	29

Nachrufe	29
-----------------	----

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT



Kaffee – Rauchen – Stuhlkreis: Wie ist das Gruppenklima?	30
Buchtipps	31
SIMA – Gedächtnistraining für Senioren	32

Sucht und Alter: Erfahrungen aus den Freundes

IM LANDESVBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN GIBT ES EINEN REGELMÄßIGEN TREFF FÜR

Plötzlich stand ich vor der Frage: „Was machst du jetzt mit deiner neu gewonnenen Freizeit?“. Gemeinsam mit unserem damaligen Landessprecher Günter Hansen, dessen Stellvertreter im Vorstand ich war, hatten wir 1999 beschlossen, uns aus der aktiven und verantwortlichen Arbeit im Landesverband Schleswig-Holstein zurückzuziehen.

Abschiednehmen

Wir waren beide lange Zeit sehr engagiert dabei, doch nun fand ich es an der Zeit, peu à peu kürzer zu treten. Aus dem Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ hatte ich mich auch bereits als Sprecher verabschiedet. Abschied ist ja immer auch die Zeit

des Erinnerns, und mir fielen viele ältere Freundinnen und Freunde aus vergangenen Tagen ein, die aus gesundheitlichen, familiären und sonstigen Gründen nur noch sporadisch an den Gruppenabenden teilnahmen. Es gab zwar Telefonate und regelmäßige Kartengrüße zu Geburts- oder Festtagen, doch auf die Dauer konnten sie den persönlichen Gedankenaustausch und das Wiedersehen jedoch nicht ersetzen.

Einstiegsalter 55?

Diese Überlegungen brachte ich in meinen engsten Freundeskreis ein und ich erkundigte mich dabei auch, ob Interesse am Aufbau einer Seniorenarbeit auf Landesebene bestehe. Im Juni 1999, trafen sich acht Freundinnen und Freunde zur konstituierenden Sitzung in Dahme/Ostholstein bei mir zu Hause. Der „Senioren-Seniorinnen-Treff-Freundeskreise“ wurde ins Leben gerufen. Die Treffs finden seitdem zwei Mal jährlich statt: jeweils einer in der Zeitspanne März bis Mai und einer im Oktober. Es kommen stets ca. 35 bis 45 Teilnehmer/innen. Das sind ehemalige aktive Mitglieder aus den Freundeskreisen und auch Angehörige. Wir hatten zunächst das Einstiegsalter auf allgemeinen Wunsch auf 55 Jahre angesetzt, aber schon nach kurzer Zeit korrigierten wir dieses nach unten.

Engagiertes Leben im Ruhestand

Die Treffs haben immer einen ähnlichen Tagesablauf. Nach der Begrüßung und dem obligatorischen Frühstück wird das Tagesthema in Angriff genommen, zum Beispiel „Engagiertes Leben im Ruhestand: Was kann ich tun? Was entbehre ich? Was begehre ich, damit meine trockene Zufriedenheit erhalten bleibt“ oder „Wie sag ich's meinem Kind/Enkelkind, dass Opa oder Oma alkoholkrank ist –



Gemeinsame Aktivitäten für ältere Freundeskreis-Mitglieder



Rege Gespräche beim gemeinsamen Kaffeetrinken. Richard Klumpp (stehend) sammelt schon wieder Ideen für den nächsten Senior/innen-Treff



Die Freundeskreis-Seniorinnen und -Senioren beim gemeinsamen Spaziergang in Burg/Ditmarschen

kreisen

SENIORINNEN UND SENIOREN

des nächsten Treffs. Der Tagungsort ist zu diesem Zeitpunkt bereits schon bekannt. Die Treffs finden immer bei einem unserer Freundeskreise in Schleswig-Holstein statt. Zu dem Freundeskreis, der den nächsten Treff ausrichtet, besteht schon immer vorher guter Kontakt. Tagungstermin, Ablauf und Bewirtung sprechen wir nach der Auswertung des jeweiligen Treffs dann kurzfristig ab. Und danach werden die Anfragen an die Referenten/innen auf den Weg gebracht.

Vorfreude auf den nächsten Tag

Immer wieder stellen wir fest, dass die Zeit beim Seniorentreff nicht stehen bleibt. Schnell ist der gemeinsame arbeitsreiche und harmonische Tag zu Ende. Alle haben sich gefreut, einander wieder gesehen zu haben, und es bleibt die Vorfreude auf „unseren nächsten Tag“. Ein Telefonat oder ein Kärtchen in der Zwischenzeit macht den Abschied von lieb gewonnenen vielleicht etwas leichter und lässt unsere guten Verbindungen nicht abreißen.

Richard Klumpp

DHS-Schwerpunktjahr 2006
www.unabhaengig-im-alter.de



Sucht im Alter:

Zahlen im Überblick

- Der Anteil der über 60-Jährigen in unserer Gesellschaft liegt bei ca. 27 Prozent. Das sind rund 21 Millionen Frauen und Männer. Das Statistische Bundesamt schätzt, dass in 50 Jahren rund 36 Prozent der Bevölkerung 60 Jahre und älter sein werden.
- Knapp 16 Prozent der Männer und sieben Prozent der Frauen im Alter von 60 und mehr Jahren rauchen, das sind insgesamt mehr als zwei Millionen Menschen.
- Die DHS schätzt, dass etwa zwei bis drei Prozent der Männer und 0,5 bis ein Prozent der Frauen im Alter über 60 Jahren von Alkoholmissbrauch oder Alkoholabhängigkeit betroffen sind.
- 29,9 Prozent der Männer über 60 Jahren und 7,7 Prozent der Frauen dieser Altersgruppen trinken so viel Alkohol, dass ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten deutlich erhöht ist.
- Zwischen fünf und zehn Prozent der über 60-Jährigen weisen einen problematischen Gebrauch psychoaktiver Medikamente bzw. von Schmerzmitteln auf, das entspricht einer absoluten Zahl von ein bis zwei Millionen Frauen und Männern.
- Der deutschen Suchthilfe-Statistik 2004 zufolge sind in Einrichtungen der Suchthilfe ältere Menschen deutlich unterrepräsentiert:
 - In den Fachberatungsstellen für Suchtkranke und Angehörige wurden 249.189 Menschen betreut. Davon waren 4,4 Prozent älter als 60 Jahre, 2,7 Prozent waren 60 bis 64 Jahre, 1,7 Prozent waren über 65 Jahren.
 - Stationär wurden in den Fachkliniken 29.181 Menschen betreut. Davon waren knapp fünf Prozent älter als 60 Jahre, drei Prozent zwischen 60 und 64 Jahren, zwei Prozent über 65 Jahre.

Zukunftsthema „Sucht im Alter“

■ Das Diakonische Werk der EKD führte gemeinsam mit dem Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe (GVS) und den Landesverbänden eine Bestandsaufnahme zur bestehenden Versorgungssituation und den -strukturen von älteren Menschen mit Suchtproblemen durch. Die Auswertung liegt noch nicht vor. Deutlich geworden ist jedoch schon jetzt, dass das Thema „Alte Menschen und Sucht“ eine große Bedeutung hat für die diakonischen Dienste und Einrichtungen. Es soll daher künftig stärker im Blickpunkt stehen. Eine Arbeitsgruppe „Sucht im Alter“ hat sich gegründet. *partnerschaftlich 3/06*

Unterschiedliche Bedürfnisse bei älteren Suchtkranken

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR SENIOREN IM FREUNDESKREIS HESSISCH LICHTENAU

Herr Ewald, wie sind Sie dazu gekommen, eine spezielle Gruppe für ältere Suchtkranke und Angehörige aufzubauen?

Manfred Ewald: In unserer Jahresstatistik 2002 haben wir 104 Vereinsmitglieder erfasst. Davon waren 50 Personen über 55 und von diesen 43 über 60 Jahre. Von unseren Senioren nahmen aber nur noch zehn Suchtkranke und Angehörige an den laufenden Gesprächsgruppen regelmäßig teil. Sieben Senioren hatten keinen Kontakt mehr zur Gruppe, blieben dem Verein aber als Mitglieder treu. 33 Senioren kamen jedoch stets zu den besonderen Aktivitäten unseres Vereins wie Weihnachtsfeiern, Osterkaffee, Sommerfest, Fahrten etc.

Mir waren die Kontakte, die sich nur auf diese Aktivitäten beschränkten, irgendwie zu wenig, weil ich schon merkte, dass bei diesen Senioren immer noch ein Bedürfnis nach Gesprächen über die Probleme des Alltags vorhanden war. Es bildeten sich bei den Festen und bei den Fahrten nämlich immer wieder kleine Grüppchen, in denen sehr intensiv diskutiert wurde. So entstand bei mir die Idee, für Senioren ab 55 Jahren eine vierwöchentliche Gesprächsgruppe anzubieten. Diese wurde auch von der Mitgliederversammlung des Vereins begeistert aufgenommen.

Wie wurde Ihre Idee von den Senioren angenommen? Wie viele Personen nehmen an der Gesprächsgruppe teil?

Manfred Ewald: Bei der ersten Gruppenstunde im März 2002 konnte ich 24 Teilnehmer/innen begrüßen, die heute auch noch den Kern der Gruppe bilden. Wir haben seit 2002 jährlich zehn bis elf Seniorengruppen durchgeführt. Die durchschnittliche Teil-



Der Freundeskreis Hessisch Lichtenau gehört zum Landesverband Hessen. 2005 konnte der Verein sein 25-jähriges Jubiläum feiern. Das Angebot ist vielfältig: Informations- und Beratungsgruppen, Motivations- und Führerscheingruppen, Paar- und Frauengruppen. Und es gibt auch eine Gesprächsgruppe für Senioren. Das Freundeskreis-Journal befragte dazu **Manfred Ewald**, den Vorsitzenden des Freundeskreises.

nehmerzahl war zwischen 12 und 18 Teilnehmer/innen. Und aus der Gruppe heraus ist auch ein Freizeitangebot entstanden. So gibt es zusätzlich eine Kegelgruppe und eine Rommerrunde. Ein Großteil der Teilnehmer/innen nimmt also innerhalb von vier Wochen an drei Veranstaltungen für Senioren teil.

Die Teilnehmenden der Gesprächsgruppe sind ja nun auch langjährige Mitglieder des Vereins, die die Freundeskreis-Arbeit gut kennen und auch über viele Jahre abstinent sind. Wollen Sie mit dieser Gruppe auch ältere Senioren an-

sprechen, für die aktuell das Suchtproblem im Vordergrund steht?

Manfred Ewald: Ja, es ist schon so, dass in der Seniorengruppe alt gewordene Suchtkranke und Angehörige zusammen sind, die heute in langjähriger Abstinenz zufrieden leben. Mir ist sehr bewusst, dass es in unserer Gesellschaft eine hohe Zahl von suchtgefährdeten oder suchtkranken älteren Menschen gibt. Wir haben in unserem Freundeskreis auch vier neue ältere Suchtkranke, die auf den Druck ihrer Angehörigen oder wegen des Führerscheinelverlustes kommen. Die gehen aber in die wöchentlich stattfindende Gesprächsgruppe. Natürlich steht ihnen die Seniorengruppe offen, aber man muss schon sehen, dass die Bedürfnisse der „neuen Älteren“ anders sind als diejenigen, die schon lange abstinent leben. Diese kennen sich schon lange, haben sich gegenseitig unterstützt und Rückschläge in den langen Jahren gemeinsam getragen.

Das heißt also, dass in der Suchtkrankenhilfe Senior nicht gleich Senior ist, sondern dass es bei den älteren Suchtkranken und Angehörigen ganz unterschiedliche Bedürfnisse gibt?

Manfred Ewald: Ja, durchaus. Die langjährigen Gruppenmitglieder wollen darüber sprechen, wie sie das Älterwerden in der Abstinenz erleben, wie sich die Beziehung in der Ehe im Alter verändert, faires Streiten lernen und beschäftigen sich auch mit dem Thema Tod. Die Seniorengruppe führt dazu auch jährlich ein Wochenendseminar durch. Ende Oktober geht es für drei Tage nach Eisenach. Da ist Thema: „Das letzte Lebensdrittel“, Wünsche und Erwartungen, Vermeidung von



Die „Ehmis“

DER FREUNDESKREIS DER „EHMIS“ HAT IM LANDESVERBAND WÜRTTEMBERG EINEN GANZ BESONDEREN STATUS. HIER FINDEN SICH FREUNDESKREISLER, DIE NACH DER AKTIVEN ZEIT ALS MITARBEITER IN DEN FREUNDESKREISEN WEITERHIN DIE GEMEINSCHAFT ERLEBEN WOLLEN.

Jetzt fragen Sie sich sicher, warum dafür extra einen Freundeskreis ins Leben rufen? Um dieses Gemeinschaftsgefühl weiterhin zu erleben, bräuchten diese Menschen doch keinen neuen Freundeskreis. In den meisten Fällen stimmt das sicher, aber es gibt genug Freundeskreisgruppen, in denen es leider nicht so funktioniert. Wechselt die Leitung, wechselt auch der Führungs- bzw. Moderationsstil der Gruppen. Dies ist nicht einfach für die ehemaligen Mitarbeiter/innen.

Auf der anderen Seite verlangt die Gruppe, dass alles so weiter zu gehen hat wie bisher! Hier wird dann keiner mehr so richtig froh. Aus Sicht der ehemaligen Mitarbeiter/innen ergab sich zusätzlich ein anderes Problem. Eine ehemalige Mitarbeiterin berichtete: „Ich bin in ein tiefes Loch gefallen“, nachdem sie sich aus der Mitarbeit zurückgezogen hatte.

Diese Erfahrungen führten dazu, dass die Geschäftsstelle in Laichingen im September 1997 zu einem ersten Treffen der ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einlud. Und bald darauf wurde der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe für ehemalige Mitarbeiter/innen – kurz Freundeskreis „EHMI“ – gegründet.

Darüber wer diese „Ehmis“ sind, sagt ihr Vorsitzender Johann Dobliger: „Die 'Ehmis' sind langjährige ehemalige Mitarbeiter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Langjährige Freundeskreisleiter, die 10, 15, 20 Jahre und länger vielen Suchtkranken Wegweiser, Vorbilder und Hoffnungsträger waren, Suchtarbeit mit Idealismus und Herzblut leisteten, sowie Kraft Zeit und Geld für unsere gemeinsame Sache opferten.“ „Besonderes Augenmerk

wurde und wird auf die Hilfe für Angehörige und ihre Begleitung gelegt“, betont Johann Dobliger: „Dazu gehört selbstverständlich die Abstinenz beider Partner. Im Oktober 2002 beim 'Ehmi'-Treffen in Grob-bettlingen wurde eine Abstinenzzeitenliste erstellt – bei 39 Teilnehmern kamen 850 Jahre suchtmittelfreies Leben heraus. Dies ist Grund zur Freude und zum Dank an unseren Schöpfer.“

Regelmäßig treffen sich die 'Ehmis' jedes Frühjahr. Dieser Tag beginnt mit einer Andacht, danach werden im persönlichen Gespräch die Erfahrungen der letzten Zeit besprochen und mit gemeinsamen Kaffee und Kuchen endet dieses Treffen meist. Es werden auch Referenten eingeladen, die zu aktuellen Themen Vorträge halten. Im Sommer bietet der Freundeskreis 'Ehmis' eine Hüttenfreizeit in Lingenau (Bregenzer Wald), und im Herbst ein drei- bis viertägiges Treffen in Krumbach (auch Bregenzer Wald) an. Hier wird unter anderem das Tanzbein geschwungen und fröhlich, auch ohne Alkohol, Geselligkeit gelebt.

Aber leider muss sich der Freundeskreis 'Ehmis' auch von Freunden bei Trauerfeiern verabschieden. Dies tut er in der Hoffnung, dass diese Freunde ihren Frieden bei Gott, dem Schöpfer, finden werden. Hier legt der Freundeskreis 'Ehmis' großen Wert darauf, dass die Angehörigen weiterhin in der Gemeinschaft des Freundeskreises bleiben. Dieser Freundeskreis 'Ehmi' ist etwas ganz Besonderes!“

Michael-Christian Knorr

Isolation, bewusste Partnerschaft. Die älteren Suchtkranken und Angehörigen, die neu in unseren Freundeskreis kommen, müssen ja zum Teil erst einmal akzeptieren, dass sie ein Suchtproblem haben und damit umgehen lernen – also durchaus ganz unterschiedliche Erfahrungshintergründe.

Und ich muss gestehen, dass ich bei der Gründung der Seniorengruppe vordergründig an unsere eigenen Mitglieder gedacht habe, denen wir von Vereinsseite etwas anbieten wollten. Neben der Suchtkrankenhilfe ist für mich die Vereinstätigkeit eine ganz wichtige Schiene. Menschen, die sich durch den langjährigen Suchtmittelkonsum isoliert haben, machen jetzt gemeinsam Urlaub, genießen Aktivitäten und lernen gemeinsam, ein abstinentes Leben zu schätzen.

Das ist vollkommen legitim, und es ist wichtig, die Unterschiede der Bedürfnisse klar herausstellen. Ein Angebot wird umso besser laufen, je klarer ist, an wen es sich richtet. Wir bedanken uns ganz herzlich für das interessante Gespräch mit Ihnen, lieber Herr Ewald.

Die Fragen stellte
Ute Krasnitzky-Rohrbach

„Auch als alter Mensch was aus dem Leben machen“

Meinen Weg zum Alkohol fand ich schon in jungen Jahren. Am 5. September 1944 wurde ich mit meinen Schulkameraden zum Einsatz als Front-helfer dienstverpflichtet. Wir waren Schüler der Eberhard-Schule, einer Mittelschule in Hanau. Einen Tag später mussten wir im Hof der Polizeikaserne in Hanau antreten. Von hier aus marschierten wir zum Hauptbahnhof Hanau und wurden von Tieffliegern angegriffen.

Unser Einsatzort war Wiltingen (Luxemburg). Und hier hatte ich die erste, gar nicht so tolle Begegnung mit dem Alkohol. Wir waren mit sechs Burschen in Privatquartieren auf Strohlagern untergebracht und kauften uns bei den Zivilisten, die noch da geblieben waren, einen großen Eimer mit Wein für zehn Reichsmark. Den haben wir getrunken, als wenn es Wasser wäre. Am nächsten Tag hatten wir alle sehr große Probleme, unserem Dienst nachzukommen. Diese erste Begegnung mit Alkohol hätte eigentlich ausreichen dürfen, um zukünftig die Finger davon zu lassen ...



Nach einem weiteren Einsatz im November 1944 in Hillesheim (Eifel) kam ich kurz vor Weihnachten nach Hause zurück. Doch unser Haus wurde Anfang Januar 1945 durch einen Bombenangriff zerstört, und wir machten uns in die Heimat meines Großvaters nach Oberkalbach auf. Dieses Dorf wurde im April von den Amerikanern in Brand geschossen. Der Krieg war zu Ende, der Kontakt zu den Amerikanern war eigentlich verboten, aber wir jungen Bur-

„Der Alkohol hat zwar immer eine gewisse Rolle in meinem Leben gespielt, aber ich bin irgendwie damit zurecht gekommen. Das änderte sich jedoch, als ich mit 60 Jahren in Rente ging.“

schen hatten trotzdem gute Kontakte mit ihnen. Folge davon war, dass wir den Whiskey kennenlernten und zu unserem Statussymbol machten.

1953 heiratete ich, und habe dann jede Arbeit angenommen, um Geld für die Familie zu verdienen. Meine Ehe ging nach 20 Jahren in die Brüche. Von 1964 an arbeitete

ich in einem großen Reifenkonzern, zuerst in der Qualitätskontrolle und dann als technischer Übersetzer. Als im Jahre 1974 in der Reifenindustrie eine große Flaute eintrat, bin ich dann zur US-Armee gegangen. Hier war ich fünf Jahre lang in der Wohnungsvermittlung tätig und dann als Einsatzleiter des Küchenhilfspersonals für die Sauberkeit in neun Truppenküchen verantwortlich.

Der Alkohol hat zwar immer eine gewisse Rolle in meinem Leben gespielt, aber ich bin irgendwie damit zurecht gekommen und konnte etwas im Leben erreichen. Das änderte sich jedoch, als ich mit 60 Jahren in Rente ging. Ich war gewohnt, Aufgaben zu haben und mit vielen Menschen zusammen zu sein. Das fehlte mir jetzt, und das Dilemma begann. Jeden Abend trank ich eine Flasche Wein, die ich mit einer Flasche Mineralwasser verdünnte. Das ging erst einmal gut, doch dann trank ich dazu Schnaps, zunächst nur ein Gläschen, dann war es irgendwann eine halbe Flasche am Abend. Meine Lebensgefährtin drohte mir 1995 an, mich aus der Wohnung zu werfen, wenn ich meinen Alkoholgenuss nicht einschränke.

Da wurde ich wach und überlegte: Was kannst du tun? Der Zufall hatte seine Finger im Spiel. In der Fuldaer Zeitung las ich einen Artikel über die Suchtberatungsstelle der Diakonie. Ich nahm Kontakt auf und wurde sehr gut aufgenommen. Nach Teilnahme an einer Motivationsgruppe begann ich eine ambulante Therapie, die nach sechs Monaten noch einmal um ein Vierteljahr erweitert wurde. Zum Ende der Therapie bekam ich ein Blatt mit den Anschriften mehrerer Selbsthilfegruppen in die Hand gedrückt, und es wurde mir nahe gelegt, eine Gruppe zu besuchen. Nachdem ich mich umgeschaut hatte, entschied ich mich für den Freundeskreis. Mir sagte zu, wie mit den Menschen umgegangen und wie jeder Einzelne aufgenommen wird.

Zehn Jahre bin ich nun schon dabei. 1998 habe ich eine Ausbildung zum freiwilligen Suchthelfer bei der Diakonie gemacht. Im Freundeskreis bin ich für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig, und seit vorigem Jahr bin ich Vorsitzender des Freundeskreis Fulda e. V. Im Landesverband Hessen bin ich verantwortlich für die Homepage, und ich verrete den LV beim Bundesverband. Heute kann ich sagen: Auch als alter Mensch kann man noch etwas aus seinem Leben machen – ohne Alkohol – und dem Leben einen Sinn geben.

Heinrich Lerch

PS: Heinrich Lerch hat über das Internet eine neue Lebenspartnerin gefunden. Beide leben jetzt in Wien.

„Seit ich Rentner bin, habe ich mein Selbstbewusstsein wiedergefunden“

Jeden Abend sechs Halb-Liter-Flaschen Bier, das war meine Norm, als ich 62 Jahre alt war. Vor den Arbeitskollegen und Nachbarn konnte ich es verheimlichen, aber nicht vor meiner Partnerin: „Gönn doch deiner Leber ab und zu mal einen Tag Ruhe!“, mahnte sie mich öfter.

Nach dem 63. Geburtstag ging ich in Rente. „Wenn ich Rentner bin, wird alles anders“, habe ich gedacht und nicht gehant, wie anders es wurde. Der werktägliche Zwang zum Aufstehen fiel weg, es gab keine unabdingbaren Pflichten mehr. Aber auch die sozial bedingten Schranken, die ich meinem Alkoholverbrauch während des Arbeitslebens auferlegt hatte, waren nun weg. Weil ich morgens länger schlief, reichten abends die gewohnten sechs Flaschen nicht mehr, um die nötige „Bettschwere“ zu erzeugen – der tägliche Bierverbrauch stieg schnell auf acht Flaschen.

Nach drei Monaten spürte ich schon morgens beim Aufwachen eine unbändige Gier nach Alkohol, die ich zunächst noch mit einer Flasche Bier morgens besänftigen konnte. Ungefähr zwei Monate später mussten es dann morgens sogar zwei Flaschen sein. Die längst fällige Erkenntnis, dass ich den Grat zwischen Gewohnheit und Sucht schon überschritten hatte und Hilfe brauchte, kam mir bei einem Spaziergang mit dem Hund. Auf einem Plattenweg merkte ich, dass ich nicht mehr geradeaus laufen konnte, sondern wie ein Segelschiff von der gedachten Linie dauernd nach rechts und links abwich. Der Hausarzt verwies mich an den Verein für Sozialmedizin. Dort wurden die Vorbereitungen für die Entgiftung und die stationäre Therapie getroffen.

„Wenn ich mit meinen 63 Jahren zur Therapie komme, dann werde ich dort wohl der Alterspräsident sein“, dachte ich mir. Ich nahm an, Trinker meines Jahrgangs haben entweder das Trinken aufgegeben oder reduziert, oder sie sind schon tot. Das war ein Irrtum: In der Therapie war ich nicht mal der Älteste in meiner Gruppe. Und der älteste Patient im Haus war schon 69.

Während der Therapie bildeten wir mal eine Rentnergruppe, um zu überlegen, wie wir, die wir ohne Verpflichtung zur täglichen Arbeit sind, unser Leben in Zukunft trocken und zufrieden gestalten können. Unsere Vorstellungen reichten von intensiver Pflege eines Hobbys über sportliche und ehrenamtliche Aktivitäten bis zur freiwilligen Mitarbeit in der Altenpflege, gemeint war, Menschen aus dem Altenheim beim Spaziergang zu begleiten oder ihren Rollstuhl zu schieben. Wir fanden es ungeheuer

wichtig, den Kontakt zu unseren Mitmenschen und Herausforderungen für uns zu suchen. Die aktive Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe sahen wir als selbstverständlich an.

Nun bin ich beinahe zwei Jahre „trocken“. Die Mitarbeit im Freundeskreis Scheeßel ist mir ein Bedürfnis. Meinem Hobby „Schreiben“ fröne ich in einer Gruppe von Gleichge-



„Ich nahm an, Trinker meines Jahrgangs haben entweder das Trinken aufgegeben oder reduziert, oder sie sind schon tot. Das war ein Irrtum: In der Therapie war ich mit 63 Jahren nicht mal der Älteste in meiner Gruppe ...“

sinneten. Wir sind acht – und nennen uns „Achter ohne Steuermann.“ Wir treffen uns einmal im Monat zum gemeinsamen Schreiben und zum Austausch unserer Erfahrungen. Seit der Entgiftung brauche ich vor niemandem mehr etwas zu verheimlichen. Ich habe wieder Selbstvertrauen und neue Freunde gewonnen.

Aber ich brauchte eine Herausforderung. Ich hatte in der Therapie etwas über Computer erfahren. Die Tochter meiner Partnerin borgte mir ihren PC, und ich brauchte acht Wochen und sechs Bücher über Computer und die Arbeit mit ihnen, bis wir „Freunde“ wurden. Zu meinem Geburtstag bekam ich dann Rechner, Drucker und Bildschirm geschenkt. Nun habe ich mir ein neues Ziel gesetzt: Ich will über meine Erlebnisse und Erfahrungen eine Autobiografie schreiben. Die Grundkenntnisse dafür erwarb ich bei einem Lehrgang an der Volkshochschule.

Karl-Heinz Petri, Freundeskreis Scheeßel

„Gönn dem Opa doch sein Bierchen!“

SUCHT IM ALTER – DIE STATIONÄRE BEHANDLUNG DER ALKOHOL-, MEDIKAMENTEN- SOWIE DER PATHOLOGISCHEN GLÜCKSSPIELSUCHT IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE.

Alterspyramide, Überalterung der Gesellschaft, Methusalem-komplex, silver ager – das sind die Stichworte, mit denen der stetig steigenden Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft bezeichnet wird. In diesem Zusammenhang gerät auch die Gruppe der älteren und alt gewordenen Suchtkranken in den Blickpunkt von Fachleuten, die sich mit dem Thema Sucht auseinandersetzen.

400.000 Alkoholkranke über 60

Dabei kann man davon ausgehen, dass ca. 400.000 Menschen über 60 unter einer behandlungsbedürftigen Alkoholerkrankung leiden. Mindestens genau so viele sind von Medikamenten abhängig geworden: Rein medizinisch betrachtet ist für den älteren Menschen schon der Konsum von mehr als einem Glas Bier pro Tag schädlich! Im Bereich der Glücksspielsucht wie auch der illegalen Drogen sind noch keine Daten zum Anteil älterer Suchtkranke unter den Betroffenen verfügbar, wie überhaupt die meisten statistischen Erhebungen lediglich Betroffene bis zum Alter von 60 Jahren berücksichtigen.

Altergrenze für Therapie

Für ältere Suchtkranke, kurz vor Erreichen des Rentenalters oder bereits in Rente, war es bis weit in die 1990er Jahre äußerst schwierig, sowohl im stationären als auch im ambulanten Rahmen fachtherapeutische Unterstützung im Kampf gegen die Sucht zu bekommen. In vielen

Fachkliniken für Suchtkranke gab und gibt es bis heute eine Altersgrenze von 60 Jahren, bis zu welcher eine Aufnahme möglich ist. Gedacht und finanziell gefördert als Einrichtung zur Rehabilitation, genauer zur Wiedererlangung bzw. Erhaltung der Arbeitsfähigkeit, waren für Patienten, die diese Grenze überschritten, keine Behandlungsplätze vorgesehen.

Gesellschaftliche Vorurteile

Auch gesellschaftlich hatten und haben ältere Suchtkranke mit erheblichen Vorurteilen zu kämpfen: „Das lohnt sich ja doch nicht mehr“. „Gönn dem Opa doch sein Schnäpschen, was hat der denn sonst noch vom Leben?“ „Kann der sich nicht beherrschen? Und das in seinem Alter!“ – um nur einige der nach wie vor gängigen Meinungen zu hören, wenn es um die Behandlung älterer Suchtkranke geht.

Besseres Behandlungsangebot

Mittlerweile hat sich das Behandlungsangebot für ältere suchtkranke Menschen im ambulanten und im stationären Rahmen verbessert. Dies liegt unter anderem an der wachsenden Zahl Älterer in unserer Gesellschaft, wodurch das Thema „Alter“ stärker in den öffentlichen Fokus gerät. Durch verbesserte medizinische Versorgung werden auch Suchtkranke immer älter und bedürfen einer therapeutischen wie medizinischen Betreuung. Auch nimmt bis heute die Lebenszeit jenseits der Berufstätigkeit

zu und somit wächst die gesamtgesellschaftliche wie individuelle Aufgabe, diese Lebenszeit möglichst bei guter Gesundheit und in größtmöglicher Zufriedenheit zu bewältigen. Abgesehen von moralischen Gesichtspunkten (einem kranken Menschen sollte – egal welchen Alters – eine möglichst optimale Behandlung zukommen) setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass es auch unter dem Aspekt steigender Kosten im Gesundheitswesen günstiger ist, frühzeitig in die Suchtbehandlung zu investieren, um so die längerfristig höheren Behandlungskosten infolge der zahlreichen Begleiterkrankungen der Sucht zu minimieren. Die stationäre Therapie bietet dabei für den älteren Suchtkranken die Möglichkeit, den Teufelskreis der Sucht zu durchbrechen und neue Lebensinhalte zu entwickeln.

Das +50-Konzept für ältere Suchtkranke in der Fachklinik Wigbertshöhe

Seit 1999 existiert an der Fachklinik Wigbertshöhe ein Konzept „+50 zur Behandlung älterer suchtkranker Menschen (Alkohol-, Medikamenten-, Glücksspielsucht)“. Zielgruppe sind ältere Suchtkranke, die nicht mehr im Berufsleben stehen bzw. die als ältere Suchtkranke sich den durch das Alter veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen (verminderte Leistungsfähigkeit, veränderte Arbeitsorganisation etc.) stellen müssen. In zwei der insgesamt sechs Therapiegruppen werden jeweils bis zu zwölf ältere suchtkranke Patienten betreut. Älter heißt: Ab dem 50. Lebensjahr. Die bisher älteste Patientin feierte im Verlauf ihrer Therapie ihren 80. Geburtstag.

Neue Lebensinhalte entdecken

Im Zentrum der Behandlung steht die hochfrequente Gruppenpsycho-

Fallbeispiel

Frau S, 64 Jahre alt, kommt zur stationären Therapie aufgrund ihrer chronischen Alkoholerkrankung in die Fachklinik Wigbertshöhe. Sie suchte ein Jahr zuvor auf dem Hintergrund der Empfehlung ihres Hausarztes erstmalig den Kontakt zu einer Suchtberatungsstelle, da sie feststellen musste, aus eigener Kraft ihr Suchtproblem nicht bewältigen zu können. Dem Hausarzt waren erhöhte Leberwerte, depressive Verstimmungen, wiederholte Stürze und Appetitverlust aufgefallen, und er thematisierte im Gespräch mit der Patientin den vermuteten Alkoholmissbrauch.

Mit Hilfe der Beratungsstelle gelang es Frau S., für einige Monate mit dem Trinken aufzuhören, woraufhin sie den Kontakt zur Beratungsstelle abbrach. Den dringend empfohlenen Besuch einer Selbsthilfegruppe lehnte Frau S. kategorisch ab: sie schaffe das allein und habe ihr Suchtproblem mittlerweile im Griff. Außerdem sei sie doch keine Alkoholikerin und habe schließlich nur ein Problem mit Alkohol gehabt. Nach einem neuerlichen Rückfall mit anschließender Entgiftung suchte sie erneut den Kontakt zur Beratungsstelle und stellte nach mehreren Beratungsgesprächen den Antrag auf stationäre Langzeittherapie in der „+50- Gruppe“.

Die ausführliche Anamnese ergibt das Bild einer Frau, die seit über 30 Jahren missbräuchlich Alkohol konsumiert. Ihre Ehe scheitert, nachdem ihr Mann, mit dem sie zwei Kinder hat, sie wiederholt mit anderen Frauen betrügt. Als allein erziehende Mutter muss sie für den Lebensunterhalt ihrer Familie sorgen. Die doppelte Belastung durch Berufstätigkeit und Mutterschaft, der Anspruch, den Kindern eine gute Mutter sein zu wollen, verbunden mit dem Gefühl, den vielfältigen Ansprüchen nie gerecht werden zu können, die ständige Anspannung lassen sie verstärkt zum Alkohol greifen – eine „Lösung“, welche ihr in ihrer Her-

kunftsfamilie bereits durch ihre eigene Mutter vorgelebt wurde. Auf eigene Wünsche und Bedürfnisse zu achten, hat sie nie gelernt. Nachdem die Kinder aus dem Haus sind, spürt Frau S. mit voller Wucht die Isolation, in die sie sich hineinmanövriert hat. Einige Jahre später bricht mit dem Abschied aus dem Berufsleben durch Frühverrentung die letzte verbliebene Säule ihres Lebens weg; das Ende ihrer Berufstätigkeit trifft die Patientin völlig unvorbereitet und lässt sie endgültig die Kontrolle über ihren Suchtmittelgebrauch verlieren.

Schwerpunkt der Behandlung wird die Stärkung bzw. Wiederherstellung ihrer Kontakt- und Beziehungsfähigkeit. Schnell wird deutlich, dass sich hinter ihrem scheinbar selbstsicheren Auftreten ein sehr verunsicherter Mensch verbirgt, welcher den Glauben an seine früheren Kompetenzen verloren hat. Anfänglich negierte Beziehungswünsche können angesprochen werden; im Spiegel der Gruppe erlebt sich Frau S. als ein mit all seinen Problemen und Schwierigkeiten akzeptiertes und geschätztes Gruppenmitglied.

In der altershomogenen Gruppe vermag sie auf dem Hintergrund gemeinsamer Erfahrungen erstmalig über ihre Kriegserlebnisse berichten, wie sie als kleines Mädchen die Bombenangriffe auf ihre Heimatstadt miterleben musste, von ihrer Angst im Luftschutzkeller und der ständigen Sorge, ihrer Mutter könnte etwas passieren, von ihrem Vater, den sie erst als Siebenjährige aus der Gefangenschaft kommandieren lernte, den fremden Mann, der ihr Vater sein sollte. Das Gespräch in ihrer Gruppe tut ihr spürbar gut, erleichtert die Patientin, mindert den inneren Druck. Überrascht stellt sie fest, auch ohne Schlaftabletten durchschlafen zu können.

Im kreativen Gestalten entdeckt sie ungewohnte Fähigkeiten; im Kreis ihrer Mitpatienten nimmt sie an geleiteten Aktivitäten wie Kegeln, Seniorentanz, Besuch des Tierheims teil, unternimmt an den Wochenenden diverse Ausflüge. Frau S. blüht auf. Im Verlauf der stationären Therapie lernt sie verschiedene Selbsthilfegruppen kennen, welche zu den Patienten in die Klinik kommen und ihre Arbeit vorstellen. So verliert sie ihre Berührungsängste gegenüber den Selbsthilfegruppen.

Zum Ende der Behandlung wächst die Angst davor, wieder in ihre alte Umgebung zurückzukehren. Intensiv werden die Nachsorgemöglichkeiten (Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe) mit ihr besprochen und vorbereitet, erste Kontakte zu Organisationen geknüpft, bei denen Frau S. sich vorstellen kann, aktiv ehrenamtlich mitzuarbeiten und ihre Kompetenzen einzubringen. Nach zwölf Wochen Therapiedauer kehrt Frau S. wieder nach Hause zurück.





Das +50-Konzept für ältere Suchtkranke in der Fachklinik Wigbertshöhe wird dargestellt in einer Broschüre

therapie (fünf Gruppensitzungen pro Woche), flankiert von begleitenden Einzelgesprächen, Sporttherapie, Beschäftigungstherapie und dem Freizeittraining. Ziel der Behandlung ist ein suchtmittelabstinentes Leben und somit die Bereitschaft, sich der eigenen Lebenssituation zu stellen und neue Lebensinhalte zu entdecken.

Auslöser für Sucht im Alter

Immer wiederkehrende altersspezifische Themen und potenzielle Auslöser für die Sucht im Alter sind:

- Verlust des Partners
- Einsamkeit



Fachklinik Wigbertshöhe
Am Hainberg
10-12, 36251
Bad Hersfeld
Tel. (0 66 21)
185-33
www.fachklinik-wigbertshoe.de

- unerfüllte Partnerschafts- und Beziehungswünsche
- das Gewahrwerden von Leistungsgrenzen und eigener Endlichkeit
- Abschied vom Berufsleben
- (traumatische) Kriegs- und Nachkriegserfahrungen
- (negative) Lebensbilanz und Rückschau
- die schwierige Suche nach einem neuen Lebensinhalt, einer Aufgabe.

Freizeittraining ist wichtig

Von großer Bedeutung ist ein auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtetes Freizeittraining: der gemeinsame Besuch kultureller Veranstaltungen, Seniorentanz, der Gang ins örtliche Tierheim, der

Besuch des örtlichen Fitnesscenters, der Kegelabend, die Walkinggruppe, ein spezielles Gedächtnistraining, um nur einige der Aktivitäten und Angebote für die Patienten der +50-Gruppe an der Fachklinik Wigbertshöhe zu nennen. Die Aktivitäten sollen dazu beitragen, die oft depressiv getönte Grundstimmung zu bessern und den negativ gefärbten Blick auf das Leben in eine positive Richtung zu lenken. Statt zu fragen: „Was ist nicht mehr möglich, was habe ich falsch gemacht?“, sollte man überlegen: „Was kann ich noch? Was bietet mir das Leben?“

Vorteile der Behandlung in altershomogenen Gruppen

Die Möglichkeit, ältere Suchtkranke in einer altershomogenen Gruppe zu behandeln, bietet eine Vielzahl von Vorteilen. Das Miteinander in der Therapiegruppe fördert die Fähigkeit zur Kontakt- und Beziehungsaufnahme. Auf dem Hintergrund der starken Scham- und Schuldproblematik erleichtert die altershomogene Gruppe es den Betroffenen, sich in stationäre Therapie zu begeben: „Ich bin nicht die einzige 'Oma', die trinkt oder der einzige Rentner, der Haus und Hof verspielt hat, sondern ich absolviere meine Therapie im Kreis von Gleichaltrigen, die ebenso wie ich im Alter suchtkrank geworden sind bzw. schon eine lange Leidenszeit hinter sich haben“.

Der gemeinsame Erfahrungshintergrund und ähnliche Wertvorstellungen erleichtern es, in der Gruppe oder im Zweiergespräch über private Dinge zu sprechen und sich zu öffnen. Interessen werden geteilt; die gemeinsame Freizeitgestaltung fällt leichter. Negative Übertragungsmuster von jüngeren Patienten auf die Älteren werden vermieden (der ältere

Suchtkranke als Stellvertreter für Vater-Sohn oder Mutter-Tochter Konflikte in einer auf das Alter bezogenen weit gefächerten Therapiegruppe mit nur einigen wenigen älteren Patienten).

Und nicht zuletzt spiegelt die altershomogene Gruppe als Modell für die jetzige Lebensrealität die Situation von älteren Menschen in der Gesellschaft: Die frühere Großfamilie existiert so nicht mehr. Die heutigen Alten leben bestenfalls in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen und haben familiäre Kontakte zu den eigenen Kindern oder Enkelkindern.

Freies und selbst bestimmtes Leben ohne Suchtmittel

Was ist dran an der gängigen Meinung: „Gönn dem Opa doch sein Bierchen ...“? Ich möchte umgekehrt dazu aufrufen, Strukturen und Hilfsmöglichkeiten für ältere Suchtkranke zu schaffen, um es auch älteren Betroffenen zu ermöglichen, ein freies und selbst bestimmtes Leben ohne Suchtmittelgebrauch zu führen: Gönnen wir es dem Opa doch, dass er sein tägliches Bier nicht mehr braucht!

Jean-Christoph Schwager, M.A., Sozialtherapeut GVS, Gruppentherapeut an der Fachklinik Wigbertshöhe, seit 14 Jahren im Suchtbereich tätig, in den letzten sieben Jahren mit dem Spezialgebiet Sucht im Alter als Gruppentherapeut Leiter einer „+50-Gruppe“ für ältere suchtkranke Menschen.

Kontakt: j.c.schwager@fachklinik-wigbertshoe.de



Sucht im Alter Informationen für Angehörige und Pflegekräfte



■ Der Landkreis Ostalbkreis gibt in Zusammenarbeit mit der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtkranke und – gefährdete der Diakonie Ostalbkreis eine ausgezeichnete Arbeitshilfe heraus. Auf nur 24 Seiten erhält man in kompakter Form allgemeine Informationen über Sucht im höheren Lebensalter. Im zweiten Teil werden typische Verhaltensweisen von Angehörigen (wie auch von Pflegekräften) gegenüber Suchtkranken (Co-Abhängigkeit) beschrieben, und es gibt Hinweise, die für den Kontakt mit einem suchtkranken Menschen sehr hilfreich sein können.

In Fallbeispielen erfahren die Leserinnen und Leser, wie diese in der Praxis umgesetzt werden können. Weiter gibt es für den Ostalbkreis noch Kontaktadressen von Einrichtungen zur Entgiftung sowie zur ambulanten und stationären Therapie. Unterstützt wurde der Druck der Broschüre von der Initiative „Mit Herz, Hand und Verstand“.

Die Broschüre gibt es als pdf-Datei zum Download unter www.ostalbkreis.de. Sie wird auf Anfrage auch per Post verschickt. Kontakt: Petra Pachner (Landratsamt/Altenhilfefachberatung), Tel. (0 73 61) 5 03 – 403 oder Berthold Weiß (Landratsamt/Suchtprophylaxe), Tel. (0 73 61) 5 03 – 293

Substanzbezogene Störungen im Alter Informationen und Praxishilfen

■ Diese umfangreiche Broschüre (104 Seiten) möchte dazu ermutigen, über Probleme, die durch Suchtmittel verursacht wurden, nicht hinwegzusehen, sondern genauer hinzuschauen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Sie wendet sich an Suchthilfe, Suchtselbsthilfe sowie an Mitarbeiter/innen aus den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Sozialarbeit, Psychologie, Medizin, Kranken- und Altenpflege und gibt detaillierte Informationen zu Alkohol, Medikamenten und Tabakabhängigkeit.

Sehr interessant besonders auch das Kapitel 1, in dem es um die Vielfalt des Alters geht und das Kapitel 5, das Anregungen gibt, über Suchtmittelmissbrauch mit alten Menschen zu sprechen. Heute 70-Jährige sind durchschnittlich fünf Jahre „gesünder“ als die 70-Jährigen eine Generation vor ihnen, und auf geistiger und psychischer Ebene sind bis ins hohe Alter Wachstum und Entfaltung möglich. Die Chancen von Gesundheitsförderung bis ins hohe Lebensalter hinein sind noch zu wenig bekannt und werden nur teilweise ausgeschöpft.

Für alle, die sich mit Fragen des Alters und des Alterns befassen oder die mit Beratung und Behandlung älterer Frauen und Männer betraut sind, ist es wichtig, die eigenen Altersbilder zu kennen und kritisch zu hinterfragen.

Die Broschüre ist zu beziehen bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Postfach 1369, 59003 Hamm (bitte mit 1,45 Euro frankierten DIN A4-Umschlag beilegen)



Am Anfang eines langen Weges

ALKOHOLISMUS IM ALTER SOLL AUS DER TABUZONE GEHOLT WERDEN: IN EINEM PFLEGEHEIM IN SCHWERIN ARBEITET MAN AN DEM PROBLEM.

Alkoholismus im Alter ist ein Thema, das gesellschaftlich negiert wird. Da die berufliche Reintegration für die betroffene Altersgruppe jenseits des 60. oder 65. Lebensjahres kein Ziel der Kostenträger ist, stehen hier auch keine therapeutischen Maßnahmen zur Rehabilitation zur Verfügung.

Sucht im Alter ist oft eine Folge von Vereinsamung

Die Zahl der pflegebedürftigen Alkoholkranken steigt stetig. Einerseits ist es die altersunabhängige Gruppe der Menschen, die in der Folge des oft jahrelangen Alkoholkonsums physisch wie auch psychisch so stark geschädigt sind, dass therapeutische Maßnahmen keinen Sinn ergeben, andererseits ist es aber auch ein Phänomen zu beobachten, dass Menschen erst im Alter zu alkoholkranken Menschen werden. In der älteren Generation ist dies oft eine Folge von Vereinsamung, weil Ehe- und Lebenspartner, alte Freunde und auch nah stehende Angehörige versterben, oft gepaart mit dem Schwinden der eigenen Kräfte und dem Entstehen von Krankheiten.

Spezialeinrichtung für pflegebedürftige Suchtkranke

Solche Bewohner finden in normalen Pflegeeinrichtungen nur selten eine adäquate Betreuung und Begleitung im Alltag. Es kann bei diesen Bewohnern nicht mehr darum gehen, sie einer klassischen Alkoholtherapie zu unterziehen. Man kann ihnen aber wieder eine Werthaltigkeit für ihr Leben vermitteln.

Fotos: maxpress



Grafiker Jürgen Nehmann wohnt seit Ende 2005 im SOZIUS-Pflegeheim in der Schweriner Pawlowstraße. Zeichnen ist sein Ein und Alles. Die Betreuer fördern seine künstlerische Tätigkeit gezielt.

Die SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH hat im November des letzten Jahres eine Einrichtung für pflegebedürftige Suchtkranke geschaffen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von SOZIUS greifen nicht erzieherisch oder strikt therapeutisch in den Alltag der suchtkranken Bewohner ein, sondern sie versuchen, besonders in diesem Lebensabschnitt ein würdevolles Erleben des Alltags zu ermöglichen, so dass sich die Patienten in dieser Einrichtung wohl fühlen.

Förderung sozialer Kontakte

Die 25 Bewohner dieser Einrichtung von SOZIUS leben in Einzel- und Doppelzimmern und können Gemeinschaftsräume und Beschäftigungsräume für ihre sozialen Kontakte nutzen. Da Alkoholismus oft zu einer sozialen Vereinsamung führt, und andererseits auch häufig tagesstruk-

turierende Abläufe an Bedeutung verlieren, legt SOZIUS besonderen Wert auf die Förderung sozialer Kontakte der Bewohner untereinander, wie auch auf die Umsetzung strukturierter Tagesabläufe.

Enge Zusammenarbeit mit Ärzten

Die Mitarbeiter von SOZIUS werden in diesem Bereich der Pflege tatkräftig unterstützt durch das Referat für Gefährdetenhilfe des Diakonischen Werkes der evangelisch-lutherischen Landeskirche Mecklenburg e.V. Natürlich funktioniert eine derartige Einrichtung nur in der engen Zusammenarbeit mit Angehörigen, Ärzten und Betreuern.

Abgestimmte Maßnahmen

Ziele, die mit den vielfältigen Maßnahmen verbunden sind, werden gemeinschaftlich mit den Bewohnern festgelegt:



Die SOZIUS Pflege- und Betreuungsdienste Schwerin gGmbH sind ein gemeinnütziges Unternehmen mit zwei großen Tätigkeitsbereichen: der Altenpflege und der Jugendhilfe. In einem der Alten- und Pflegeheime werden 25 Plätze für Suchtkranke bereitgehalten.

Kontakt:
SOZIUS
Pawlowstraße 9
19063 Schwerin
Tel. (03 85) 30 30 810
Fax (03 85) 30 30 819
www.sozius-schwerin.de

- Sicherstellung aller pflegerischen Maßnahmen,
- Förderung einer regelmäßigen Tages- und Wochenstruktur für die Bewohner,
- Förderung der Adaption eines angepassten Sozialverhaltens,
- Förderung der Kontaktfähigkeit,
- Förderung der Wahrnehmung und Artikulierung von Gefühlen und Bedürfnissen,
- Förderung einer Reduktion des Alkoholkonsums durch eine kontrollierte Alkoholausgabe.

Motivation ist nötig

Mehr noch als in anderen Bereichen der Pflege gewohnt, sind die Mitarbeiter in dieser pflegerischen und sozialen Aufgabe mit suchtkranken Menschen hochgradig motiviert in der Begleitung der Bewohner. Diese Motivation brauchen sie auch, denn es ist ihnen bewusst, dass sie noch am



Jürgen Nehmanns Grafiken sind in den Fluren des Pflegeheims ausgestellt

Anfang eines langen Weges stehen, auf dem sie täglich Erfahrungen sammeln müssen und ihr praktisches Wissen durch Weiterbildung fundamentieren müssen. Sie können nur bedingt auf Erfahrungen der klassischen Alkoholtherapie zurückgreifen und auch die pflegerischen Aspekte verlangen andere Akzentuierungen.

Die demographische Entwicklung in der Altersstruktur der Bevölkerung

wird den Bedarf an derartigen Pflegeplätzen in den nächsten Jahren steigen lassen. Deshalb ist diese Initiative der SOZIUS gGmbH ein anerkennenswerter Anfang auf einem zukunftsorientierten Weg, um auch den Menschen ein würdevolles Leben in ihrem letzten Lebensabschnitt zu ermöglichen, die ansonsten in dieser Gesellschaft tabuisiert würden.

Simone Henning



„Wir treffen uns“

Erstes Seminar für Interessierte an der Arbeit mit jungen Suchtkranken in der Fachklinik Richelsdorf

Nach Beendigung des Projektes „Brücken bauen – Junge Suchtkranke und Selbsthilfe“ hat der Vorstand des Bundesverbandes der Freundeskreise sich einstimmig dafür ausgesprochen, dass das Thema weiterhin in der Arbeit an erster Stelle stehen soll.

So werden folgende Maßnahmen fort- bzw. neu eingeführt:

- Der Arbeitskreis JuMuS wird auf Bundesebene weiterarbeiten. Ziel dabei ist, dass es in allen 15 Landesverbänden einen AK JuMuS geben soll.
 - Die „Rotenburger Seminare“ werden weiterhin angeboten. Das nunmehr 7. Seminar findet noch in diesem Jahr statt.
 - Auch die Tutorenliste, eine Namensliste von Mitgliedern, die sich als Kontaktperson für junge Suchtkranke zu Freundeskreisen, Beratungsstellen, Fachkliniken zur Verfügung stellen, wird weiter geführt und aktualisiert.
- Zusätzlich wird es
- einmal jährlich eine Tagung unter dem Motto „Wir treffen uns“ (WTU) geben – eine Idee, die sich bereits im Landesverband Schleswig-Holstein bestens bewährt hat.

Vom 30. Juni bis 2. Juli dieses Jahres fand ein Treffen für Interessierte aus den Freundeskreisen, die sich im Bereich des Gruppenaufbaus für junge/jüngere Suchtkranke engagieren (wollen), in der Fachklinik Richelsdorf statt. Das Treffen war als Austausch gedacht – und so hieß es denn auch: „Wir treffen uns“.

Der Tagungsort

Die Fachklinik Richelsdorf hat eine überschaubare Patientenzahl und damit eine familiäre Atmosphäre. Hier werden Frauen und Männer mit Alkohol- und Medikamentenabhän-



„Wir treffen uns“: Die JuMuS-Seminarteilnehmer/innen in Richelsdorf

gigkeit und Menschen, die gelegentlich zusätzlich illegale Drogen konsumierten, behandelt. Das Konzept beruht auf der psychoanalytisch orientierten Kurzzeittherapie mit flexiblen Behandlungszeiten von acht bis zwölf Wochen (mit Verlängerung bis 16 Wochen). Aufgenommen werden auch abhängige Mütter/Väter mit ihren Kindern (von 0 bis 12 Jahren). Untergebracht ist die Klinik in einem liebevoll renovierten ehemaligen herrschaftlichen Schlossgebäude. Hier konnten auch die Teilnehmenden die Mahlzeiten einnehmen. Übernachtungsmöglichkeiten waren im Waldhotel Marbach, wenige Kilometer von der Fachklinik entfernt, reserviert.

Teilnehmende mit Erfahrung

Der Beginn des Seminars war etwas ungewöhnlich – nämlich am Freitag um 17 Uhr mit dem Fußballspiel Deutschland gegen Argentinien, das auf einer Leinwand in der Mehrzweckhalle übertragen wurde. Es war klar, dass man das sehen musste! Nachdem sich die Aufregung nach dem tollen Sieg der deutschen Mann-

schaft über Argentinien gelegt hatte, konnte das Seminar mit der Vorstellungsrunde beginnen. Die Teilnehmer/innen brachten schon einige Erfahrungen mit: So war ein Großteil vertreten in Arbeitskreisen JuMuS (Junge Menschen und Sucht) auf Landes- bzw. Bundesebene und hatte eine neue Gruppe für jüngere Suchtkranke gegründet. Einige waren als Teilnehmer/innen in den Workshops zum Projekt „Brücken bauen – junge Suchtkranke und Selbsthilfe“ beteiligt, andere wieder hatten über ihren Landesverband an Seminaren teilgenommen und/oder eine Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer absolviert.

Gruppenszenen

Der Auftakt am Samstag früh war eine von Mitgliedern des AK JuMuS in Bayern vorgespielte „Gruppenszene“ zum Thema „Womit bin ich zufrieden/unzufrieden in meiner Gruppe?“. Zufrieden war man damit, dass die Gruppe (noch) klein ist und es so zu guten Gesprächen kommen kann. Betont wurde, dass keine „Gruppen-

Aktives Leben

Seminar des AK JuMuS in Rotenburg a. d. Fulda

leitung" gebraucht wird, sondern im Team das Gespräch geleitet wird. Unzufriedenheit zeigte sich darin, dass Gruppenteilnehmer unpünktlich und unzuverlässig sind. Als Unterstützung und Hilfe wünschte man sich einen gruppenübergreifenden Austausch auf Landes- und Bundesebene.

Kein Mangel an Aktivität

Ein weiteres Thema war „Welche Möglichkeiten habe ich, im Bereich 'jüngere Suchtkranke' in meiner (bestehenden) Gruppe aktiv zu werden?" Es stellte sich heraus, dass es bereits zahlreiche Aktivitäten der Teilnehmenden gibt. Das Problem bei allen ist, dass es viel Durchhaltevermögen erfordert. Durch den oftmals geringen Zuspruch und Wechsel oder Wegbleiben der Teilnehmer kommt es leicht zu Frustrationen. Hier ist hilfreich, wenn man ein Angebot nicht allein, sondern zu zweit oder dritt gestaltet. Bemängelt wurde auch die Starrheit in bestehenden Gruppen, wenig Unterstützung beim Aufbau einer neuen Gruppe für Jüngere. Eine Integration von Jüngeren ist hier kaum möglich.

Austausch mit Patienten

Elf Klinikpatienten hatten sich – trotz Wochenende – zum Gespräch mit den jungen Freundeskreislern gemeldet, das in drei Kleingruppen stattfand. Hier konnten Erwartungen an die Selbsthilfe und die Angebote der Freundeskreise geäußert werden. Dieses Gespräch endete mit einem Grillabend und einem Volleyball-Turnier. Von Muskelkater wurde am nächsten Tag aber nichts bekannt – dafür war eine gewisse Müdigkeit festzustellen, da es ein langer Abend wurde. Zum Abschluss der Tagung war man sich einig: Ein solcher Austausch in einer Klinik sollte wiederholt werden. Mit neuem Elan und dem Bewusstsein, ein weiteres Netz zur eigenen Unterstützung und für die Sache geknüpft zu haben, fand die Tagung ein gutes Ende.

Käthe Körte

Eigene Denk- und Verhaltensmuster erkennen, die verhindern, aktiv das Leben zu gestalten. Das wollten 19 Personen bei einem JuMuS-Seminar in Rotenburg/Fulda. Sie kamen aus den Landesverbänden Bremen, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Rheinland-Pfalz, Württemberg, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern.

Da viele Menschen reaktiv auf Situationen eingehen, stand in diesem Seminar das Pro aktiv-Reagieren im Mittelpunkt. Pro aktiv zu sein bedeutet, mehr als einfach nur die Initiative zu ergreifen. Wir Menschen sind selbst für unser Leben verantwortlich. Unser Verhalten soll sich von unseren Entscheidungen leiten lassen und nicht von den gegebenen Bedingungen. Um pro aktiv leben zu wollen, bedarf es zum Beispiel der Analyse der Lebensbalance, inwieweit sie vorhanden ist. Zur Balance gehören die vier Bereiche:

- Familie / Kontakt,
- Sinn / Kultur,
- Arbeit / Leistung und
- Körper / Gesundheit.

Die Frage, worin besteht für mich die Balance im Leben und damit Glück und Erfüllung zu finden, beschäftigte die Teilnehmer/innen an diesem Wochenende. Dass Glück und Erfüllung nicht vom Himmel fallen, erfahren sie ebenso, wie, dass sie etwas dafür tun müssen. Die Antwort darauf muss alle vier Bereiche erfassen. Um zum Ziel zu gelangen, benötigt der Betreffende eine zukünftige Vision von seinem Leben. Das Ganze ist ein Prozess des Bewusstwerdens persönlicher Werte. Man muss den roten Faden für sein Leben finden, nur dann kann die Identität bewahrt werden.

Wie ein Elefant

Als Einstieg diente die Geschichte vom kleinen Zirkuselefanten, der als Elefantenbaby angepflockt an einem Seil im Kreis laufen muss, damit er nicht fortläuft. Er richtet sich im Laufe der Jahre in seinem Bewegungsfeld

ein, nachdem er alles entdeckt hat. Nachdem er größer geworden ist, hat der Elefant gelernt, dass es wenig Sinn macht den Bereich zu verlassen und richtet sich in seinem Komfort ein und die Welt da draußen scheint für ihn nicht mehr erreichbar zu sein.

An dieser Stelle stellten sich für die Teilnehmer/innen zwei Fragen:

- Wie oft verhalte ich mich wie der Elefant?
- Was tue ich, wenn von mir verlangt wird, einen Bereich außerhalb meiner Komfortzone zu betreten?

Die Antworten waren Reaktionen von Einwänden und Abwehrmechanismen, die für den weiteren Prozess wichtig waren. Sie verdeutlichten tief verankerte Grundmuster, die unser Handeln und Verhalten beeinflussen.

Die Übung „Lebenswege" hatte zum Ziel, eigene Verhaltensmuster aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Anhand der Darstellung einer Lebenslandkarte wurden Wendepunkte im Leben, Erfahrungen, Erkenntnisse und Überraschungssituationen erkundet. Im Mittelpunkt stand die Feststellung, „Was sagt mir mein Bild selbst? Wie sieht meine Balance aus? Was sind meine Ziele, um mein Leben aktiv gestalten zu können?" Die Thematik wurde in drei Kleingruppen erarbeitet.

Im weiteren Verlauf des Seminars wurde durch die Erstellung eines Lebensrades die persönliche Standortbestimmung hinsichtlich der wichtigsten Lebensfelder wie Beruf, Familie etc. visualisiert.

In den meisten Fällen lief das Rad unrund und die Teilnehmer/innen hatten zu entscheiden, in welchen Bereichen sie etwas verändern wollen.

Am Ende des Seminars wurde eine „To do-Liste" erarbeitet, so dass jeder erste Schritte einer Veränderung bezüglich einer Vision pro aktiv angehen konnte, nach dem Motto: Heute beginnen, aber nicht alles heute erreichen wollen.

Um ein zufriedenes Leben und stetiges Wachstum zu erreichen, sind drei Eigenschaften eine große Hilfe:

- Geduld,
- Güte und
- Gnade.

Lothar Leupold

Kreativer Austausch beim Weihermühle- Meeting

„WER WILL, DASS DIE
SELBSTHILFE SO BLEIBT
WIE SIE IST, DER WILL
NICHT, DASS SIE BLEIBT!“
VERÄNDERUNGEN IN
DER SELBSTHILFE –
NEUE ANGEBOTE –
NEUE GRUPPEN –
NEUE SELBSTHILFE?
DAS WAR DAS MOTTO
DES DIESJÄHRIGEN UND
MITTLERWEILE SIEBTEN
MEETINGS IN DER FACH-
KLINIK WEIHERSMÜHLE/
GROßHABERSDORF.



Seit 1999 organisieren die Tutorinnen aus den Freundeskreisen in Bayern, Ingrid Nieweg, Leiterin der Fachklinik und Marianne Kleinschmidt aus Berlin – als Seminarleiterin – das Weihermühle-Meeting, um Erfahrungen zur Thematik „Selbsthilfe und junge Abhängige“ auszutauschen.

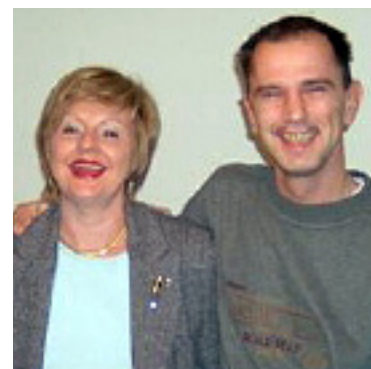
Zu Beginn stellte Ingrid Nieweg die aktuelle Entwicklung in der Fachklinik dar. Die Patienten werden immer jünger. Im vergangenen Jahr lag das Durchschnittsalter bei 24 Jahren, 70 Prozent sind jetzt bereits unter 24. Auch beginnen die „Drogenkarrieren“ immer früher – nämlich im zehnten oder elften Lebensjahr. Alkohol und Cannabis stehen als Suchtmittel

im Vordergrund. Wenn die Klienten schließlich zur Therapie kommen, leben sie ihre Pubertät aus. Das bringt vielschichtige Probleme mit sich – auch Therapieabbrüche und Rückfälle. Eine Nachsozialisation ist aber in der Therapiezeit, die drei bis vier Monate dauert, kaum möglich. Ingrid Nieweg setzt sich deshalb für eine Stärkung der Selbsthilfe ein, damit junge Abhängige sich hier weiter stabilisieren können.

Am Nachmittag übernahm Marianne Kleinschmidt die Moderation. Zum Einstieg ins Thema stellten Mitglieder des AK JuMuS im LV Bayern in einem Rollenspiel dar, wie eine Selbsthilfegruppe sich verhält, in die die jungen Abhängigen garantiert nicht ein zweites Mal kommen.

Anschließend wurde anhand eines Fragenkatalogs in drei Kleingruppen herausgearbeitet, dass sich die Selbsthilfe an Veränderungen anpassen muss. In diesem Prozess haben die Menschen in der Selbsthilfe jedoch auch mehr oder weniger große Ängste und sie sind unsicher, was das Neue bringt. Veränderung ist keinesfalls nur Anpassung! Eine einzelne Gruppe muss (und kann auch) nicht das gesamte Spektrum von Bedürfnissen abdecken. Aber in einem Verbund, wie dem der Freundeskreise, kann eine Plattform zur Gestaltung der Gruppenarbeit für junge Suchtkranke geschaffen werden.

Erfahrene Freundeskreis-Mitglieder können Starthilfe geben. In diesem Zusammenhang war auch das Thema „Loslassen“ wichtig: Loslassen der neuen Gruppe, loslassen von alten Vorstellungen, damit neue Gruppen auch neue Ideen entwickeln können. Der Mensch mit seinen Bedürfnissen muss im Mittelpunkt stehen und nicht das Suchtmittel. Es muss aber auch akzeptiert werden, wenn eine Gruppe keine Veränderungen will.



**Marianne Kleinschmidt mit
Andreas Bosch, dem Sprecher
des AK JuMuS auf Bundesebene**

Am zweiten Tag beschäftigten wir uns mit folgenden Themen:

- Wer macht was mit und für junge Menschen?
 - Wie laufen bestehende Angebote für junge Suchtkranke?
 - Welche neuen Angebote sind angedacht?
 - Vorbereitung des Allgäu Treffens
 - Berichte über die Workshops im Projekt „Brücken bauen – Junge Suchtkranke und Selbsthilfe“.
- Idee ist hier, dass sich die Teilnehmenden des Workshops-Süd auch nach Projektabschluss weiter zum Erfahrungsaustausch treffen.

Die Weihermühle-Meetings sind immer sehr arbeitsintensiv und angefüllt mit kreativem Austausch zu positiven, aber auch negativen Erfahrungen in der Arbeit mit jungen Menschen. Einige Teilnehmer/innen sind seit dem ersten Meeting dabei. Seit 1999 entwickelten sich vielfältige neue Kontakte und Kooperationen.

Der Teilnehmerkreis hat sich insgesamt „verjüngt“. Neben dem inhaltlichen Arbeiten haben wir auch viel Spaß miteinander. Der Weg, den die Freundeskreise beschreiten – mit Tutorsystem und AK JuMuS – erweist sich als richtig. Ich spüre deutlich den frischen Wind, der durch die Freundeskreise weht. Und wie die anderen freue ich mich schon auf ein Wiedersehen im Frühjahr 2007 zum achten Weihermühle-Meeting.

*Marianne Kleinschmidt,
Selbsthilfe junger Suchtkranker,
Bundesweite Koordinationsstelle der
Caritas in Berlin*

Delegiertenversammlung des Bundesverbandes 2006 in Ostfriesland

Rolf Schmidt aus Blomberg (Nordrhein-Westfalen) ist am 6. Mai 2006 auf der Delegiertenversammlung des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im ostfriesischen Potshausen erneut zum Vorsitzenden für die kommenden drei Jahre gewählt worden. Er erhielt ebenso die überwältigende Mehrheit der 42 anwesenden Delegierten, die mit der gleichen Anzahl von Angehörigen aus ganz Deutsch-

desverbandes Niedersachsen stattfindet," freute sich der Landesvorsitzende Hermann Mütz aus Leer. Der Leeraaner hatte die Veranstaltung in seinen Heimatlandkreis geholt und hielt die Fäden während der dreitägigen Veranstaltung in der Tagungsstätte, der Heimvolkshochschule Potshausen in Händen. „Es ist ein hervorragender Veranstaltungsort“, befand Bundesvorsitzender Rolf Schmidt zu Beginn der Konferenz. Zurzeit gehören dem

Bundesverband der Freundeskreise in den 444 Freundeskreisen etwa 836 Gruppen mit rund 10.000 Teilnehmern an. Der Landesverband Niedersachsen gehört mit seinen 1.400 Gruppenteilnehmer/innen zu den stärksten der insgesamt 16 Landesverbände.

Viele persönliche Hilfeleistungen

„Für Suchtkranke wie Angehörige konnten auch im vergangenen Jahr wieder viele persönliche Hilfeleistungen erbracht werden“, betonte Rolf Schmidt im Jahresbericht. Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit seien auch die verschiedenen Projekte. Schmidt hob dabei das Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“



Der neue Vorstand des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (von links): Frank Dietrich, Ilse Bräuer-Wegwerth, Rolf Schmidt, Andreas Bosch und Brigitte Sander-Unland. Im Hintergrund: Hermann Mütz, Vorsitzender des gastgebenden LV Niedersachsen.

land in den hohen Norden angereist waren, wie die beiden neuen Stellvertreter/innen Brigitte Sander-Unland aus Ravensburg (Bodensee) und Frank Dietrich aus Belgern (Sachsen).

Zum ersten Mal in Niedersachsen

„Es ist das erste Mal, dass die Delegiertenversammlung des Bundesverbandes in einem Ort unseres Lan-

desverbandes Niedersachsen stattfindet,“ freute sich der Landesvorsitzende Hermann Mütz aus Leer. Der Leeraaner hatte die Veranstaltung in seinen Heimatlandkreis geholt und hielt die Fäden während der dreitägigen Veranstaltung in der Tagungsstätte, der Heimvolkshochschule Potshausen in Händen. „Es ist ein hervorragender Veranstaltungsort“, befand Bundesvorsitzender Rolf Schmidt zu Beginn der Konferenz. Zurzeit gehören dem

Andreas Bosch arbeitet weiter im Bereich „Junge Suchtkranke und Selbsthilfe“ mit und vertritt den Bundesverband im Bereich der südlichen Landesverbände. Er arbeitet im AK „Öffentlichkeitsarbeit“ mit.

Ilse Bräuer-Wegwerth arbeitet weiter mit im Projekt „Brücken bauen“ und im Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“. Sie vertritt den Bundesverband im Bereich der nördlichen Landesverbände.

Frank Dietrich wird die Kontakte zu den östlichen LV und Gruppen halten und intensivieren. Er arbeitet im AK „Öffentlichkeitsarbeit“ und im AK „Aus- und Fortbildung“ mit.

Brigitte Sander-Unland arbeitet weiter im Projekt „Kinder von Suchtkranken Halt geben“ mit und vertritt den Bundesverband im Bereich der südlichen Landesverbände. Weiter versucht sie, Frauen- und Angehörigen-Interessen in den Freundeskreisen zu stärken.

Die Aufgabenverteilung im geschäftsführenden Vorstand

Rolf Schmidt wird als Vorsitzender zuständig sein für die Finanzen des Bundesverbandes. Weiter vertritt und

hervor, das in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Betriebskrankenkassen durchgeführt wird. Die Suchthilfe müsse sich ebenfalls dem Thema „Kindern aus Suchtfamilien“ unbedingt stellen, befand der alte und neue Vorsitzende. Zu lange habe man die Kinder ausgeklammert. In der Therapie hätten sie nur wenig Berücksichtigung gefunden.

Zeitgemäß arbeiten

Rolf Schmidt appellierte an dieser Stelle an alle Gruppen und ihre Leiterinnen und Leiter, stets „wach“ zu bleiben, über den eigenen Tellerrand zu schauen, damit Entwicklungen frühzeitig wahrgenommen werden können. „Wir wollen, dass die Selbsthilfe in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe zeitgemäß und lebendig bleibt“, so Schmidt.

Ein Problem stelle sich aber weiterhin: „Die Einbindung junger Suchtkranker in die Selbsthilfe. Es sei schwer, junge Suchtkranke mit dem Angebot zu erreichen und an die Gruppen anzubinden. Hier müsse wei-



Aufmerksame Zuhörer bei der Delegiertenversammlung

dadurch können immer weniger Aufgaben für die Mitglieder wahrgenommen werden“, sagte Schmidt.

Arbeitslosenprojekt in Leer

Ein Lob zollte der Landesvorsitzende Hermann Mütz aus Leer dem „Zentrum für Arbeit“ in der ostfriesi-

werden im Jahr durch Trainingsmaßnahmen auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. „Der erste Durchgang mit 30 Personen ist abgeschlossen und immerhin konnten 25 suchtkranke Menschen eine Beschäftigung finden“, freute sich der Landesvorsitzende. Nicht zuletzt ist das beispielhafte Projekt eine Grundlage für einen (Wieder-)Einstieg in die Erwerbstätigkeit.

Grußwort aus der Politik

Ihre Unterstützung bei diesem Projekt sagte Gitta Connemann, Mitglied des Deutschen Bundestages in ihrem Grußwort zu. Ob es fruchten wird, bleibe abzuwarten meinte Connemann. Doch es sei kein Lippenbekenntnis. „Sie können mich an meinem politischen Montagshandeln messen“, so MdB Connemann: „Sucht von Betroffenen macht betroffen.“ Es sei kaum zu glauben, aber Alkohol gehöre heute schon fast zur gesellschaftlichen Ordnung, meinte die Bundestagsabgeordnete.

Mit ostfriesischer Musik

Es folgten Berichte aus den einzelnen Arbeitskreisen und Landesverbänden. Die diesjährige Delegiertenversammlung fand ihren Abschluss in geselliger Runde mit ostfriesischer Musik und einem Abschlussgottesdienst.

Hans Passmann,
Generalanzeiger Ostfriesland



Fotos: Hans Passmann

Rund 80 Delegierte und Gäste kamen in der Tagungsstätte, der Heimvolkshochschule Potshausen, zusammen

ter intensiv gearbeitet werden. Leider feststellen musste der Vorsitzende Schmidt, dass die Zahl der satzungsgemäßen Mitglieder seit 2002 sinkt. Von 8.245 Mitgliedern fiel die Zahl auf 7.669. „Besonders in den Mitgliedsbeiträgen schlägt sich das nieder und

schen Kreisstadt. Dort läuft das Projekt, arbeitslose Suchtkranke wieder in den ersten Arbeitsmarkt zu integrieren, hervorragend und Mütz bezeichnete das Projekt als einmalig in Deutschland. Bisher war das Projekt ein voller Erfolg. Etwa 120 Personen

Ausbildung für Gruppenbegleiter

ARBEITSKREIS „AUS- UND FORTBILDUNG“
ERARBEITET EINEN LEITFADEN FÜR DIE GRUPPEN-
ARBEIT ALS ANREGUNG UND WEGWEISER

Bereits vor zwei Jahren (im Oktober 2004) traf sich der Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“ zum ersten Mal in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes in Kassel. In die-

kreis-Arbeit ausmacht? Was müssen deshalb Gruppenbegleiter in den Freundeskreisen an Wissen, Fähigkeiten und vor allem Haltungen mitbringen? Es entwickelte sich schnell ein



Der Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“ – v. l. n. r. hintere Reihe: Jürgen Breuer (LV Schleswig-Holstein), Hildegard Arnold (LV Württemberg), Ute Krasnitzky-Rohrbach (BV), Frank Dietrich (LV Sachsen), Erwin Vartmann (LV Niedersachsen), Karl-Heinz Wesemann (LV Nordrhein-Westfalen), vordere Reihe: Günter Wagner (LV Saarland) und Annelene Fink (LV Württemberg). Auf dem Bild fehlen: Barbara Janke-Harrack (LV Nordrhein-Westfalen) und Siegfried Roscher (LV Hessen).

sem Arbeitskreis arbeiten Freundinnen und Freunde der Landesverbände in Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen, Schleswig-Holstein und Württemberg sehr engagiert mit.

Das Ziel der ersten Sitzung war zunächst das gegenseitige Kennenlernen der Beteiligten, aber auch die unterschiedliche Aus- und Fortbildungssituation in den Landesverbänden. Sehr bald empfanden wir die Wichtigkeit, definieren zu können: Was unterscheidet die Arbeit der Freundeskreise von der anderer Selbsthilfeverbände? Worin besteht das Spezifische, was die Freundes-

Bedürfnis, dies alles schriftlich in einem Leitfaden zu fixieren.

Es gab zwar schon eine Ausbildungskonzeption und einen Rahmenplan – noch unter dem Namen der Bundesarbeitsgemeinschaft –, doch beides hatte schon etwas Staub angesetzt und war nicht mehr zeitgemäß.

Wir entschlossen uns, den Leitfaden zügig anzugehen. Zunächst erarbeiteten wir ein Grundkonzept mit einer Stoffsammlung. Unser Leitbild legten wir als Gerüst zugrunde. Daran sollten sich die Inhalte der Ausbildung orientieren.

So entstand in einer kontinuierlichen Arbeit ein sehr umfangreiches

Anstecknadeln „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ wieder zu haben

Für Mitglieder gibt es wieder die Anstecknadeln mit dem Logo der Freundeskreise. Sie sind in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes zum Preis von 0,80 Euro pro Stück zu bekommen:

Untere Königsstr. 86
34117 Kassel
Tel. (05 61) 78 04 13
Fax (05 61) 71 12 82
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de



Dokument, was durch eine Redaktionsgruppe präzisiert und immer wieder im Arbeitskreis diskutiert und endgültig entschieden wurde. Rundum kann gesagt werden, dass das Ergebnis sich jetzt sehen lassen kann.

Anliegen und Wunsch des Arbeitskreises ist es, durch diesen Leitfaden zu helfen und dazu beizutragen, dass die Qualität in der Aus- und Fortbildung weiter steigt und diese nach innen und außen transparenter wird. Es sollte noch mal betont werden, dass dieser Leitfaden jedoch kein Dogma darstellt, sondern er versteht sich als Anregung und Wegweiser.

Erwähnen möchte ich auch, dass es in diesem Arbeitskreis eine hervorragende Zusammenarbeit und gegenseitige Ergänzung der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Landesverbänden mit der Suchtreferentin des Bundesverbandes, Ute Krasnitzky-Rohrbach, gibt und dass die gemeinsame Arbeit uns allen viel Spaß und Freude macht.

Frank Dietrich

Der Leitfaden wird im Januar 2007 in gedruckter Form vorliegen und über die Geschäftsstelle (s. o.) zu haben sein.

Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“

Zweiter Fachtag in Kiel erfolgreich

Nach dem ersten Fachtag im Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ in Kassel fand im Mai der zweite in Kiel statt. Die geplante Teilnehmerzahl konnte mit 115 Personen ebenfalls erreicht werden.

Nach den abgegebenen Fragebögen (53 Prozent) waren zwei Drittel der Teilnehmer/innen weiblich und ein Drittel männlich. Das ist sicher der Thematik des Fachtages zuzuschreiben, sind es doch gerade auch in diesem Bereich die Frauen, die sich um Probleme der Kinder kümmern.

Der Altersdurchschnitt der Teilnehmer/innen lag zwischen 41 und 50 Jahren. Durch die Teilnahme einer Schulklasse von angehenden Erzieherinnen war die Altersgruppe der 20- bis 30-Jährigen gut vertreten.

Kam in Kassel der größte Teil der Teilnehmer/innen aus dem pädagogischen Bereich, so waren in Kiel die Bereiche der sozialpädagogischen Familien- und Jugendhilfe sowie die Kindertagesstätten gut vertreten.

Erfreulich war auch hier die hohe Beteiligung von Vertretern aus den Sucht-Selbsthilfegruppen. Den Teilnehmer/innen war wichtig, dass sie durch den Fachtag sensibler für die Not von Kindern aus suchtkranken Familien gemacht wurden und sie Austausch mit Mitarbeitenden anderer Einrichtungen haben konnten. Besonders die Aufgaben und Möglichkeiten der Hilfen – ohne gleich die Kinder aus der Familie nehmen zu müssen –, die die Jugendämter bieten, waren vielen neu.

Einig waren sich die Teilnehmenden, dass es mehr Angebote für Kinder von Suchtkranken geben sollte, wie sie in Praxisbeispielen vorgestellt wurden: „Kleine Riesen“ des Landesvereins für Innere Mission, ATS Quickborn und Tornesch, und „Pro Kids“ der Suchthilfe Beratungs- und Behandlungsstelle Ev. Stadtmission Kiel.

Auch wurde gefordert, weitere Fachtage, Fortbildungen und Info-Veranstaltungen zu diesem Thema durchzuführen. Insbesondere auch die



Öffentlichkeitsarbeit zu verstärken, um dieses wichtige Thema – bei dem es um die Zukunft von Kindern geht – bekannt zu machen.

Eine ausführliche Auswertung zu diesem und dem Kasseler Fachtag ist auf unserer homepage www.freundeskreise-sucht.de nachzulesen. Die nächsten Fachtage finden statt: Dienstag, 14. November 2006, in Essen und Mittwoch, 14. Februar 2007, in Stuttgart. Wenn Sie Interesse am Programm haben, wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

Ebenso können Sie auch die Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ und einen Flyer mit Informationen zum Projekt dort beziehen.

Käthe Körkel



Bilderbuch-Tipp: Leon findet seinen Weg

■ In diesem wunderschönen Bilderbuch von Dipl. Heilpädagogin Cornelia Teske (Illustrationen: Klaus Maria Knichel) geht es um den mutigen, kleinen Igel Leon, der ein schweres Geheimnis in sich trägt.

Sein Vater isst von den faulen Früchten eines Weinbergs. Er stolpert dann über unsichtbare Steine, und sein Gesicht ist rot und aufgebläht wie ein Luftballon. Leon traut sich nicht, mit jemandem darüber zu reden. Erst als eines Tages Luna auftaucht, fasst er Vertrauen und erzählt. Ein Heilungsprozess kann beginnen.

Das Buch kann bezogen werden beim Herausgeber:
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz
Büro für Suchtprävention, Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz
Tel. (0 61 31) 2 06 90, info@lzg-rlp.de
LZG-Schriftenreihe Nr. 109
5,95 Euro inkl. Portokosten

25 Jahre Landesverband Baden: „Phase des Erwachsenwerdens“ erreicht

■ 2005 konnte der Landesverband der Freundeskreise in Baden auf sein 25-jähriges Bestehen zurückblicken und nahm dieses Jubiläum zum Anlass, um zu einem Festakt nach Karlsruhe einzuladen. An den Autokennzeichen und den verschiedenen Dialekten war unschwer zu erkennen, dass Gäste aus allen Ecken Badens und teilweise weit darüber hinaus der Einladung gefolgt waren. Vorsitzender Ludwig Engels

teilweise turbulenten und wechselvollen Jahre in der „Pubertätszeit und der Phase des Erwachsenwerdens“ des Landesverbandes einging.

Nach 25 Jahren und durch den schmerzlichen Verlust von Conny Böllert und Franz Stark waren einschneidende Reformen in der Führung des Landesverbandes notwendig geworden. Neue Satzung, Geschäftsordnung und eine veränderte Struktur in der Führungsarbeit, die durch Regionalvertreter

menhausen, Heiligenberg, Markdorf, Pfullendorf und Salem und aus dem Norden Nova Vita und die Lotzen aus Mannheim, das Blaue Kreuz Heidelberg und Wiesloch, sowie die Freundeskreise Pforzheim und Karlsruhe-West.

Eine besondere Freude war zu spüren, als er die Mitglieder des fernen, aber mit dem FK Karlsruhe eng verbundenen Freundeskreises Halle begrüßte.

Last but not least begrüßte er die zahlreichen Mitglieder seines Freundeskreises



Foto: Harald Becker

Mit ihrem Mitternachtsspecial sorgte das Freundeskreis Ballet für einen furiosen Schlusspunkt

konnte den Festakt in einem vollbesetzten Saal mit der allgemeinen Begrüßung eröffnen. Wer nach dem musikalischen Auftakt eine der oft üblichen allzu langatmigen Festreden befürchtete, sah sich glücklicherweise getäuscht, denn der Landesvorsitzende streifte nur kurz die „Kindheitsgeschichte“, ehe er auf die

eine Stärkung der einzelnen Regionen vorsehen, zeigen erste Früchte. Die neue partnerschaftliche und konstruktive Zusammenarbeit war auch unschwer daran zu erkennen, dass er nun Vertreter/innen aus allen Freundeskreisen Badens herzlich begrüßen konnte. Ganz aus dem Süden waren dies die Freundeskreise Mim-

aus Karlsruhe und Bretten und bedankte sich bereits im Vorfeld für die tatkräftige Unterstützung und Programmgestaltung bei dieser Veranstaltung.

Bevor der offizielle Teil der Jubiläumsfeierlichkeiten beendet war, überreichte Andreas Bosch einen Erinnerungsteller vom Bundesverband. Danach übernahm Uwe

Aisenpreis vom FK Karlsruhe die Moderation und führte, wie gewohnt souverän, durch das weitere Programm des Bunten Abends. Zur Unterhaltung und zum Tanz spielte die Band „Ventura“ auf, und die Freundeskreis-Küche sah sich einem Ansturm hungriger Festgäste gegenüber, denen es allesamt bestens mundete und die dafür die Küche lobten.

Für kurzweilige Abwechslung sorgten die „Brettener-Sketch-Gruppe“ und der Chor „No Name“. Während einer Programmpause traten die Losverkäuferinnen in Aktion und die begehrten Tombolose, (jedes Los ein Gewinn!) waren in kurzer Zeit verkauft. Alle Hände und guten Nerven benötigten die Helfer bei der Gewinnaussgabe, denn jeder wollte doch sofort wissen, ob ihm die Glücksfee einen Hauptgewinn bescherte hatte.

Verbandsübergreifende Gruppenleiter-Ausbildung in Schleswig-Holstein



Die neuen Gruppenleiter: Martin Schöpke, Klaus linke, Lutz Strzysio, Nico Schulz, Hauke Nissen, Bernd Petersen, Peter Oster, Birgit Klindworth, Holger Gutschmidt, Brigitte Okenga (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe). Kurt Langebeck, Harald Asmussen, Ingrid Kock, Jürgen Kock, Angelica Grasmeier (Guttempler). Dirk Andersen, Harald Bolling, Anja Christ, Rainer Jürgensen, Heino Roßmann, Bettina Breitzkreuz, Angela Waldmann (BKE). Die Referenten: (Bildmitte auf der Bank) Carola Hobein-Lück (BKE), rechts Lothar Leupold (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe), links Christoph Simon (Guttempler)

■ Die Zusammenarbeit der Sucht-Selbsthilfeverbände Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE), Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und Guttempler hat sich bewährt: Die drei Landesverbände hatten eine Gruppenleiterausbildung (GLA) ausgeschrieben, wobei der Landesverband der Freundeskreise Schleswig-Holstein turnusmäßig die Verantwortung für das Seminar übernahm. Die Referenten Carola Hobein-Lück (BKE), Christoph Simon (Guttempler) und Lothar Leupold (Freundeskreise) begrüßten im Februar 2005 die Teilnehmenden aus den drei Verbänden.

In der Akademie am See, auf dem Koppelsberg

bei Plön, fanden die 24 Teilnehmer/innen eine ruhige Herberge mit guter Verpflegung und herrlichem Blick über den Plöner See.

Die GLA wird für Interessierte an der Sucht-Selbsthilfearbeit, die sich in die Gruppenverantwortung begeben wollen oder schon Verantwortung übernommen haben, ausgeschrieben. Sie soll die Teilnehmenden befähigen:

- die Rolle des Individuums in sozialen Gruppen zu erkennen, zu überprüfen und zu verändern,
- sich Wissen über soziales Gruppenleben, -phasen, -dynamik anzueignen,
- Kommunikations- und Wahrnehmungsstrukturen zu erkennen und in Grup-

pen umzusetzen und anwenden zu können. Zum Beispiel geht es um themenzentrierte Interaktion und motivierende Beratung und um die eigene Haltung Neuem gegenüber. Die Teilnehmer waren bereit, sich dieser Aufgabe zu stellen. Sie erfüllten die Voraussetzungen für diese Ausbildung, die mit Kontaktfähigkeit, Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit eigenen Möglichkeiten und Grenzen und psychischer Belastbarkeit ausgeschrieben waren. Vor allem der letzte Punkt wurde im Laufe des Seminars einer harten Probe unterzogen, und deshalb sollten zu solch einer Ausbildung wirklich nur Personen gehen, die bereit sind, die eigenen Fähigkeiten zu testen.

An den sechs Wochenenden, die jeweils am Freitag um 18 Uhr begannen und am Sonntag um 13 Uhr endeten, wurden wir angeleitet, uns mit den Lehrgangsthemen zu beschäftigen.

Am ersten Wochenende standen die Solidarabstinenz und die Bedeutung der anderen Suchtformen auf dem Lehrplan. Es folgten die themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn; die Leit motive und Werte der eigenen Lebenshaltung wurden in Selbsterfahrung erforscht und zum Schluss die Grundsätze der Arbeit in den einzelnen Verbänden geklärt. Die Gruppe verstand sich sehr gut; der

Zusammenhalt hielt auch schweren Belastungen stand.

Auch am zweiten Wochenende machten wir uns Beziehungen und Kommunikation in der Gruppe, Wahrnehmung und Wahrnehmungsüberprüfung, in Übungen zur Selbsterfahrung klar.

Der dritte Teil hatte motivierende Gesprächsführung, Konflikte und Konfliktbearbeitung zum Thema. Dabei wurde uns der Konflikt und seine Bearbeitung sehr anschaulich durch ein praktisches Beispiel nahe gebracht.

Die Gruppenphasen, -entwicklung und -dynamik sowie die Rollen in einer Gruppe, waren das Thema des vierten Wochenendes.

Im fünften Seminarteil behandelten wir die Eigenverantwortung und besprachen Themen aus dem Gruppenalltag.

Zum Abschluss dieser Gruppenleiterausbildung luden wir die Vertreter der Landesverbände und der Landesstelle gegen die Suchtgefahren ein. Wir zeigten ihnen anhand von fünf Stationen auf, was wir in den 16 Monaten durch viel Selbsterfahrung gelernt hatten.

Jürgen Kock

Der Sinn des Lebens? Leben!



**Sieglinde Höhne über
ihre Erfahrungen mit
dem Freundeskreis Niesky**

■ Im Rahmen einer Entgiftung in der Fachklinik Großschweidnitz lernte ich den Freundeskreis Niesky kennen. Es ist nicht einfach, mit dem Suchtproblem klarzukommen. Vor allem, weil ich nicht nur mit dem Problem „Alki“, sondern auch mit Essen, Selbstzerstörung und teilweise Medikamentenmissbrauch zu tun habe. Zu Hause werden diese Themen oft aus Unwissenheit, Scham und Angst unter den Teppich gekehrt. Wenn ich keinen Ausweg mehr weiß, gebe ich meine Ängste und Nöte der Gruppe preis.

Durch meine Offenheit und Ehrlichkeit wurde mir mit Rat und Tat geholfen. Dabei stehen nicht nur Fragen über die Sucht im Vordergrund. Auch auf Fragen um Wohnung und Kindererziehung erhalte ich immer eine Antwort – zumindest Anregungen und Vorschläge. Sehr große Unterstützung habe ich in der Zeit meiner Krankenhausaufenthalte

erfahren. Mal eine Karte, mal ein langer liebevoller Brief oder ein Spontanbesuch. Ostern und Weihnachten kam ein Päckchen. Ein Päckchen von „meiner“ Gruppe. Heute weiß ich: Es hat mir viel, viel Kraft gegeben. Kraft zum Weiterleben.

Jetzt, ein Jahr nach den letzten von 22 Therapiewochen, habe ich selbst Kraft, anderen Mitgliedern zu helfen. Da ist es egal, was anliegt, was ich mache. Helfen beim Hausputz, Arztbegleitung und Behördengänge. Ich werde gebraucht. Am Anfang des Jahres wird ein Arbeitsplan erstellt. Dazu gehören die Vorstellungen in den Kliniken, Lesungen, Wanderungen, Treffen mit anderen Freundeskreisen, Grill- und Bastelabende, und Seminare des Landesverbandes Sachsen. Und ganz am Schluss des Jahres eine Weihnachtsfeier. Es ist für mich sehr wichtig geworden. So kann ich mir über das ganze Jahr verteilt Höhepunkte setzen.

Ich fahre bewusst mit in die Kliniken, um den Freundeskreis vorzustellen. Am Anfang konnte ich nur meinen Namen sagen, heute kann ich mich am Gespräch beteiligen. Ich habe keine Angst mehr, ins Stocken zu geraten oder etwas Falsches zu sagen.

Zum Kegeln gehe ich sehr gern mit. Das wird schon etwas komisch aussehen. Da ich an der Halswirbelsäule operiert bin, kegele ich mit beiden Händen und strecke dabei mei-

nen nicht ganz so kleinen Po den anderen entgegen. Wir lachen darüber, aber das ist nicht böse gemeint, und das ist toll.

Zwei Mal habe ich bereits am Frauenseminar des Landesverbandes Sachsen teilgenommen. Es ist für mich immer besonders interessant, weil sich nicht nur Suchtkranke, sondern auch Angehörige zum regen Erfahrungsaustausch treffen.

Im letzten Jahr bin ich mir etwas näher gekommen. Ich bin sicherer und selbstbewusster geworden. Ich habe aber auch gelernt, mich besser abzugrenzen. Es fällt mir zwar noch immer schwer. Ich gehe aber nicht mehr bis an meine körperlichen Grenzen. Dadurch bin ich viel, viel freier und offener geworden.

Der Freundeskreis hat mich auf diesem Weg unterstützend begleitet. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich weiß aber auch, dass ich mich nicht auf meinen Lorbeeren ausruhen darf, ich muss immer wachsam sein. Im letzten Jahr habe ich Antwort auf meine Frage nach dem Sinn des Lebens gefunden: Leben!

Sieglinde Höhne

35 Jahre Freundeskreis Ibbenbüren: Immer mehr junge Menschen haben Suchtprobleme

■ 35-jähriges Bestehen feierte der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Ibbenbüren. Der Freundeskreis ist seit 35 Jahren aktiv als Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige, „die gemeinsam versuchen, das Schicksal der Abhängigkeit zu meistern“, so Vorsitzender Reinhard Rabenhorst in seiner Ansprache vor vielen geladenen Gästen. „In diesen 35 Jahren war so mancher Gruppenabend eine Herausforderung und zugleich auch die Feststellung, dass Hilfe nur bis zu einem bestimmten Grad möglich ist“, sagte der Vorsitzende. Den Festvortrag hielt Diplom-Pädagoge Wolfgang Weikert zum Thema „Junge Suchtkranke in den Freundeskreisen“. Er

wies darin besonders auf die Bedeutung von präventiver Arbeit hin und zeigte auf, wie man es erreichen könnte, speziell die junge Altersgruppe zu erreichen. Unter anderem schlug er vor, für präventive Arbeit auch in die Betriebe zu gehen. Nicht zuletzt gehöre zur Prävention, jungen Menschen durch eigenes Verhalten ein Beispiel zu geben. Deutlich machte Weikert, dass immer jüngere Menschen Suchtprobleme hätten. Nach aktuellen Zahlen gebe es immer mehr Kinder, die bereits mit elf Jahren zum ersten Mal einen Alkoholrausch erlebten. Die Chance, auch junge Menschen dafür zu gewinnen, sich der Selbsthilfegruppe anzuschließen, sei umso größer, je vielfältiger das

Angebot an Aktivitäten sei. Der Referent machte außerdem darauf aufmerksam, dass mehr als 99 Prozent der Suchtkranken über Nikotin in den Drogenbereich „eingestiegen“ seien.

Zum 35-jährigen Bestehen gratulierten die Ehrengäste mit Grußworten und Präsenten. Der Vorsitzende des Bundesverbandes der Freundeskreise, Rolf Schmidt, würdigte besonders die stets konstruktive Zusammenarbeit mit dem Ibbenbürener Freundeskreis. Landesverbandsvorsitzender Karl-Heinz Wesemann nutzte sein Grußwort zur Kritik an der Politik, die sich mehr und mehr aus der Verantwortung ziehe. Die Gelder für Nachsorge und Prävention seien ohne Erklärung gestrichen worden.

Der Geschäftsführer des Caritasverbandes, Detlev Becker, lobte die gute Zusammenarbeit. Er freue sich, dass der Freundeskreis mit seiner Arbeit im Hause der Caritas präsent und stets im Kontakt sei mit der Caritas-Drogenberatung – der Freundeskreis nutzt seit 35 Jahren kostenlos die Räume des Caritasverbandes an der Klosterstraße. Auch eine Ehrung gehörte zum Programm des Festtages: Gerhard Knosmann wurde vom Vorsitzenden des Bundesverbandes mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet. Knosmann führte den Verein von 1984 bis 2004 erfolgreich und mit großem persönli-

chen Engagement. Seit Mitte der 70er Jahre hat der Freundeskreis Ibbenbüren Kontakt zum St.-Antonius-Krankenhaus in Hörstel und gestaltet dort alle vier Wochen einen Gesprächsabend mit Patienten. Der Freundeskreis ist in verschiedenen Arbeitskreisen der Beratungsstellen und Abstinenzorganisationen des Altkreises Tecklenburg vertreten. An Öffentlichkeitsveranstaltungen mit Arbeitgebern, Firmenvertretern, Gewerkschaften, Behörden und Schulen beteiligt sich der Freundeskreis aktiv. 1985 hat sich der Freundeskreis Ibbenbüren der Landesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Westfalen mit Sitz in Herford und dem heutigen Landesverband mit Sitz in Blomberg angeschlossen. Als eingetragener Verein anerkannt ist der Freundeskreis Ibbenbüren, der heute 80 Mitglieder zählt, seit 1996. Im Verlauf der letzten zehn Jahre wurde unter anderem eine Selbsthilfegruppe für Frauen von alkoholabhängigen Männern gegründet. Auch ein Gesprächskreis zum Thema „Junge Menschen und Sucht“ wird gebildet.

Reinhard Rabenhorst



Foto: Heinrich Weßling

Freundeskreis Ibbenbüren feiert: v. l. n. r.: Detlev Becker, Reinhold Ungruhe (beide Caritasverband Tecklenburger Land), Gerhard Knosmann, Reinhard Rabenhorst (beide Freundeskreis Ibbenbüren), Karl-Heinz Wesemann (LV Vorsitzender), Rolf Schmidt (BV Vorsitzender), Bürgermeister Heinz Steingröver und Ralf Moldenhauer (Freundeskreis Ibbenbüren)

KAMENZ

NÜRNBERG

Über 100 Freunde feierten 15-jähriges Bestehen der Suchtkrankenhilfe in Kamenz

Sportlich – mitten im Leben



Nach der Jubiläumsfeier:
Gemeinsamer Gang zum Museum der Westlausitz

■ Zur Feier des 15-jährigen Bestehens der Suchtkrankenhilfe e.V. Kamenz waren 109 Freundinnen und Freunde aus ganz Sachsen angereist. Als Ehrengäste begrüßten wir Roland Dantz, den Bürgermeister der Stadt Kamenz und Frank Dietrich als Vertreter des LV Sachsen und jetzt auch des Bundesverbandes. In ihrer Festrede erinnerte Vorsitzende Kerstin Rayczyk an die Anfangszeit: „Der Verein war zunächst mit elf Mitgliedern klein und bestand aus einer Gruppe. Aber bereits 1994 war der Zuspruch so groß, dass eine zweite Gruppe nötig wurde. Im Jahr 2000 bildete sich die dritte Gruppe. Von 2002 bis 2004 gab es ein spezielles Angebot für abstinenten Suchtkranke mit der zusätzlichen Diagnose Depression. Seit 2004 bieten wir eine Gruppe für suchtkranke und angehörige Jugendliche

an, die gut angenommen wird. Im Mai 2005 gründete sich die Frauengruppe für suchtkranke und angehörige Frauen. Wichtig ist uns, dass sich einmal im Monat alle fünf Gruppen zusammen treffen, damit sie sich gegenseitig kennenlernen und die Zusammenarbeit gefestigt wird.

Unsere Gruppenarbeit hat einen qualitativ hohen Standard, weil die Vereinsmitglieder bereit sind, sich in zweijährigen Kursen zu freiwilligen Suchtkrankenhelfern und Gruppenleitern ausbilden zu lassen und an den jährlichen Seminaren des Landesverbandes teilnehmen. Dabei übernehmen einzelne Vereinsmitglieder die Leitung von Kleingruppen. Simone Mattukat, die Psychologin der Beratungsstelle und langjähriges Mitglied unseres Vereins, leitet jedes Jahr das Frauenseminar. Seit 2000 beteiligen sich

unsere Mitglieder aktiv an der Organisation und Durchführung des Kinderseminars im Landesverband. Uwe Wolf führt gemeinsam mit Rainer Gahrig von der Blaukreuz-Suchtberatungsstelle Dresden das jährliche Jugendseminar durch. Ich selbst bin in die inhaltliche Gestaltung durch Referate eingebunden und führe auch Elternabende durch. Daneben bemühen wir uns um Öffentlichkeitsarbeit: So führt Uwe Wolf Präventionsveranstaltungen in Schulen durch, indem er über seine eigenen Suchterfahrungen spricht. Weiter stellen wir unsere Arbeit in der Psychotherapieambulanz Pulsnitz und in der Fachklinik Heidehof vor.

Bea Reuther

■ 550 Staffeln waren beim diesjährigen „Quelle Challenge Roth Triathlon“ in Nürnberg dabei. Alle Teilnehmer/innen dieses Sportereignisses wurden betreut und versorgt vom Freundeskreis Nürnberg. 1.500 Brötchen wurden geschmiert, Tee an frierenden Schwimmer verteilt und eine Menge Obst unter die (Staffel-)Leute gebracht. Wir kümmerten uns nicht nur um die Staffeln, sondern vertraten die Anliegen und Leitsätze der Freundeskreis-Arbeit mit



einem eigenen Stand im Freigelände des QCR. Hier wurden Gespräche geführt und Prospekte an Interessierte verteilt. Die letztes Jahr so erfolgreiche eigene Staffel des Freundeskreises – Ernst Sameth als Schwimmer, Peter Keller als Radfahrer und als neues Mitglied Markus Rittmaier als Läufer – belegte bei schwierigen Windverhältnissen und großer Hitze einen hervorragenden 30. Platz unter 550 Startern. Sportler und Zuschauer erlebten die Freundeskreisleute als Menschen, die fröhlich mitten im Leben stehen.

Sieger Chris McCormich (Mitte) unterm Freundeskreisschirm

Biker-Weekend in der Fachklinik Weihermühle

■ „Da hab ich gedacht: Mit dem Saufen musst du jetzt auch das Motorradfahren aufgeben. Ich hab mir früher nämlich nie vorstellen können, dass so eine Mords-Motorrad-Gaudi auch ohne Alkohol klappen könnte. Tut's aber!“ So der O-Ton eines Teilnehmers beim diesjährigen Motorrad-Wochenende in der Fachklinik Weihermühle nahe Nürnberg. Dort trafen sich im August 35 Freundeskreiskler aus ganz Bayern

dass die eigentlich langsamere Gruppe, die später aufgebrochen war, die schnellere überholte ... Die 300 Kilometer lange Route durchs fränkische Land war durchaus kurzweilig mit einigen kurvenreicheren Abschnitten und auch landschaftlich sehr abwechslungsreich. Ein mittelschweres Malheur musste dennoch überstanden werden: Ein Teilnehmer stürzte in einer Kurve in die Leitplanke und musste nach Rothenburg ins



35 Freundeskreiskler aller Altersklassen aus ganz Bayern absolvierten eine 300 Kilometer lange Route durchs fränkische Land

und aller Altersklassen – von acht Jahren (im Beiwagen) bis 67 Jahre. Der herzliche Empfang durch Klinikleiterin Ingrid Nieweg, die tolle Verpflegung und die Unterbringung in den klinikeigenen Zimmern machten den gelungenen Anfang eines entspannten Wochenendes aus. Nach einer Klinikführung und einem stilvollen Lagerfeuer im Garten wurde „kurz, schnell und heftig“ geschlafen, um am Samstagfrüh pünktlich in zwei getrennten Gruppen mit je 13 Motorrädern aufzubrechen. Durch List und Tücke kam es einige Zeit später dann soweit,

Krankenhaus, wo ein Armbruch diagnostiziert wurde. Dies hielt ihn und den Rest der Motorradfreunde jedoch nicht davon ab, beim Grillfest des Freundeskreises Nürnberg in Veitsbronn aufzutreten, um sich Steaks und Würstchen schmecken zu lassen. Es wurde viel gelacht, gegessen und gefeiert, bis ein heftiger Wolkenbruch dem Beisamensein ein Ende setzte. In Regenluft ging's bei nassem Wetter zurück in die Weihermühle, wo noch ein geruhsamer Abend auf der Tagesordnung stand.

Christine Stubenvoll

Drogenbeauftragte interessiert an Selbsthilfearbeit



Besuch in der Fachklinik „Am Hellweg“ in Oerlinghausen: Heike von Loh (Verwaltungsleiterin), Rolf Schmidt, Dirk Becker (MdB), Sabine Bätzing, Dr. Thomas Redecker, Rolf Hüllinghorst (v. l. n. r.)

■ Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Sabine Bätzing, lud anlässlich eines Besuchs in der Fachklinik „Am Hellweg“ in Oerlinghausen (bei Bielefeld) die Vertreter der Selbsthilfegruppen ein, die sich dort regelmässig mit ihrer Arbeit den Patienten vorstellen – so auch die Freundeskreise Blomberg und Bielefeld. Sabine Bätzing zeigte sich sehr interessiert an der Arbeit der Gruppen und kam nach einem kurzen Eingangswort schnell mit den Vertretern ins Gespräch. Themen wie: „Junge Menschen in den Gruppen, präventive Arbeit, finanzielle Unterstützung, gesetzliche Regelungen hinsichtlich zum Beispiel Alkohol am Steuer, Rauchverbot etc.“ wurden diskutiert. Hilfreich war auch die Anwesenheit von Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm, der aus seiner

Sicht einige Themen beleuchtete. Moderiert wurde die Runde durch den leitenden Ärztlichen Direktor der Klinik, Dr. Thomas Redecker, auch Vorstandsmitglied der DHS. Für die Freundeskreise konnte Rolf Schmidt, der der Vorsitzende des Freundeskreises Blomberg und gleichzeitig auch der Vorsitzende des Bundesverbandes ist, einige wichtige Impulse für eine gute Zusammenarbeit geben. Er regte weiter an, regelmäßig gemeinsame Gespräche mit Vertretern der Selbsthilfe zu führen, was die Drogenbeauftragte positiv aufnahm.

Rolf Schmidt

Minigolf-Turnier beim Freundeskreis Röthenbach

■ Neben der intensiven Gruppenarbeit legt der Freundeskreis Röthenbach im Landesverband Bayern großen Wert auf Freizeitgestaltung und Kontaktpflege zu anderen Freundeskreisen. So trifft man sich regelmäßig zu Grillfesten, Motorradtouren und Fußballturnieren auf Landes- und Bundesebene. Vergangenes Jahr veranstaltete der FK Hersbruck zum ersten Mal ein Minigolf-Turnier, bei dem der FK Röthenbach den besten

Ersten Bürgermeister der Stadt Röthenbach, Günther Steinbauer, übernommen, der auch die Schirmherrschaft über diese Veranstaltung hatte, sowie vom Direktor der Raiffeisen Spar+Kreditbank, Klaus Barta, der die Pokale gestiftet hatte. Anschließend begann der gemütliche Teil mit einer Grillparty. Für alle WM-Fans wurde sogar eine Leinwand aufgebaut, und so konnte der Sieg der deutschen Mannschaft



„Sieger bei der Mannschaftswertung im Minigolf“: v. l. n. r.: Wolfgang Paulmann (Freundeskreis Westallgäu), Platz 3, Bankdirektor Klaus Barta, Helga Benke (Röthenbach), Platz 1, Bürgermeister Günther Steinbauer, Katrin Fiedler (Hersbruck), Platz 2, und Vorjahressieger Klaus Knorr (Röthenbach)

Einzelspieler stellte und dadurch den Wanderpokal gewann und somit dieses Jahr der Veranstalter des Turniers war. Elf Mannschaften aus Röthenbach, Hersbruck, Nürnberg, Neu- markt und Westallgäu spielten um den Pokal, der erneut von den Röthenbachern gewonnen wurde. Die ersten drei Plätze belegten die Mannschaften aus Röthenbach, Hersbruck und Westallgäu. Die Siegerehrung wurde vom

gegen Schweden in gemütlicher Runde bei strahlendem Wetter gefeiert werden.

Helga Benke

Nachrufe

*Die Nacht ist vorgedrungen,
der Tag ist nicht mehr fern.
So sei nun Lob gesungen
dem hellen Morgenstern!
Auch wer zur Nacht geweinet,
der stimme froh mit ein.
Der Morgenstern bescheinet
auch Deine Angst und Pein.*

Jochen Klepper



■ Nach schwerer Krankheit verstarb am 11. April 2006 unser Freund **Otto Just** auf der Palliativ-Station im Klinikum Nürnberg-Nord. Fast 20 Jahre war Otto im Freundeskreis Nürnberg aktiv und gestaltete in dieser Zeit als Delegierter des Bundesverbandes und Freundeskreis-Leiter unsere Gruppen entscheidend mit. Durch seine fröhliche und doch ruhige Art fand er überall viele Freunde.

Am 18. April 2006 nahmen wir mit seiner Familie und vielen von weit her gekommenen Freunden Abschied von Otto, einem guten Menschen und wahren Freund. Er wird uns allen fehlen!

Freundeskreis Nürnberg

■ Der Freundeskreis Oer-Erkenschwick trauert um **Michael Neisen**, der am 17. April 2006 im Alter von 43 Jahren verstorben ist. Die Gruppe besuchte er seit 2000, und 2001 wurde er zum Kassierer gewählt. Seine Freunde sagen Danke für die gute Zeit miteinander und für seine Arbeit in der Suchtkrankenhilfe.

Freundeskreis Oer-Erkenschwick



■ Wir nehmen Abschied von unserer Freundin **Katrin Schirmer**, die am 14. August 2006 im Alter von 86 Jahren in Hamburg verstorben ist. Katrin Schirmer hat als Leiterin der Sozialstation der Diakonie in Brokstedt 1973 den Freundeskreis Brokstedt ins Leben gerufen und ihn bis vor wenigen Jahren geleitet. Sie war 1978 Mitbegründerin der Landesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Schleswig-Holstein und seit 1993 engagiert dabei, die Frauen-Treffen für abhängige und angehörige Frauen in Schleswig-Holstein mit zu veranstalten.

Über drei Jahrzehnte hat sich Katrin Schirmer für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen in den Freundeskreisen eingesetzt – immer courageig, kompetent und aus vollem Herzen. Für ihr langjähriges Engagement in der Suchtkrankenselbsthilfe hat Katrin Schirmer das Bundesverdienstkreuz erhalten und diese Ehrung für alle ehrenamtlich tätigen Freundeskreisleiter gern angenommen. Es kam ihr nie auf große Worte an, sondern immer auf das rechtzeitige Handeln. Sie nahm sich Zeit für jeden Rat- und Hilfesuchenden. Darum lautete der letzte Satz auf ihrem Anrufbeantworter: „Nun haben Sie unbegrenzte Zeit zum Sprechen. Bitte sprechen Sie.“ Wir trauern um unsere verehrte Freundin Katrin Schirmer – zusammen mit ihren fünf Kindern und zwölf Enkelkindern – und werden sie immer in liebevoller und dankbarer Erinnerung behalten.

*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband Schleswig-Holstein,
Ilse Bräuer-Wegwerth, Ehrenvorsitzende*

Gesundes Gruppenklima

Nicht immer stimmt die Atmosphäre

KAFFEE AN TISCHEN ODER STUHLKREIS:

DAS GRUPPENKLIMA IST SO GUT, WIE DIE MENSCHEN, DIE ES SCHAFFEN ...

Kennen Sie das? Wenn Gruppenmitglieder aus unterschiedlichen Freundeskreisen zusammenkommen, wird immer auch über das Gruppenklima oder die Atmosphäre in den Gruppen gesprochen. „Bei uns geht es gemütlich zu, wir sitzen an Tischen und haben immer auch Kaffee und Kuchen“, sagen die einen. Andere meinen: „Ich brauche unbedingt meine Zigaretten, sonst kann ich nicht richtig nachdenken“. Und es gibt die Gruppen, in denen die Menschen in einem Stuhlkreis sitzen, und manchmal wird hier zudem die Mitte noch besonders schön mit Kerzen und Blumen gestaltet ... Alle sind von ihrer Gruppenarbeit überzeugt.

Die Frage nach der besten Methode könnte sich schon stellen. Aber, lässt es sich sagen, dass die Menschen bei der einen oder anderen Form des Zusammenseins zwangsläufig auch die intensiveren Gespräche führen? Ist es zudem nicht anmaßend und der Selbsthilfe vollkommen unangemessen, dies von außen beurteilen zu wollen? Wichtig sind doch allein die Menschen, die in einer Selbsthilfegruppe sind und gleichberechtigt mitbestimmen, welches ihr persönlicher Rahmen für ein gutes Gruppengespräch ist.

Ideal ist sicher, wenn sich Äußerlichkeiten an die Dynamik der Zeit und an die Personen, die in die Gruppe kommen, anpassen. Was vor zehn oder zwanzig Jahren optimal war, muss es heute nicht mehr unbedingt sein. Deshalb tut vielleicht „Inventur“ von Zeit zu Zeit recht gut. Gruppenarbeit verändert sich: Persönlichkeiten entwickeln sich, neue und andere Abhängigkeiten kommen hinzu. Bleiben wird jedoch immer, dass ältere wie jüngere Menschen, Suchtkranke wie Angehörige ein Recht darauf haben, sich gleichermaßen durch einen Freundeskreis angesprochen und angenommen zu fühlen. Wenn Grundhaltung ist: „Die Gruppe ist die Gruppe aller, die anwesend sind!“ dann werden alle mit der Zeit auch verstehen, dass sie gemeinsam für das Gruppengeschehen verantwortlich sind, und dann wird es auch möglich, dass jedes Mitglied seine Fähigkeiten und Erfahrungen einbringt und von denen der anderen profitiert.

Hinzu kommt, dass die Freundeskreis-Selbsthilfegruppe in aller Regel einen Gruppenbegleiter, einen Gruppenleiter oder zumindest jemanden hat, der das jeweilige Gruppengespräch moderiert und Gesprächsimpulse gibt. Das kann natürlich sowohl eine Frau als auch ein Mann, ein Sucht-

kranker wie eine Angehörige sein. Dieser Gruppenbegleiter kann durch sein Verhalten zusätzlich dazu beitragen, dass ein gutes Gruppenklima entsteht. Auf seine innere Haltung kommt es noch einmal besonders an. Es ist daher wichtig, dass er versucht,

- offen und aufmerksam für jedes Mitglied der Gruppe zu sein und jeden ernst zu nehmen,
- sich selbst zurückzunehmen und somit auch die schwächeren Mitglieder ermutigt, sich am Gespräch zu beteiligen,
- Unsicherheiten – auch die eigenen – wahrzunehmen und offen anzusprechen,
- für Klarheit und Transparenz zu sorgen, das Gespräch zu strukturieren, auf die Einhaltung von Gesprächsregeln zu achten, zum Beispiel einander zuhören, unterschiedliche Meinungen annehmen, Konflikte zuzulassen,
- über seine eigenen Gefühle zu sprechen und damit auch die Gruppenmitglieder zu ermutigen, über sich zu sprechen,
- Zusammenarbeit und Beziehungsaufnahme in der Gruppe zu unterstützen und zu fördern.

Aber auch die Gruppenmitglieder sind gefragt. Sie müssen sich an die Regeln der Gruppe halten. Gemeinsam wird dann daraus ein gutes Gespräch. Und dann sind Sitzordnungen und Raumgestaltung zweitrangig, denn das Gruppenklima wird immer so gut sein, wie die Menschen, die bereit sind, sich dafür zu engagieren, dass es gut ist und bleibt.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Benutzte Literatur:

- Ingrid Arenz-Greiving: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige – Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter. (ISBN 3 – 7841-1046-0)
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.: Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden. (Kostenlos unter DAG SHG, Friedrichstr. 28, 35392 Gießen)

Ein Mutmachbuch:

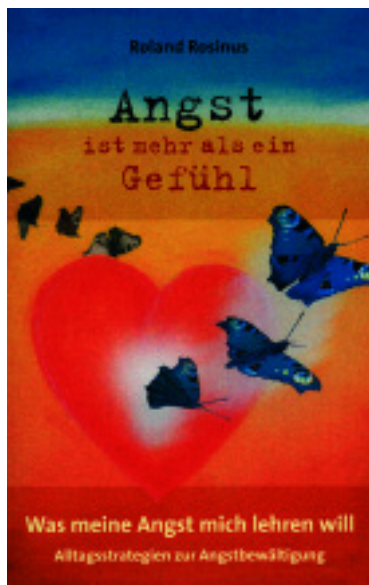
Was uns die Angst lehrt

Selbst von der Angstkrankheit betroffen und davon überzeugt, dass Betroffene von Betroffenen am meisten lernen können, legt Roland Rosinus nun ein weiteres Buch vor. Sein Ziel ist, Anregungen zu geben, sich den alltäglichen Ängsten konstruktiv zu stellen.

Dass es dazu viele Wege geben kann, wird sehr deutlich, denn Roland Rosinus ist sehr authentisch. Er spricht über seine eigenen Erfahrungen und bietet dazu ganz konkrete und für jeden Interessierten umsetzbare Praxisanleitungen an, nützliche Tipps und Strategien.

Es geht immer darum, darzustellen, dass sich Angst mit der eigenen Einstellung verknüpfen lässt und dass darin eine gute Chance für eine (neue) positive Lebensgestaltung liegen kann: Was will mir meine Angst sagen? Was steckt dahinter? Wie kann ich den Kreislauf der Katastrophengedanken durchbrechen? Was passiert in der Klinik?

Sehr interessant ist auch das Interview mit der Angst, das deutlich macht: Angst hängt auch mit dem eigenen Denken und Bewerten



Roland Rosinus:
Angst ist mehr als ein Gefühl.
Was meine Angst mich lehren will.
Alltagsstrategien zur Angstbewältigung.
 Norderstedt, 2006
 14,80 Euro
 ISBN 3-8334-4184-4

zusammen. Egal, an welcher Stelle man das Buch aufschlägt, immer kann man zusteigen und gleich etwas für sich mitnehmen – im übrigen auch viele Themen, die einen Gruppenabend in der Sucht-Selbsthilfegruppe bereichern können.

Sehr angenehm sind weiter die vielen kleinen Comic-Zeichnungen, Gedichte und Geschichten, die nicht nur auflockern, sondern noch einmal einen anderen Zugang zum Thema ermöglichen. Ein Arbeits- und ein richtiges Mutmachbuch! Super zu lesen und mit viel Motivation, sich einzulassen auf eine andere, möglicherweise ganz neue Sichtweise.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Roland Rosinus steht auch für persönliche Kontakte unter Tel. (0 68 94) 95 62 33, E-Mail: rorosinus@aol.com zur Verfügung.
Weiter gibt es eine sehr schön gemachte Homepage: www.rolandrosinus.de



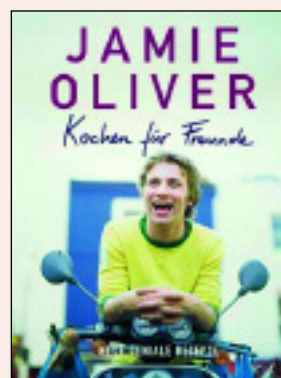
Mein persönlicher Buchtipp

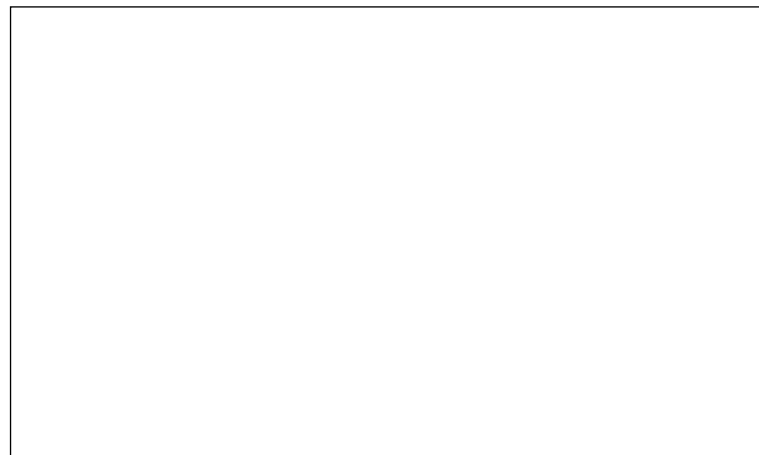
Diesmal stellt Ihnen Catherine Knorr ein Kochbuch vor:
 „Kochen für Freunde – Neue geniale Rezepte“
 von Jamie Oliver, Dorling Kindersley-Verlag,
 24,90 Euro, ISBN 3-8310-0654-7

Ein Kochbuch von einem englischen Koch? Igitt Igitt! Das kann heiter werden, nachdem was über die englische Küche bekannt ist! Ein Kochbuch von Jamie Oliver, jung, dynamisch, erfolgreich ... Engländer mit Grundausbildung bei einem Italiener? Das könnte prickelnd werden.

Jamie Oliver hat schon einige Bücher geschrieben, ist oft bei Kochsendungen im Fernsehen zu sehen. Seine Rezepte sind einfach und laden zum Nachkochen ein. Die Hauptzutaten sind Frische und Originalität! Selbstverständlich gibt es auch Lammfleisch mit Pfefferminzsoße! Die meisten Rezepte haben aber einen mediterranen Touch.

Es macht Spaß, seine Rezepte auszuprobieren, ob für zwei, vier oder mehr Personen, und es klappt immer!





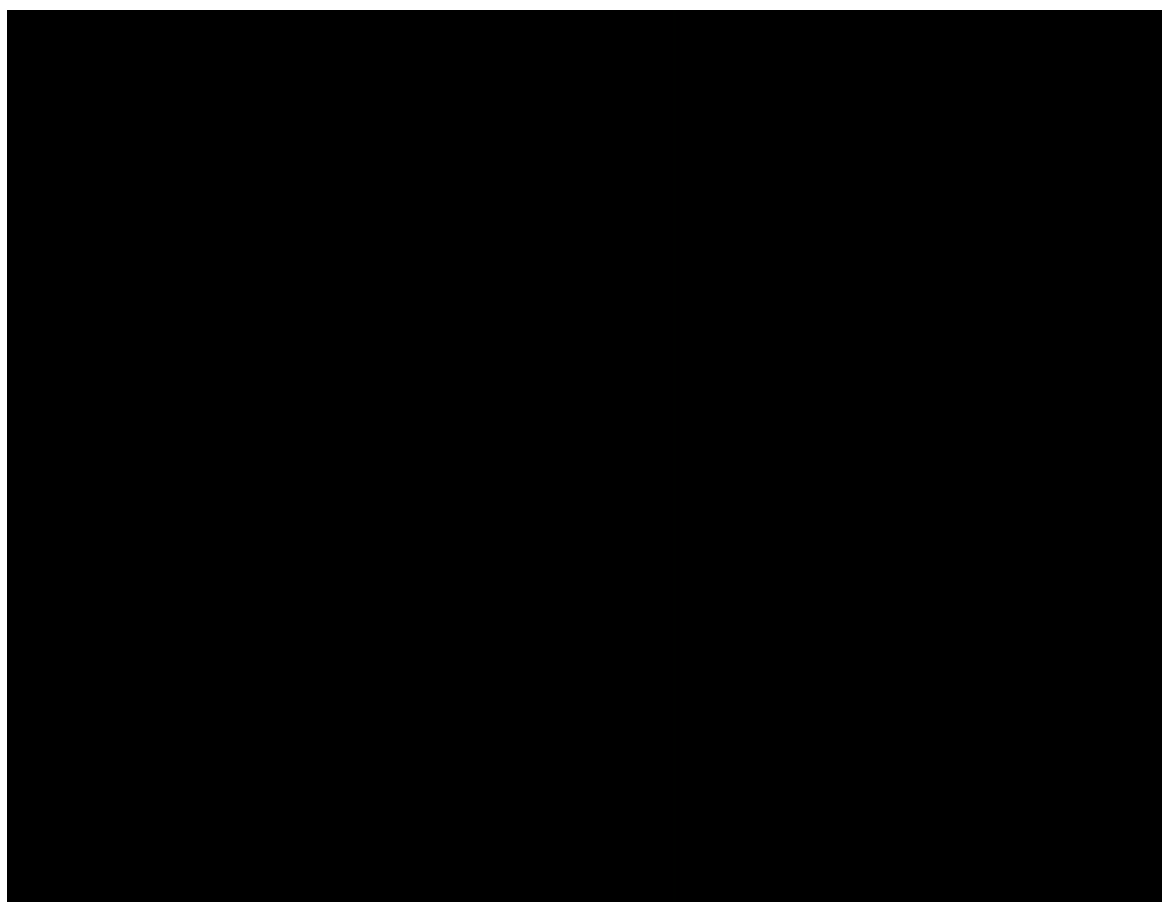
SIMA – Gedächtnistraining für Senioren

SIMA steht für Selbstständigkeit im Alter. Es ist ein Gedächtnistraining, das speziell für ältere Menschen entwickelt wurde und mittlerweile in vielen Seniorengruppen eingesetzt wird. In einer umfangreichen Langzeitstudie wurde an der Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Psychogerontologie, bei Prof. Dr. Wolf D. Oswald herausgefunden, dass die Teilnehmer dieses Trainings, insbesondere in Verbindung mit leichter körperlicher Aktivierung, im Vergleich zur Kontrollgruppe auch noch nach fünf Jahren erheblich günstiger abschnitten bezüglich ihrer Gedächtnisleistungen, dem Erhalt ihrer Selbstständigkeit und typischer Frühsymptome, die zur Demenz führen können. Hier eine der Übungen zum Ausprobieren.

Spiegelbildlich denken

(in Anlehnung am Fischer & Lehl)

Die untere Hälfte des Feldes ist frei. Versuchen Sie bitte, das Muster des oberen Feldes spiegelbildlich in die leeren Kästchen unten zu übertragen.



Quellenangabe:
„Gedächtnistraining –
Ein Programm für
Seniorengruppen“,
hrsg. v. Wolf D.
Oswald unter Mitarbeit
von Bernd Hagen und
Roland Rupprecht,
Göttingen, Bern,
Toronto, Seattle, 1998
(Hofgrefe ISBN 3 –
8017 – 1109 – 9)