

Mediensucht

... auch
ein Thema
für die
Freundes-
kreise

II. Halbjahr
25. Jahrgang

2/2010

Offen für alle Süchte

WARUM DAS THEMA MEDIENSUCHT ALLE FREUNDESKREISE BETRIFFT, ERLÄUTERT ANDREAS BOSCH, STELLVERTRETENDER VORSITZENDER DES BUNDESVERBANDES

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Leserinnen und Leser!



Als ich die Bitte vom AK Öffentlichkeitsarbeit erhielt, mich hier zu äußern, habe ich natürlich zugesagt. Mit etwas Abstand stellte ich dann fest: dumm gelaufen! Eigentlich habe ich mich nie richtig mit der Thematik auseinandergesetzt. Aber zugesagt ist zugesagt, und außerdem denke ich: Es ist mittlerweile Zeit, sich als Sucht-Selbsthilfverband auch mit diesem Thema zu befassen.

Mein erster Gedanke war: Warum wurde ich ausgesucht. Die Antwort stand schon in der Anfrage – nämlich als stellvertretender Vorsitzender mit dem Arbeitsbereich „Junge Menschen und Sucht“. Ist hier nicht schon der erste Denkfehler, indem man Mediensucht gleichsetzt mit jungen Menschen. Gehöre ich mit meinen 45 Jahren nicht zu der ersten Generation, in der die Computertechnologie aus der Arbeitswelt in die Privatsphäre übergetreten ist, und sind nicht mittlerweile immer mehr ältere Menschen in der Lage, sich der neuen Medien zu bedienen?

Wie ist unser
persönlicher Umgang
mit den Medien?
Wo fängt der
Missbrauch an?
Wo ist der Übergang
in die Sucht?

In mir bekannte Gruppen ist noch kein Abhängiger oder Angehöriger mit der Problematik „Medienschucht“ gekommen. Aber ich denke, man muss nicht auf externe Impulse warten, um sich mit dem Thema „Medienschucht“ zu beschäftigen.

Man sollte nur einmal in der Gruppe diskutieren, wie der persönliche Umgang mit Medien ist. Und ich

denke zu den Medien zählt auch das Fernsehen, und man kann sich durchaus mal Fragen stellen: Wie lange und warum konsumiere ich welche Sendungen? Ist es nicht bedenklich, wenn der Fernseher den ganzen Tag läuft, weil er eventuell die einzige menschliche Stimme außer der eigenen in der Wohnung ist? Welche Gefühle werden befriedigt, wenn man sich die unzähligen Sendungen über kaputte Lebensverhältnisse anschaut? Ist es ein Trost, wenn man feststellt, dass es anscheinend Menschen gibt, denen es schlechter geht als einem selbst?

Und wie steht es um das Internet? Viele von unseren Gruppenmitgliedern – egal welchen Alters – bewegen sich mittlerweile in diesem Medium. Die Frage ist auch hier: Wie gehe ich persönlich damit um? Ist es mittlerweile wichtiger, das Schnäppchen nicht zu verpassen, als sich mit Freunden zu treffen? Bewegt man sich auf irgendwelchen Kontaktplattformen und legt sich mit ein paar Mausklicks eine neue Persönlichkeit zu, die mit der realen Existenz wenig oder überhaupt nichts zu tun hat? Findet das Ausleben der eigenen Sexualität zum Beispiel nur über Medien, ohne zwischenmenschliche Kontakte statt? Wo fängt der Missbrauch an und wo ist der Übergang in die Sucht?

Sicherlich kann man sich jetzt sagen: Was geht es mich an, ist nicht mein Problem, oder ich kenne mich damit nicht aus. Aber das wäre als Mitglied eines Freundeskreises zu einfach. Erstens sagen wir in unserem Leitbild: Wir sind offen für alle Süchte. Damit haben wir die Verpflichtung uns selbst gegenüber, uns mit dem Thema „Medienschucht“ auseinanderzusetzen. Zweitens haben wir als Sucht-Selbsthilfverband eine Verpflichtung gegenüber der Gesellschaft (und darunter verstehe ich durchaus auch suchtkranke Menschen und deren Angehörige, egal ob sie in die Sucht-Selbsthilfe gehen oder nicht), uns mit dieser Thematik zu beschäftigen und für unsere Gruppen praktikable Lösungsansätze zum Wohle der Hilfesuchenden zu erarbeiten und umzusetzen.

Die Lösung wird meines Erachtens sicherlich nicht beim Versuch liegen das fremdartige Suchtmittel zu verstehen. Das kann man nur, wenn man selbst für diese Reize empfänglich ist. Was ich aus meiner persönlichen Erfahrung nachvollziehen kann, ist auf jeden Fall, was einen dazu bewegt, ein Suchtmittel zu konsumieren. Und darin liegt auch die Zukunftsfähigkeit der Freundeskreise, die Menschen nicht über ihr Alter oder Suchtmittel zu definieren, sondern sich mit ihnen über die Gründe für einen Suchtmittelgebrauch und die Gestaltung eines abstinenten Lebens auszutauschen.

Aber genug geschrieben, und auf zum Lesen des Freundeskreis-Journals. Ich bin mir sicher, dass darin genug Anregungen sind, um dieses Thema wertfrei in unseren Freundeskreisgruppen zu diskutieren und wir dadurch eine Bereicherung für unsere Gruppenabende erfahren werden.

Andreas Bosch

MEDIENSUCHT

Meine Geschichte: „Ich fand Bestätigung über das Computerspielen“	4
7 Wochen ohne Fernsehen	6
Erfahrungen Selbsthilfe kann Kontaktstelle für Medienabhängige sein	7
Medienschucht Ein neuer dauerhafter Begleiter unserer Gesellschaft?	8
Hilfsangebote bei Medienschucht	10
Therapie Mehr als 35 Stunden in der Woche vor'm PC?	11
Computerspiel/Internetsucht In der „Grotte der Verbannung“	12
Methode für die Gruppenarbeit Die interaktive Ampel	14



Foto: Fotolia

Impressum

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

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

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

Verantwortlich für den Inhalt:
Rolf Schmidt, Käthe Körtel

Layout: Lothar Simmank, Kassel
www.redbuero.de

Herstellung: Druckerei
Hesse GmbH, Fuldaabrück

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

Bezug: Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos

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

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

PROJEKT S. O. G.

Transfertagung | Spaß, Freude und Gemeinschaft 16

Transferveranstaltung im Saarland | Mit Eifer und Elan 17

AUS DEM BUNDESVERBAND

Abschied | Geschäftsführerin Käthe Körtel geht nach 30 Jahren beim Bundesverband in den Ruhestand 18

Nachruf | Johanna Hack 20

Neues Projekt | „Kompetenzerwerb für Betroffene im Sucht-System“ 20

Ökumenischer Kirchentag | Freundeskreise waren dabei 21

Rotenburg-Treff | Plattform für Arbeit mit jungen Suchtkranken 21

Kurzmeldungen | Generation Internet | Aktionswoche | Alkoholfrei 22

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: Frauenbeauftragte bringt „Spitzenwerk“ auf den Weg 23

NRW: Lohnendes Seminar zum Thema „Konflikte“ 23

Schleswig-Holstein: Frauenarbeit bereits in der dritten Generation 24

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Esslingen: „Als Freunde gehen wir“ – Breites Angebot 25

Laichingen: Ehepaar bietet Hilfe zur Selbsthilfe in Afrika 26

Saar: Mit der Alkoholbrille über den Hindernisparcours 27

Westerwald: Entdecke den Clown in dir – Frauenfrühstück 27

Röthenbach: Miteinander wird großgeschrieben – 20 Jahre Freundeskreis Röthenbach 28

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Süchtig | Nachlese zur inzwischen eingestellten RTL-Doku-Soap 29

Lesetipps | Tascheninfo „Medienschucht“ | Online Rollenspiele | Computersüchtig – Kinder im Sog der modernen Medien 30

Unterschiedliche Lebenswelten 32



„Ich fand Bestätigung über das Computerspielen“

Foto: Fotolia

Das waren die schönsten Weihnachten“, schwärmen meine Eltern noch heute, „alle Kinder still und voller Freude über den Gameboy“. In der Tat: So ruhig war es noch nie an Weihnachten gewesen, als jeder den kleinen „Daddelkasten“ bekommen hatte.

Dies war wohl mein Start in die virtuelle Welt. Gesteigert durch die Konsole, Nintendo 64 und dann schließlich den eigenen PC war ich nicht mehr aufzuhalten. Freunde teilten mein Interesse. Ich fand Bestätigung über das Spielen. Meine Freunde bewunderten mein Können an der Tastatur. Ich veranstaltete und plante Netzwerkpartys: Im Keller, bei Freunden, im „Haus der Jugend“ und sogar in Sporthallen. Ich freute mich auf diese Lan-Partys, so sehr wie ein kleines Kind auf Weihnachten und Geburtstag zusammen. Meine Eltern haben mich zunächst noch unterstützt, mit ihrem Auto hin- und zurückgebracht. Da ahnte noch keiner, welche Ausmaße das Spielen bald haben würde.

Mit 14 hatte ich den ersten eigenen Rechner. Der Kontakt zu meinen Freunden war nicht mehr wichtig. Der PC ersetzte sie, und ich ging ihnen bewusst aus dem Weg, um mehr Zeit fürs Spielen zu haben. In der Schule hatte ich nur noch ein Thema: PC-Spiele. Das erste Mal sprach mich ein Schulkamerad darauf an; warum ich denn nur über den PC reden würde? Aber ich ignorierte ihn. Die ersten Fehltag kamen, und ich bekam immer häufiger Kopfschmerzen.

Ich verlor nicht nur den Anschluss in der Schule, sondern auch den sozialen Kontakt. Meine Freunde wendeten sich ab. Meine Eltern wussten nicht weiter. Sie schickten mich zu Ärzten wegen der Kopfschmerzen, ja sogar ins Krankenhaus. Doch die konnten nichts finden und hatten keine wirkliche Erklärung für die Kopfschmerzen.

Der Krankenhausbesuch war dennoch ein Wendepunkt, und das nicht zum Positiven. Meine Eltern nahmen mir den PC weg. Ich durfte nicht auf die geplante Lan-Party, und auch sonst hatte ich keinen PC mehr in meinem Zimmer. Kein PC, keine Freunde, keine Schule mehr (in der 10. Klasse abgebrochen). Ich wurde wachgerüttelt.

Ich stand nun vor den Trümmern meines Lebens – mit nichts in der Hand. Ich verfiel in eine extrem starke Depression. Ich verbarrikadierte mich in meinem Zimmer und starrte nur noch die Wände an. Meine Eltern kamen nicht mehr an mich ran. Ich hasste sie dafür, dass sie mir den PC weg nahmen und gab ihnen die Schuld an meiner Situation. Sie drängten mich immer wieder dazu, was zu machen.

Ich steigerte mich immer weiter in meine Depression. Eines Tages kam ein Schulpsychologe, den meine Eltern informiert hatten, vorbei. Er nahm mich an die Hand, um einen Praktikumsplatz zu suchen. Dies ging eine Zeit lang gut, ich ging hin und meine Eltern schöpften wieder Vertrauen und gaben mir meinen PC wieder. Und das „Spiel“ fing von vorne an.

„Ich verbarrikadierte mich in meinem Zimmer und starrte nur noch die Wände an.

Meine Eltern kamen nicht mehr an mich ran.

Ich hasste sie dafür, dass sie mir den PC weg nahmen und gab ihnen die Schuld an meiner Situation.“

Ich schwänzte die Arbeit und verlor mich wieder in der virtuellen Welt. So ging das noch viele Male weiter. Ich ging arbeiten oder wieder zur Schule, sie gaben mir den PC wieder, und ich ließ alles andere wieder fallen.

In meiner Familie haben wir Kinder alle den Führerschein von der Oma spendiert bekommen. Und mir gelang es, mir Geld für ein Auto zusammenzusparen. Ich fand sogar einen neuen Freundeskreis. Ich lebte ausnahmsweise mal wieder in der Realität.

Die Kopfschmerzen gingen jedoch nicht weg. Ich ging zu Ärzten und bekam starke Schmerzmittel (Opiate) verschrieben. Der nächste Absturz bahnte sich an. Die Opiate wirkten so euphorisch, dass ich innerlich über alles gegrinst habe. Meine Eltern wussten, dass ich Opiate konsumierte. Aber für sie und für mich selber war das vollkommen in Ordnung: „Es waren ja nur Medikamente und keine Drogen.“ Ich nahm immer mehr. Wenn ich keine hatte, verspürte ich ein sehr unangenehmes Gefühl und wurde unruhig. Ich konnte es zunächst nicht einordnen. Der Arzt, dem ich das Gefühl schilderte, sagte: „Das sind Entzugserscheinungen“, und gab mir eine neue Flasche mit der Aufforderung, weniger zu nehmen.

Ich suchte mir neue Ärzte, die mich mit mehr versorgten. Dies ging auch erstaunlich gut, da ich die Ärzte gut manipulieren konnte mit meiner zurückhaltenden und ruhigen Art. Mein Hausarzt empfahl mir, eine Kur zu machen. Meine Eltern drangen mich ebenfalls dazu, und ich fuhr für drei Wochen auf Kur. Dort entzog ich das erste Mal von den Opiaten. Die Medikamentensucht nahm aber auch dort keiner wirklich ernst. Ich bekam meine mitgebrachten Fläschchen nach der Kur wieder mit. Und wurde noch am Entlassungstag rückfällig.

Mein Auto musste ich verkaufen, da meine Eltern die Versicherung nicht mehr bezahlten. Freunde wandten sich daraufhin ab, und ich stürzte wieder ab. Diesmal stellten mir meine Eltern die Bedingung, ich solle eine stationäre Psychotherapie machen oder ich würde rausfliegen. Ich willigte ein, jedoch brach ich nach einer Woche ab.

Ich zog bei einem ehemaligen Schulkamerad ein. Der hatte jedoch selber Probleme mit seiner Arbeit, mit Drogen und Spielen. Wir daddelten den ganzen Tag. Das ging nur ein paar Wochen gut. Ich zog zu meiner Oma. Dort wohnte ich bis ich in eine betreute WG kam. In dieser WG konnte ich tun und machen, was ich wollte. Ich konsumierte und spielte ohne Ende, solange bis ich einen Krampfan-

fall bekam. Die Betreuer waren geschockt und wussten zunächst nicht, was mit mir los war. Der Notarzt, den sie riefen, erkannte schnell, dass ich was genommen hatte.

Mein Konsum, den ich bisher verheimlichte, flog auf. Die zweite Entgiftung stand an. Wieder ohne Erfolg. Ich wurde wieder rückfällig. Ich konsumierte wieder so lange, bis die Betreuer meinen Rückfall bemerkten. Sie suchten mir diesmal nicht nur eine Entgiftungsstation, sondern eine stationäre Einrichtung für Süchtige. Ich flog aus der WG und machte widerwillig eine stationäre Vorsorge-Therapie mit.

Ein weiterer Wendepunkt in meinem Leben. Diesmal aber in eine positive Richtung. Ich begann, mich auf die Leute dort einzulassen und über mich nachzudenken. Ich arbeitete das erste Mal in meinem Leben an mir. Ich fand Leidensgenossen, die ebenfalls Abstürze durchgemacht haben, nur noch viel häufiger und schlimmer. Die meisten waren viel älter als ich. Damals war ich 24 Jahre.

Ich fing an, Sport zu treiben, mich für Mitmenschen zu interessieren und gewann wieder Lebensfreude. Zehn Monate habe ich in dieser Einrichtung gelebt. Ich erarbeitete mir eine Perspektive und begann eine Therapie speziell wegen meiner PC-Spielsucht. Leider kam ich jedoch auf die stoffgebundene Suchtabteilung. Das frustrierte mich, und ich beendete die Therapie vorzeitig.

Ich zog in eine Wohnung, die ich mir zuvor gesucht habe. Meine Eltern unterstützten mich und halfen mir, die Wohnung einzurichten.

Nun sitze ich hier, in meiner 28qm großen Wohnung frei von den Opiaten. Aber ich habe einen PC. Ich spiele zwar nicht mehr, jedoch verbringe ich viel Zeit damit. Um meine Zeit anders zu gestalten, habe ich mich um einen freiwilligen Dienst bemüht. Ich unterstütze nun ein paar Stunden täglich behinderte Menschen. Auch versuche ich, ein soziales Netz aufrecht zu erhalten und zu erweitern.

Meine Motivation ist geweckt. Mein Ziel ist es nun, meinen Realschulabschluss zu machen, eine Freundin zu finden und vor allem: Nicht mehr so abzustürzen. Ich bin viel feinfühler geworden, nehme meine Gefühle wahr und die Umgebung und meine Mitmenschen ernster. Und vor allem mich selber.

Der Autor, der anonym bleiben möchte, besucht regelmäßig eine der Freundeskreis-Selbsthilfegruppen im Landesverband Hamburg.

7 Wochen ohne Fernsehen

Vor 14 Jahren, in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern, begann etwas, das bis heute einen prägenden Eindruck bei mir hinterlassen hat.



Foto: Fotolia

„So langsam wuchs in mir die Erkenntnis, dass ich von dieser blöden Glotze richtig gehend abhängig war..“

des Tages auf dem Laufenden. Sollte es tatsächlich mal nichts in der Glotze geben, waren immer noch Geräusche und bewegte Lichter in der Wohnung.

Und so war auch der Beginn der Fastenzeit schlimm für mich: Von der Arbeit kommen und kein Fernsehen! Es war ein Drama. Ich wusste nichts mit mir anzufangen. Okay, also ein Buch lesen. Ging nicht, keine Bilder drin. Musik hören, ging auch nicht – keine Bilder drin! Schlimm!

So langsam wuchs in mir die Erkenntnis, dass ich von dieser blöden Glotze richtig gehend abhängig war. Diese Erkenntnis traf mich sehr.

Als ich von meinen Schwierigkeiten im wöchentlichen Treffen der Fastengruppe erzählte, hat keiner mehr gelacht oder das Fernsehfasten ins Lächerliche gezogen. Alle horchten interessiert und mitfühlend zu. Ich vermute, sie hatten sich blitzartig in meine jämmerliche Situation eingefühlt.

Für mich hatte diese fernsehfleie Zeit nur positive Effekte:

1. Mir wurde bewusst, dass Fernsehen auch eine Droge sein kann.
 2. Auf einmal hatte ich Zeit im Überfluss, die ich nach einer gewissen Anlaufzeit dann doch noch zum Lesen, Musikhören, wieder anfangen, Gitarre zu spielen und anderen angenehmen Tätigkeiten genutzt habe.
 3. Es fällt mir seit der Zeit leichter, den Fernseher einfach auszuschalten.
- Sollte sich dann jedoch ein Gefühl des Unwohlseins einstellen, ist es fünf vor zwölf und höchste Zeit, die Notbremse zu ziehen.

Michael Christian Knorr,
Freundeskreis Stuttgart-Pfieningen



Meine damalige Situation: Als gebürtiger Hamburger, Single, Ala (=abstinenter lebender Alkoholiker) und Nimerani (=nicht mehr rauchender Nikotinker), lebte und arbeitete ich in Stuttgart und ging in eine Fastengruppe. Wir trafen uns regelmäßig jede Woche, um unsere Erfahrungen auszutauschen. Ein Jahr später wollte ich bei dieser Aktion weiter mitmachen, überlegte mir aber, was mir während der Fastenzeit eine nachhaltige Erfahrung bringen könnte.

Erst wollte mir spontan kein „Fastenziel“ einfallen, doch dann kam mir die Erleuchtung: Ich lasse meinen heiligen, heiß geliebten Fernseher 7 Wochen lang aus! Alle lachten: „Das ist doch nicht so schwer.“ „Es gibt Leute, die haben gar keinen Fernseher.“ „Außerdem kannst du dich dann doch immer noch anders zerstreuen.“ Irgendwie hatten meine Fastenfreunde keinen Sinn dafür, welches Opfer ich brachte. Dabei hatte ich diese Absicht mit Bedacht gewählt. Denn Fernsehen war für mich mehr als nur ein Zeitvertreib. Es konnte mich hervorragend ablenken, wenn es mir in meiner Wohnung zu einsam wurde. Ich blieb bei den Neuigkeiten

Selbsthilfe kann Kontaktstelle für Medienabhängige sein



Foto: Fotolia

Im Landesverband Schleswig-Holstein treffen wir uns zweimal jährlich zum „WTU“ – eine Abkürzung für „Wir Treffen Uns“ –, eine Veranstaltung, bei der sich Menschen aus unseren Freundeskreisen treffen und austauschen. Das WTU hat darüber hinaus stets ein aktuelles Thema, das die Teilnehmenden für die Arbeit vor Ort unterstützen und anregen soll.

Richard Hartwig, Sprecher des Arbeitskreises „Andere (Neue) Süchte“, schlug vor, ein Treffen der „Medien-sucht“ zu widmen, nach Ansicht von Fachleuten ein schlummerndes Problem, dessen Auswirkungen unsere Gesellschaft mittelfristig wellenartig überrollen könnte. Wir wollten wissen, was es mit dieser uns bislang wenig bekannten Abhängigkeit auf sich hat und ob wir als Freundeskreise (Selbst) Hilfe leisten können.

In der Glückstädter Regional-schule fanden sich über 100 Teilnehmenden und Teilnehmer aus 25 Freundeskreisen sowie zahlreiche interessierte Gäste ein. In seinem Referat „Pathologischer PC-/Internetgebrauch“ erklärte Diplom-Sozialpädagoge Rainer Leichenring von der ATS Bad Segeberg, wie Computerspiele zunächst gute Eigenschaften zu fördern, aber auch ein nicht zu unterschätzendes Gefahrenpotenzial darstellen können. Online-Rollenspiele könnten das Gefühl von Kontrolle und Macht fördern. Sie würden durch Abtauchen in Fantasiewelten das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung unterstützen oder ... einfach nur Spaß machen. An Beispielen wie „World of Warcraft“ wurde deutlich, dass gute Eigenschaften wie Teamgeist und Reaktionsvermögen entwickelt werden können. Mehrstündiger täglicher Konsum jedoch kann zu dramatischen Schwierigkeiten führen, in der realen Welt zurechtzukommen.

Ausweglos durch Onlinesucht

In einer unserer Gruppen hatte ein onlinespielabhängiger Mensch berichtet, wie bei ihm mit steigender Toleranzentwicklung allmählich der „Kontrollverlust“ einsetzte. Trotz schädlicher Konsequenzen setzte er sein Verhalten fort. Dieser Mensch war einem „Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel“ (gegen monatlich zu zahlendem Entgelt) so sehr verfallen, dass er mit typischen Entzugerscheinungen zu kämpfen hatte.

Den Auszug seiner gesamten Familie aus der gemeinsamen Wohnung bemerkte er nicht. Er vernachlässigte als beruflich Selbstständiger die Bearbeitung von Arbeitsaufträgen und verlor auch den angestellten Mitarbeiter des eigenen Unternehmens aus den Augen. Im wahrsten Sinne des Wortes wurde die Existenz aufs Spiel gesetzt. In der Wohnung gab es nur einen schmalen Pfad zwischen Computer und Schlafstätte, mitten im Chaos und in Bergen von stinkendem Müll. In dieser für ihn ausweglosen Situation erfolgte ein Selbsttötungsversuch. In der Selbsthilfegruppe ließ sich die Person davon überzeugen, sich einer entsprechenden Therapie zu unterziehen. Zunächst mit Erfolg. Doch nach etwa einem Vierteljahr kam es leider zum Rückfall.

Parallelen zu anderen Süchten

Dieses Fallbeispiel zeigt durchaus Parallelen zu den uns bekannten „herkömmlichen“ Süchten auf. So meint der betreffende Gruppenverantwortliche auch, dass wir Freundeskreis-Selbsthilfegruppen für Medien-süchtige durchaus Kontaktstelle sein könnten. Mit den Abhängigen bzw. deren Angehörigen kann die Möglichkeit einer Fachbehandlung im Gruppengespräch erarbeitet werden. Auf dem Weg bis hin zu dieser speziellen

Therapie kann die Gruppe Begleitung und Unterstützung anbieten, natürlich auch für die Angehörigen.

Sensibilisierung erreichen

Das Fazit dieser Veranstaltung ist: Alle Zuhörer/innen – auch die älteren – zeigten sich äußerst interessiert an dieser für sie „neuen“ Sucht. Zum Teil gab es großes Erstaunen bei den aufgezeigten Folgen.

Ich denke, mit diesem aufklärenden Referat wurde eine Sensibilisierung erreicht, die uns nicht nur momentan nachdenklich werden ließ. Mittel- bis langfristig werden wir uns in den Freundeskreisen Gedanken machen (müssen?). Möglicherweise müssen wir bedarfsabhängig aus der eigenen Betroffenheit heraus spezifische Selbsthilfegruppen aufbauen. Hier haben wir ja auch durchaus bereits Erfahrungen gemacht. Wir haben zum Beispiel für Spieler, Frauen oder Angehörige spezielle Gruppen aufgebaut, die wir anfangs vielleicht als fremd und ungewohnt empfanden, heute bereichern sie unsere Freundeskreise ganz selbstverständlich.

Medienabhängigkeit wird für die Sucht-Selbsthilfe der Freundeskreise sicherlich auch eine Herausforderung darstellen, weil das Behandlungsziel dieser Abhängigkeit „Teilabstinenz“ lautet, das heißt man kann einen jungen Menschen nicht total von seinem PC entwöhnen, weil er ganz sicher noch in seinem zukünftigen Leben immer wieder bedarfsadäquat mit Computern zu tun haben wird und deshalb einen angemessenen Umgang erlernen muss. So bedarf es, wie unser Referent auch forderte, angemessener Unterstützung durch die Selbsthilfe.

Wolfgang Gestmann,
Landesverband Schleswig-Holstein



Mediensucht: Ein neuer dauerhafter Begleiter unserer Gesellschaft?

CHATTEN, GAMES, VIRTUELLE WELTEN ... IMMER MEHR MENSCHEN NUTZEN DIE MÖGLICHKEITEN NEUER MEDIEN. SOWOHL PRIVAT ALS AUCH IM BERUF GELTEN PC, HANDY UND CO. VIELEN ALS UNVERZICHTBAR. DOCH GIBT ES NEBEN ARBEIT UND SPASS AUCH SCHATTENSEITEN DER MEDIENNUTZUNG: FÜR EINIGE ENTWICKELT SICH DIE ANFÄNGLICHE BEGEISTERUNG ZU EINER ZWANGHAFTEN REGELMÄSSIGKEIT UND SCHLIESSLICH ZU EINER SUCHT, WIE BEI ALKOHOL ODER NIKOTIN.

Unter Mediensucht wird im Allgemeinen ein exzessiver Umgang mit einzelnen oder mehreren neuen elektronischen Medien verstanden. Der Begriff selbst ist daher ein Sammelbegriff. In der Praxis wird zwischen PC-Sucht, Onlinesucht, Computerspielsucht, Handysucht usw. unterschieden. Es muss allerdings klar zwischen intensiver Mediennutzung und einer Medienabhängigkeit unter-

schieden werden. Nicht alle, die drei Stunden oder mehr am Tag online sind, kann man daher auch gleich als „mediensüchtig“ bezeichnen.

Mediensucht ist nicht öffentlich

Von der Medienabhängigkeit sind nicht nur die Konsumenten, die sogenannten „User“, betroffen. Gerade auch Partner/innen, Eltern und Freunde gehören zu den Leidtragenden und machen meistens als erste auf Probleme aufmerksam.

In der Regel findet der „Konsum“ zu Hause im „stillen Kämmerchen“ oder (mutmaßlich) „heimlich“ am Arbeitsplatz und damit zunächst völlig unbeobachtet von der Außenwelt statt.

Billigticket in die virtuelle Welt

Aus Studien geht hervor: In Deutschland besitzen 99,2 Prozent aller Haushalte mindestens einen Fernseher. 82 Prozent aller Haushalte sind mit mindestens einem Computer ausgestattet. Bereits 58 Prozent der Beschäftigten aller Unternehmen arbeiten an ihrem Arbeitsplatz mit einem Computer. Privat nutzen 78 Prozent aller Deutschen das Internet, 78,8 Prozent haben ein Handy. Daraus wird deutlich: Verfügbarkeit bzw.

Zugriffsmöglichkeit zu Computern und Internet sind mittlerweile in über ¾ aller Haushalte gegeben – Tendenz steigend! Dies wird zwangsläufig Spuren hinterlassen. Und in Zeiten von Flatrates ist der Zugang zum Internet vergleichsweise billig: Das Ticket in die virtuelle Welt kostet nicht mehr viel!

Die Anwendung, nicht das Gerät macht süchtig

Die Frage, ob Menschen tatsächlich abhängig von Medien werden können, ist pauschal nur schwer zu beantworten. Für eine Suchtentwicklung ist meist nicht das jeweilige Medium ausschlaggebend, sondern die Tätigkeit, die ein Nutzer ausübt – also die Anwendungen bzw. Spiele, die konsumiert und bedient werden.

Das heißt, Süchtige sind nicht vom Gerät an sich abhängig, sondern von dem, was sie mit diesem PC machen. Spielen sie beispielsweise acht Stunden am Tag ein bestimmtes Online-Spiel, ist es diese Spiel-Welt, die ein Suchtverhalten auslösen kann, nicht der PC selbst. Dieser hat die Aufgabe, neue virtuelle Welten zu eröffnen. In der virtuellen Welt können Kontakte geknüpft und vermittelt werden. Es besteht jedoch die Gefahr, dass Sinneserfahrungen wegfallen.

Zwanghafte Beschäftigung

Insgesamt ist ein problematischer Umgang mit dem Computer/Internet gekennzeichnet beispielsweise durch exzessiven Konsum von Chat- und Kommunikationssystemen, durch stundenlanges Spielen und Handeln, durch stundenlanges Konsumieren von Sexseiten, durch die zwanghafte Suche nach Informationen oder durch eine zwanghafte Beschäftigung mit dem Computer an sich.

Mediensucht ist immer noch ein recht neues Thema. Mittlerweile gibt es jedoch eine Reihe von spezialisierten Beratungsstellen, an die man sich mit seinen Fragen wenden kann.

Knut Kiepe, GVS



Foto: Fotolia

Fragen von Betroffenen:

- Was kann ich tun, wenn ich exzessiv Medien nutze und das Gefühl habe, nicht mehr davon loszukommen?
- Wie verhalte ich mich als Partner, Eltern oder Freund, wenn (mir wichtige) Personen exzessiv Medien nutzen und darunter unsere Beziehung leidet?
- Wo bekomme ich schnell und kompetent Rat und Hilfe zu meinen Fragen zur Mediensucht?

Damit kann der PC zum Problem werden:

- **Online-Rollenspiele (MMORPG*)**
Beispiel: World of Warcraft (WoW)
* Massive Multiplayer Online Role Play Game
- **Ego-Shooter-Spiele**
Beispiel: Counter-Strike (CS), Call of Duty
- **Offline- und Browser-Spiele**
Beispiel: Civilisation, O-Game
- **Exzessive PC-Nutzung (Chatten/Mailen)**
Beispiel: Instant Messaging, Online-Communities
- **Online-Sex und Online-Pornografie**
Chatten, mailen „auf der Suche nach dem perfekten Bild“

Mediensucht

... ist (im Gegensatz zur stoffgebundenen Sucht) eine Verhaltenssucht. Dies ist eine relativ neue Bezeichnung für exzessive Verhaltensweisen, die Merkmale einer psychischen Abhängigkeit aufweisen und von Betroffenen willentlich nicht mehr vollständig kontrolliert werden können. Beispiele sind Arbeitssucht, Kaufsucht, pathologisches Spielen (Glücksspielsucht), Sportsucht und Sexsucht sowie Medienabhängigkeiten (Internet-, Fernseh-, Handyabhängigkeit, Computerspielsucht, Lesesucht).

Die Einordnung von Verhaltensweisen als Sucht ist in der Wissenschaft umstritten, bisher gibt es keine offiziellen Diagnosekriterien.

aus: Wikipedia

Hilfsangebote bei Mediensucht

Adressen und Kontakte

► Kontakt und Beratung bei Mediensucht:

• **Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit Schwerin**
www.suchthilfe-mv.de/vermittlung/vermittlung3/allgemeines.php

• **Ambulanz für Spielsucht der Universität Mainz**
www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/patienten/behandlungsangebote/ambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht.html

• **Lost in Space – Berlin**
www.computersucht-berlin.de

► Fachkliniken mit Behandlungsprogrammen:

• **Fachkliniken Nordfriesland gGmbH**
www.fklndf.de/rehabilitation/online-sucht.html

• **AHG Klinik Münchwies**
www.ahg.de/AHG/Standorte/Muenchwies/Indikationen/Abhaengigkeits-erkrankungen/nicht_stoffgebundene/PC/index.html

• **Kinzigtal-Klinik, Abteilung für Psychosomatik – Pitzer GmbH & Co. KG**
www.internetklinik.diaserver.de

► Infos im Internet:

• **www.onlinesucht.de**
Seiten von Gabriele Farke, die mittlerweile einen riesigen Fundus an Informationen und Erfahrung angesammelt hat. Hier finden Sie auch ein Forum sowie Beratungsangebote.

• **www.fv-medienabhaengigkeit.de**
Hier stellt sich der im Jahr 2008 gegründete Fachverband Medienabhängigkeit vor. Neben Verbandsinformationen und Veröffentlichungen finden Sie auch eine aktuelle Adressliste mit Einrichtungen, die Rat und Hilfe bieten.



Kriterien für Mediensucht



Für den Umgang mit Computer und Internet können nachfolgend aufgeführte Merkmale ein abhängiges Verhalten begründen, wenn mindestens drei Kriterien zutreffen:

- **Eingeengte Verhaltensmuster:** Computer/Internet werden wichtigste Aktivität und dominieren Denken, Gefühle und Verhalten. Sonstige Lebensaufgaben treten in den Hintergrund und werden nur noch unzureichend erfüllt.
- **Regulation von negativen Gefühlen:** Computer und Internet bieten auf der einen Seite Erregung und Entspannung. Andererseits kann deren Nutzung aber auch zur Verdrängung negativer Gefühle (Stressbewältigung) führen.
- **Toleranzentwicklung:** Wie zum Beispiel bei der Abhängigkeit von Alkohol wird hier die anhaltende Wirkung nur durch die Steigerung des Verhaltens erzielt. Bei gleich bleibender Nutzung entfällt der gewünschte gefühlsregulierende Effekt.
- **Entzugerscheinungen,** wenn das Nutzungsverhalten behindert oder reduziert wird. Erscheinungen sind zum Beispiel Nervosität, Unruhe und/oder Zittern, Schwitzen etc.
- **Kontrollverlust:** Die Unfähigkeit zur Begrenzung und Kontrolle des Nutzungsverhaltens. Als süchtig einzustufende User verbringen durchschnittlich 35 Stunden pro Woche im Netz; vor allem männliche Jugendliche kommen auch auf 50 Stunden und mehr.
- **Rückfall:** Wiederaufnahme des Suchtverhaltens nach Zeiten der Abstinenz oder Phasen kontrollierten Nutzungsverhaltens.
- **Schädliche Konsequenzen** für Beruf, soziale Kontakte und Hobbys aufgrund des exzessiven Verhaltens, zum Beispiel zwischenmenschlichen Konflikte und psychischen Probleme.

Foto: Fotolia

• **www.rollenspielsucht.de**
Das Ehepaar Hirte hat aus eigener Betroffenheit dieses Selbsthilfeportal ins Leben gerufen und arbeitet seitdem an einem Netzwerk für Rat-suchende.

• **www.medien.sucht.org**
Fundus zum Thema Mediensucht des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe (GVS). Wird in Kürze erweitert und aktualisiert.

► Kontakt zum Autor:

Knut Kiepe (Foto)
ist Referent für Selbsthilfe beim Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e.V. (GVS)
Altensteinstr. 51
14195 Belin
gvs@sucht.org
www.sucht.org

Mehr als 35 Stunden vor'm PC?

DIE THERAPIE VON PATHOLOGISCHEM COMPUTER- BZW. INTERNETGEBRAUCH

ERLÄUTERT FACHARZT HOLGER FEINDEL VON DER AHG-KLINIK MÜNCHWIES

Seit 1999 behandelt die AHG-Klinik Münchwies Menschen mit dem Krankheitsbild „Pathologischer PC-/Internetgebrauch“. Zunächst nur Einzelfälle nehmen die Fallzahlen in den letzten Jahren stetig zu. Waren es 2004 noch vier Patienten, so sind es 2009 schon 50 gewesen. Insgesamt wurden von 2004 bis 2009 141 Patienten mit diesem Problem in unserer Klinik behandelt.

Das Verhältnis Männer zu Frauen beträgt 9:1. Die meisten davon spielen Online-Rollenspiele. Diese kennzeichnet einerseits ein System von ständigen Belohnungen und Anerkennungen und die Einbettung in eine soziale und persistierende Spielumgebung. Andererseits legen diese einen Schwerpunkt auf Themen wie Ehre, Gemeinschaft, Abenteuer, Geheimnis und Gefahr. Somit scheinen sie einen besonderen Reiz auf junge Männer mit Problemen in der realen Welt zu haben. Denn oft sind es nicht die zuvor sozial gut integrierten und voll im Leben stehenden Jugendlichen und jungen Männer, die an Spielen wie „World of Warcraft“ kleben bleiben. Nicht selten sind es junge Menschen, die auf die ein oder andere Art und Weise in eine Außenseiterrolle geraten sind und nun einen Ort gefunden haben, an dem niemand sieht, ob sie groß oder klein, dick oder dünn sind, sondern sie einfach nur akzeptiert werden für das, was sie im Spiel leisten. Oder aber es sind Menschen, die zuvor gut integriert waren, denen dann aber Schlimmes im Leben widerfährt und die sich in eine für sie sicherere und besser kontrollierbare Welt zurückziehen.

Nach wie vor ist der pathologische PC-/Internetgebrauch noch keine offiziell anerkannte Erkrankung. Auf der Basis unserer Erfahrungen schlagen wir aber Diagnosekriterien vor. Das Krankheitsbild kann dabei in drei verschiedenen Erscheinungsformen (isoliert oder auch als Mischform) auftreten:

- als Gaming (vorwiegendes Spielen von Computerspielen, meist sogenannten Massively Multiplayer Online Role-Playing Games MMORPGs, aber auch von Ego-shootern, Offlinespielen etc.)
- als Chatting (bspw. in Partnerschaftschatrooms oder social networks)
- als Surfing (ausuferndes meist zielloses Sammeln von Informationen, Musikdateien, Filmen, Bildern etc.)

Als diagnostische Leitlinie sehen wir eine exzessive PC/Internet-Aktivität (mehr als 35 Stunden wöchentlich, schul- und berufsfremd) mit reduzierter Handlungskontrolle. Die Aktivität beherrscht die Lebensführung der betroffenen Person und führt zu negativen psychischen, sozialen und körperlichen Folgen (s. Kasten).

Krankheitsbegleitend treten am häufigsten depressive Störungen auf, aber auch stoffgebundene Abhängigkeiten, Persönlichkeits- oder Angststörungen und andere kommen vor.

In der Therapie geht es oftmals zunächst darum, eine ausreichende Veränderungsmotivation aufzubauen. Ein funktionaler Gebrauch mit dem Medium PC wird angestrebt – mit partieller Abstinenz, was zum Beispiel Online-Rollenspiele angeht, aber auch mit der Fähigkeit, den PC wieder als Arbeitsgerät nutzen zu können. Ein zentraler Punkt in der Therapie ist es, dem „real life“ – der realen Welt – wieder eine positive Bedeutung zu geben. Dies versuchen wir über vielfältige Angebote und unter Einbeziehung aller Sinne. Soziale Kompetenzen werden im Miteinander in der Bezugsgruppe sowie in Rollenspielen geschult und auch rückfallpräventive Maßnahmen wie das Abmelden von Accounts, das Entfernen aller PC-Spiele aus der Wohnung haben ihren festen Platz im Therapieprogramm. Neben Ärzten und Psychologen arbeiten auch Sozio-, Sport- und Ergotherapeuten gemeinsam an

dem Ziel, jungen Menschen wieder einen Start in ein besseres Leben zu ermöglichen. Möglicherweise ergeben sich im Bereich des pathologischen PC-/Internetgebrauchs auch für das Selbsthilfesystem, das ja zunehmend über „Überalterung“ klagt, neue Herausforderungen. Und möglicherweise könnten die Freundeskreise hier eine Vorreiterrolle mit Vorbildfunktion einnehmen. Arbeitskreise wie „Junge Menschen und Sucht“ sowie die Initiative „Junge Suchtkranke in die Freundeskreise“ zeugen von hohem Engagement und lassen für die Zukunft hoffen.

Holger Feindel, Facharzt für Psychosomatische Medizin/Psychotherapie



PC-SPIELE: MÖGLICHE FOLGEN

Negative psychische Folgen:

- Zunehmende soziale Unsicherheit bei realen Kontakten bis hin zu sozialphobischen Tendenzen
- Depressives Erleben bei Wiederauftauchen in der realen Welt mit Gefühlen der Wert-/Hilflosigkeit
- Gefühle von Wert- und Hilflosigkeit in der Realität
- Defizite in der Kontrollkompetenz
- Defizite in der Fähigkeit zum freudvollen und genussorientiertem Erleben in der Realität

Negative soziale Folgen:

- Sozialer Rückzug mit Abnahme der realweltlichen Kontakte und zunehmender Vereinsamung
- Einbußen in der beruflichen bzw. schulischen Leistungsfähigkeit, die diese oft aufheben
- Alltagskompetenzen nehmen ab, z. B. selbstständige Haushaltsführung oder Regelung finanzieller Angelegenheiten

Negative körperliche Folgen:

- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Unzureichende und ungesunde Ernährung mit Abmagerung oder Adipositas
- Körperlich-hygienische Vernachlässigung und Verwahrlosung
- Schmerzen in den Handgelenken
- Sehnenscheidenentzündungen

In der „Grotte der Verbannung“

WIE DER 21-JÄHRIGE SEBASTIAN ZUM STAR DES COMPUTERSPIELS „METIN 2“ AUFSTIEG, DABEI DEN KONTAKT ZUR REALITÄT VERLOR UND IN DER PC-SUCHT LANDETE. EIN FALLBEISPIEL AUS DER DIAKONISCHEN BEZIRKSSTELLE BALINGEN.

Sebastian (Name red. geändert) kam seit April 2009 auf Grund einer Eingliederungsvereinbarung der Arbeitsagentur Balingen in die Suchtberatung. Er wurde durch die Arbeitsagentur mehrere Male sanktioniert, da er seine Termine und Mitwirkungspflichten gegenüber der ARGE nicht mehr wahrnahm. Warum? Durch die exzessive Nutzung von Internet und Computerspielen war er so in Anspruch genommen, dass er nicht mehr in der Lage war, seinen alltäglichen Verpflichtungen und Terminen nachzukommen. Post blieb ungeöffnet bzw. unerledigt, Amtsgänge wurden gar nicht erst angetreten. Wie konnte es soweit kommen?



„Metin 2 – Der Kampf eures Lebens“ – bei dem PC-Spiel geht es um gefährvolle virtuelle Schlachten in einer fernöstlich wirkenden Welt

Nächtelang vor dem PC

Sebastian ist im Hilfesystem des Zollernalbkreises (Baden-Württemberg) kein Unbekannter. Seit seiner Kindheit ist er in Strukturen des Hilfesystems eingebunden. Er hat keinen Schulabschluss und keine Ausbildung. Mehrere Versuche, ihn zu motivieren, waren nicht erfolgreich. Jedoch wurde ihm durch die Arbeitsagentur ermöglicht, in eine eigene Wohnung zu ziehen. Dort, ausgestattet mit eigenem Internetanschluss und frei von familiärer Kontrolle, begann sich seine Internet- und Computerspielnutzung auszuweiten.

Während er sich zunächst noch im Bereich des normalen Surfers bewegte, fing er bald an, nächtelang in Internetforen zu schreiben und exzessiv zu chatten. Dadurch verschob sich sein Tag-Nacht-Rhythmus: Nachts war er im Internet aktiv, tagsüber schlief er.

Zusätzlich begann er, das Internetrollenspiel „Metin 2“ zu spielen. Das Spiel, ein sogenanntes „Massively Multiplayer Online Role Playing Game“ (kurz MMORPG), zeichnet sich durch folgende Merkmale aus,

die maßgeblich zum Entstehen einer Computerspielsucht beitragen:

1. Vordergründig kostenloses Spiel, das ohne Installation auf der Festplatte des PCs funktioniert und im Browser gespielt wird (ein sogenanntes Browsergame), zu dem es jedoch kostenpflichtige Items und Ausrüstungsgegenstände zu kaufen gibt.
2. Fortlaufende Spielewelt – selbst wenn der Benutzer nicht spielt, läuft das Spiel weiter. Viele Benutzer haben so das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn sie nicht spielen.
3. Ein punktebasiertes „Ranking-System“. Je öfter und länger der Spieler spielt, desto mehr Punkte erreicht er und desto höher steigt er in der Rangliste der Spieler auf, desto mehr Prestige genießt er.
4. Clan-basiertes Spielen. Der Spieler schließt sich einem Clan (Gruppe von Spielern) an und erledigt zusammen mit den anderen Spielern Aufgaben des Spiels. Oftmals ist es von großer Bedeutung, dass alle Clan-Mitglieder sich am Pla-

nen der Angriffe beteiligen, da die verschiedenen Spielfiguren verschiedene Fähigkeiten besitzen, die miteinander kombiniert, erst ein erfolgreiches Angreifen ermöglichen. Dies erzeugt einen großen Druck, auch tatsächlich zum verabredeten Zeitpunkt am Spiel teilzunehmen, da sonst die Gefahr besteht, dass die Gruppe scheitert und selbst aus dem Clan ausgeschlossen wird.

5. Eine sich in Abständen erweiternde Spielwelt, so dass es kein definiertes Ende gibt.

Spiel ohne definiertes Ende

Im Gegensatz zum wohl bekanntesten MMORPG „World of Warcraft“ gibt es bei Metin 2 kein Abo-System, ansonsten ist Metin 2 mit World of Warcraft vergleichbar. Für Sebastian wurde die Welt von Metin 2 immer mehr zum zentralen Lebensinhalt. Durch sein ständiges Spielen stieg er bald in der Rangliste sehr weit nach oben, nach eigenem Bekunden bis unter die Top 10, er



wurde der Leiter eines eigenen Clans und baute dadurch viele Kontakte zu anderen Spielern auf.

Alles, was er im wahren Leben nicht hatte

Für Sebastian bot die Welt von Metin 2 alles, was er im wahren Leben nicht hatte. Er war erfolgreich in dem, was er tat, er hatte soziale Kontakte (wenngleich zu Menschen, die er in der Realität nie getroffen hat), es wurden ihm sogar Beziehungen zu weiblichen Spielern ermöglicht.

Um dies aufrecht zu erhalten, musste Sebastian jedoch immerzu spielen und seinen Spielcharakter immer auf dem neuesten Stand halten. Er kapselte sich immer mehr von der Realität ab und kümmerte sich nicht mehr um seine Belange. Zusätzlich kam er in finanzielle Nöte, weil er für das Aufrüsten seines Spielcharakters viel Geld investieren musste, um Ausrüstungsgegenstände zu erwerben.

„Beschaffungskriminalität“

Dies tat Sebastian über eine Hotline, die seine Telefonrechnung mit dem jeweiligen Geldwert der Ausrüstungsgegenstände belastete. Er bezahlte die Telefonrechnungen nicht mehr, belastete sie aber weiter durch das Erwerben von Items. Dies ging soweit, dass der Telefonanbieter die Leitung sperrte. Sebastian besorgte sich kurzerhand einen neuen Anschluss eines anderen Anbieters und konnte so, ungeachtet der unbezahlten Telefonrechnungen weiterhin im Internet surfen und Metin 2 spielen. Aus einem suchtspezifischen Blickwinkel betrachtet kann man hierbei von regelrechter „Beschaffungskriminalität“ sprechen.

Sein Fernbleiben von den Terminen der Arbeitsagentur jedoch blieb für Sebastian nicht ohne Folgen. Er



wurde von der Arbeitsagentur nach etlichen fehlgeschlagenen Terminen mit einer 100-Prozent-Sperre sanktioniert, was dazu führte, dass Sebastian weder Miete noch Strom für seine Wohnung bezahlen konnte. Der Strom wurde abgestellt und so war Sebastian gezwungen, sich vorerst von seiner Existenz, die er sich im Internet aufgebaut hatte zu trennen und sich der Realität zu stellen.

Kein Gefühl für Kontrolle

Nach einer psychologischen Untersuchung, die von der Arbeitsagentur veranlasst wurde, stellte man bei Sebastian eine bestehende Computerspielsucht-Problematik fest. Er wurde zu Terminen in der Suchtberatung verpflichtet. Bei diesen Terminen war es sehr schwer, mit ihm an diesem Thema zu arbeiten, da er keinerlei Bewusstsein dafür hatte, dass seine Aktivität am Computer außer Kontrolle geraten war. Vielmehr fühlte er sich zu Unrecht sanktioniert und verneinte eine Suchtproblematik. Ein fragebogengestütztes Screening hinsichtlich seiner Computerspielsucht wurde von ihm nicht wahrheitsgemäß bearbeitet, so dass es auch hier wenige Ansatzpunkte für ein konstruktives Angehen der Thematik gab.

Beratungsresistent

Zu beobachten war, dass sich Sebastian auch mir gegenüber eher prahlerisch mit seinen „Leistungen“ im Spiel zeigte. Er spielte die Schwierigkeiten, die er durch das exzessive Spielen bekam, stark herunter, zeigte sich beratungsresistent, was Tagesgestaltung und den Umgang mit dem Computer betraf.

Sobald Sebastian wieder Zugang zum Internet hatte, fiel er in alte Verhaltensmuster zurück. Allerdings spielte er ein anderes Onlinespiel als zuvor, da Metin 2 mittlerweile einge-



stellt wurde. Eine wesentliche Besserung der Problematik hat sich nicht eingestellt.

Behandlung ist schwierig

Die Arbeit mit Menschen, die von Computerspielsucht betroffen sind, ist schwierig, da die Erforschung der Problematik und die Entwicklung von therapeutischen Maßnahmen noch in den Kinderschuhen stecken. Es gibt kaum geeignete Behandlungsmöglichkeiten, da auch über die Diagnosekriterien in der Fachwelt noch Uneinigkeit besteht. Weiterhin besteht bei Betroffenen meist nicht die Einsicht, dass sie ein Problem haben, da sie ja „nur ein Spiel spielen“ oder „nur im Internet surfen“.

Ist die Sucht dann erst voll etabliert, ist es noch schwieriger, die Abhängigen überhaupt zu erreichen oder in Strukturen wie Suchtberatung, psychotherapeutische Behandlung oder gar in die wenigen Fachambulanz und stationären Angebote zu vermitteln. Deshalb hatte ich in meiner Beratungstätigkeit hauptsächlich mit Angehörigen von Abhängigen zu tun, nicht mit den Abhängigen selbst. Hierbei ging es auch oft um die Abklärung der Grenze zwischen „normalem“ und pathologischem PC-Gebrauch bei den Angehörigen.

Ein Ausbau der Angebote für Computerspielsüchtige als auch eine Ausweitung von Fortbildungsangeboten hinsichtlich dieser Problematik ist bundesweit von Nöten, da sich, mit fortschreitenden technischen Möglichkeiten, die Fallzahlen mutmaßlich erhöhen werden.

Martin Weise (25),
Sozialarbeiter/-pädagog, vormals:
Diakonische Bezirksstelle Balingen,
jetzt: Jugendförderverein ZAK,
Hirschbergstr.15, 72336 Balingen,
Tel. 07433 / 3 08 04 47



Die interaktive Ampel



WIE NUTZE ICH DIE MEDIEN? EINE METHODE, UM MIT DER SELBSTHILFE-GRUPPE ZUM THEMA „MEDIEN IN UNSERER ZEIT“ INS GESPRÄCH ZU KOMMEN

Der Fernseher ist „aktives Familienmitglied“, der PC gehört selbstverständlich zum Leben. Wie viele Telefone besitzen Sie eigentlich? Medien bestimmen unseren Alltag und erleichtern vieles. Jedoch bergen sie – wie alles, wenn es zuviel wird – auch Gefahren bis hin zur Abhängigkeit.

Betrachten Sie doch einmal anhand der hier vorgestellten „Interaktiven Ampel“ an einem Ihrer Gruppenabende den eigenen Umgang bzw. den Ihrer Familienmitglieder (Kinder, Partner/-in) mit den Medien und erfahren Sie, ob alles noch im grünen Bereich ist, ob Sie gefährdet sind oder ob Sie bereits den roten Bereich der Abhängigkeit erreicht haben.

Zum Ablauf

Vorbereitung: Bereiten Sie für den Themenabend die Wandzeitungen mit den Definitionen von Medien, Massenmedien und Medienkompetenz sowie Blätter mit jeweils einer der „Ampelfarben“ vor. Wenn kein Flipchart vorhanden ist, reicht auch DIN-A4-Papier, auf dem die Definitionen groß ausgedruckt bzw. aufgeschrieben werden. Als weiteres Material werden ausreichend Stifte benötigt.

Die folgenden Medien schreiben Sie jeweils auf ein DIN-A4-Blatt:

- Radio
- Telefon
- TV
- Videorecorder
- DVD-Spieler
- Cassettenrecorder
- Plattenspieler
- CD-Spieler
- MP3-Spieler

- iPod
- Fotoapparat
- Digitalkamera
- PC
- Laptop
- Netbook
- Internet
- Mobiltelefon
- Zeitung
- Playstation
- Tragbare Playstation (PSP)
- Gameboy
- iPad

... Liste aktualisieren/ergänzen

Einstieg: Als Einstieg in einen Gruppenabend zum Thema „Medien in unserer Zeit“ werden Definitionen (s. u. Kästen) als Wandzeitungen für alle sichtbar im Gruppenraum aufgehängt, damit die Begrifflichkeiten klar sind: Was sind Medien? Was verstehen wir unter Medienpädagogik und Medienkompetenz?



Medien/Medium:

- Einrichtung für die Vermittlung von Meinungen
- Informationen oder Kulturgütern insbesondere über eines der Massenmedien wie Film, Funk, Fernsehen, Presse

Massenmedien:

auf große Massen ausgerichteter Vermittler von Information und Kulturgut (Fernsehen, Film, Funk, Presse)

Medienpädagogik:

Wissenschaft vom pädagogischen Einfluss der Massenmedien

Medienkompetenz:

- Grenzen und Chancen der neuen Medien erkennen
- Multimediales Orientierungswissen und Gestaltungs-Know-how
- Navigieren im Internet
- Digitales Spielen und Lernen
- Eigenverantwortlicher Umgang mit den Verlockungen der digitalen Welt

Grafik: Fotolia

Ebenso werden die oben genannten Medienzettel an der Wand befestigt. Die Teilnehmenden kennzeichnen nun die Medien, die momentan in ihrem Haushalt – also auch im Kinderzimmer, Arbeitszimmer usw. – vorkommen, mit einem Punkt.

Weitere Fragen sind:

- Auf welches Medium möchte ich nicht mehr verzichten (mit + markiert)?
- Was ist mir nicht so wichtig, worauf kann ich verzichten (mit – markiert)?

Die Punkteverteilungen werden gemeinsam betrachtet und die Ergebnisse besprochen:

- Wo gibt es besonders viele Markierungen?
- Was spielt eher keine Bedeutung?

Ergebnisse

Meist ist das Ergebnis dieser Bewertung schon sehr beeindruckend und sorgt für viel Gesprächsstoff.

Für die eigentliche „Ampelphase“ des Gruppenabends werden an drei Stellen des Raumes jeweils eine der Phasen **grün**, **gelb** und **rot** zum Beispiel mit farbigen Zetteln ausgewiesen. Die Merkmale der einzelnen Phasen werden verlesen und die Teilnehmenden stellen sich jeweils zu den einzelnen Merkmalen zur für sie passenden Farbe.

Manchmal wird die Zuordnung nicht ganz eindeutig sein oder schwer fallen, aber es stellt sich für alle eine persönliche Tendenz ihres augenblicklichen Medienkonsums beziehungs-



weise der Bedeutung der Medien in ihrem Leben heraus.

Mit Sicherheit gibt auch diese Aufstellung viele Impulse für ein lebendiges Gruppengespräch.



Carola Ahrens-Lück,
Suchtreferentin Blaues Kreuz
in der Evangelischen Kirche –
Bundesverband e.V. und
Projektleiterin „Update“

Mediennutzung: Alles im grünen Bereich?

Nutzung

- zweckgebunden
- zielgerichtet
- zeitlich begrenzt
- selbstbestimmt
- risikobewusst
- teil- und punktabtinent
- Wissen und Lebensqualität erhöhend
- Genuss neuer Technologien
- Arbeitsmittel

... oder eher

- lebeenseinschränkend
- zeitintensiv
- viele Onlinekontakte
- wenig Zeit für nahestehende Menschen
- entfremdend
- kann nur mühevoll kontrolliert oder eingeschränkt werden
- Ambivalenz von Konsumgenuss und Gefahr

oder sogar ...

- sozial isolierend
- Kontrolle verlierend
- mehr virtuell als real
- Kommunikation vernichtend
- zentrale Bedeutung
- größter Teil der Freizeit im Netz
- Druck aus Umfeld
- Auseinandersetzung mit Umfeld – bringt keine Veränderung
- Herausforderungen verdrängend

Spaß, Freude, Gemeinschaft

EINE „TRANSFERTAGUNG“ DER FREUNDKREISE ZUM PROJEKT
S.O.G. FAND IM FRÜHJAHR IN KARLSRUHE STATT



Zufrieden abstinenz zu sein bedeutet, seelisch und körperlich gesund zu sein“, stellte Rolf Schmidt, Vorsitzender der Freundeskreise, zum Beginn der Transfertagung am 8. Mai 2010 in Karlsruhe fest. Die Tagung im Rahmen des Projekts „S.o.G. – Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ wollte Ergebnisse und Informationen weitergeben und den anwesenden rund 100 Mitgliedern der Freundeskreise das Thema Gesundheitsförderung näher bringen. So bekamen die Teilnehmenden im ersten Teil Informationen, konnten danach in Arbeitsgruppen in die Diskussion einsteigen und schließlich selbst erleben, was Gesundheitsförderung alles beinhaltet.

Denn Ziel der zufriedenen Abstinenz ist es auch, „dass wir uns an das erinnern, was uns wirklich gut tut und was uns gesund erhält“, fasste Rolf Schmidt zusammen. Er wünschte sich, dass das Thema in den Gruppen als fester Bestandteil einer zufriedenen Abstinenz gesehen wird. Die Teilnehmenden waren zum Teil Aktive des Projekts S.o.G., weiter saßen vor allem zahlreiche Vertreter aus Landesverbänden und Gruppenbegleiter im Saal des Waldheims Gustav-Jacob-Hütte.

Käthe Körkel, Geschäftsführerin der Freundeskreise, gab einen Überblick über die Inhalte des Projekts S.o.G.:



Es geht um Genuss und Freude und nicht um ein „Muss“: Die Tagungsteilnehmer kreierten eine Collage zum Thema „Ernährung“



Projekt-Mitarbeitende bei der Tagung in Karlsruhe

Das Projekt und seine Ziele

Mehr Gesundheit sorgt für Entspannung und mindert die Gefahr eines Rückfalls. Suchtkranke entdecken ebenso wie Angehörige ihre Bedürfnisse und wie sie diese auf gesundem Weg erfüllen können. 16 Mitglieder der Freundeskreise hatten an Workshops zu den drei Themen „Gesunde Ernährung“, „Bewegung und Sport“ sowie „Weniger Rauchen“ teilgenommen und wurden zu „Botschaftern“ und Sympathieträgern in ihren Landesverbänden und Gruppen. Weil das Interesse so groß war, hatten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in einem Zusatzseminar weiteren Mitgliedern die Möglichkeit für Schulungen geboten. Eine Verbandsinterne Arbeitsgruppe hatte daran gearbeitet, die Themen im Verband zu etablieren.

Ungeahnte Erfolge

Die Multiplikator/innen aus den Workshops konnten zahlreiche Aktivitäten in den Gruppen starten. Von Kochkursen über Gruppenstunden komplett ohne blauen Dunst über Fußballturniere, Line-Dance oder Hochseilgärten reichten die Aktionen. Jacqueline Engelke machte in ihrem Vortrag denn auch deutlich, dass Gesundheitsförderung für die Suchtselbsthilfe nichts Fremdes ist. Vielmehr geschieht sie an vielen Stellen

bereits und war immer Teil der Arbeit. Nun geht es darum, sie zu erweitern und ein Bewusstsein für ein gesundheitsförderndes Verhalten zu schaffen. Die Projektleiterin zeigte noch einmal die Bedeutung der drei Themen des Projekts für eine zufriedene Abstinenz auf. Es geht darum, die Blickrichtung im Verband und in den Gruppen zu erweitern, damit Lebenspotenziale und Möglichkeiten tatsächlich gelebt werden können. Wichtige Botschaft dabei: Das alles kann viel Spaß machen und fördert die Gemeinschaft. Es geht um viele kleine Schritte, von denen etliche schon gemacht wurden.

Wie man Gesundheit ins Bewusstsein bringt

Danach ging es in fünf Arbeitsgruppen, die von S.o.G.-Aktiven geleitet wurden, um die Frage, wie die Themen in den Alltag der Gruppen integriert werden können. Wie schafft man in den Gruppen ein Bewusstsein, dass zufriedene Abstinenz und Gesundheit zusammengehören? Die Teilnehmenden diskutierten aber auch etliche Ideen und Voraussetzungen für Erfolg und Nachhaltigkeit. Am Ende war klar, dass es nur mit Freude funktionieren kann und dass viele kleine Schritte zu einem großen werden können. Gesundheit sollte auch Teil der Ausbildung werden. Rauchen erwies sich als Thema mit Haken und Ösen. Es erzeugt Ängste und Widerstände, doch Rauchen ist zum Thema geworden. Angemahnt wurden hier weitere Schulungen und Hilfestellungen.

Eigenes Erleben: Spaziergang, Tanz, Collagen

Der Nachmittag stand im Zeichen des eigenen Erlebens. Der Landesverband bot eine Saftbar mit leckeren und gesunden Saft-Cocktails, im Foyer präsentierten Landesverbände Aktivitäten zu S.o.G. S.o.G. Aktive boten bei einem „Markt der Möglichkeiten“ die Chance, Erfahrungen zu Genuss, Bewegung oder Rauchen zu machen. Wie ist es, ein Gruppenthema nicht im Raum sitzend zu besprechen, sondern bei einem Spaziergang darüber zu reden? Das Erlebte muss positiv gewesen sein, denn manch einer zog es in Erwägung, so etwas in der eigenen Gruppe zu probieren. Tanz und Bewegung zu Musik machte ebenso Spaß wie das Erleben der Sinne mit viel Duft und Geschmack. Rauchen wurde in einer Gruppe thematisiert und vertieft, in einem anderen Raum wurde gesungen oder es entstanden wunderschöne Collagen zum Thema Ernährung.

Mittlerweile schien sogar die Sonne und etliche Gespräche draußen drehten sich um die positiven Erfahrungen und Erlebnisse, die die Transfertagung den Teilnehmenden beschert hatte. Da passte die Ehrung aller S.o.G. Aktiven, die viel Engagement bewiesen hatten und noch immer beweisen. Sie bekamen eine Urkunde und einen großen Applaus der Anwesenden. Freude hatte die Transfertagung ebenso wie das Projekt allemal gemacht – und dieses Gefühl nahmen alle mit nach Hause in ihre Gruppen.

Jacqueline Engelke

Mit Eifer und Elan

AUCH IM SAARLAND GAB ES EINE
S.O.G.-TRANSFERVERANSTALTUNG

Die gelungene Transferveranstaltung des Bundesverbandes in Karlsruhe noch in den Köpfen, lud der Landesverband Saarland zu einer eigenen Transfertagung ein und konnte vierzig Teilnehmer/innen im „Haus Sonnentag“ in Wallerfangen begrüßen. Nach einem gesunden und ausgewogenen Frühstück wurden wir locker ins Thema geführt. Nachfolgend konnten wir ohne Hemmungen an die sportlichen Übungen gehen.

Verblüffend festzustellen, welche Fülle an Wissen und Erfahrungen in den Freundeskreisen vorhanden ist: Mitglied Gabi Theis, die mehrfach Seminare beim Turnerbund bzw. in



Vorsitzender Günter Wagner (vorn Mitte) geht mit Freude und gutem Beispiel voran

Sportvereinen absolviert hatte, gestaltete das Übungsprogramm. Problemlos bewältigte sie gleich mehrere Vorträge, und ebenso leicht konnten alle in das Thema einsteigen und hatten bei einer tollen Auswahl viel Spaß.

Bei den Dehnungsübungen spürten einige Teilnehmer/innen bereits, dass sie Muskeln haben, von deren Existenz sie vorher nichts wussten. So steigerten wir das Programm über den Tag hin in verschiedenen Übungsstufen. Selbst unserer ältesten Teilnehmerin (72 Jahre) machte diese Veranstaltung einen Riesenspaß. Auch der Wettergott hatte ein Einsehen und sandte pünktlich zu Beginn unserer Veranstaltung die Sonne ins Saarland.

Einige dieser Aktivitäten gehören bei den Freundeskreisen seit Jahren zum Repertoire, mit Eifer und Elan gingen die Teilnehmer/innen an das Umsetzen der Ideen und Vorschläge in ihren Gruppen. Mit viel Spaß und dem notwendigen Ernst wurde auch die Einführung in „nordic-walking“ durchgeführt. Voller Erfolg auch bei der progressiven Entspannungsübung – binnen kürzester Zeit war es zwei Freunden gelungen, sich so tief zu entspannen, dass ein raumfüllendes Schnarchen zu hören war.

Manfred Kessler

Engagement, Fachwissen und Durchhaltevermögen

GESCHÄFTSFÜHRERIN KÄTHE KÖRTEL GEHT NACH 30 JAHREN BEIM BUNDES-
VERBAND DER FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE IN DEN RUHESTAND

Die Geschäftsführerin des Bundesverbandes, Käthe Körstel – die zugleich auch Suchtreferentin ist –, verlässt unsere Geschäftsstelle, um nach 30 Arbeitsjahren in Rente zu gehen. Viele Menschen – nicht nur innerhalb der Freundeskreise, sondern in der deutschen Suchthilfe überhaupt – kennen Käthe Körstel. Viele verbinden gute Erinnerungen mit ihr.

Dipl.-Soz. Päd. Käthe Körstel kam am 15. Mai 1980 über den Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe (GVS), der damals seinen Sitz in Kassel hatte, zu den Freundeskreisen. Der damalige Geschäftsführer Ernst Knischewski beauftragte sie mit der Geschäftsführung der Freundeskreise – eine Aufgabe, die sie von Rolf Schleicher übernahm. Damals trug unser Bundesverband noch den Namen „Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“. Vorsitzende war Gisela Niemann (Hamburg). Sie wurde in 1982 von Carl-Heinz Hack (Meppen) abgelöst. Seit 1997 hat Rolf Schmidt (Blomberg) den Vorsitz inne. Mit allen Vorsitzenden arbeitete Frau Körstel konstruktiv und kooperativ zusammen. Wir alle schätzen ihr Engagement, ihr Fachwissen und ihr großes Durchhaltevermögen über so viele Jahre. Darüber hinaus hat sie sich durch ihre Mitarbeit in den Gremien der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe in der EKD (GVS) und auch in der Zusammenarbeit mit unseren befreundeten Sucht-Selbsthilfverbänden große Anerkennung und Freundschaften erworben. Frau Körstel hat erheblich dazu beigetragen, dass sich der Verband der Freundeskreise so positiv entwickelt hat und heute hohe Anerkennung und Zustimmung findet.

Im Namen des gesamten Vorstandes und der Delegierten des Bundesverbandes danke ich unserer



Dank an Käthe Körstel, Suchtreferentin und Geschäftsführerin von 1980 bis 2010

Geschäftsführerin nochmals ganz herzlich für dieses große Engagement. Ihrem Mann Reiner Körstel danke ich für das Verständnis, das er aufbringen musste, wenn seine Frau an unzähligen Wochenenden für die Freundes-

kreise unterwegs war. Wir wünschen beiden nun einen guten Übergang in den neuen Lebensabschnitt und gute Gesundheit.

Rolf Schmidt, Vorsitzender

„Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere ...“

Alexander Graham Bell

Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

nach 30 Jahren Tätigkeit für die Freundeskreise gehe ich zum 1. November dieses Jahres in den Ruhestand – ich glaube, ich kann sagen, in den verdienten Ruhestand!

Als ich 1980 – noch beim Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe – angefangen habe, wurden mir drei dicke Aktenordner von Rolf Schleicher übergeben, der damals kommissarisch die Geschäfte der Bundesarbeitsgemeinschaft führte. Sechs Landesverbände waren der BAG angeschlossen.

In den ersten fünf Jahren haben wir – unter dem Vorsitz von Gisela Niemann und später Carl-Heinz Hack – die Gründung des e. V. auf den Weg gebracht. Das war nicht einfach. Es wurde diskutiert, gestritten und gekämpft, ob und in welcher Form die BAG ein eingetragener Verein sein sollte, ob es einen Beitrag geben und wie hoch dieser sein sollte. Aber das ist alles „Schnee von gestern“.

Heute sind dem Bundesverband 16 Landesverbände mit ca. 9.000 Gruppenmitgliedern angeschlossen – ein großer Verband, auch wenn die Zahl der Mitglieder, die Beiträge zahlen, zu wünschen übrig lässt.

Damals waren es „Aufbaujahre“, das heißt, unser Selbstverständnis wurde formuliert, eine Darstellungsbroschüre der Freundeskreise erarbeitet, Gruppenleiter- und Partnerseminare durchgeführt. In den letzten Jahren haben wir – Dank der finanziellen Förderung durch das Bundesministerium für Gesundheit und die Bundesverbände der Krankenkassen – zahlreiche Projekte durchgeführt.

Ich erinnere mich an Projekte zur Angehörigenarbeit, zum Rückfall und dessen Prävention, zur Integration



Gemeinsam viel erreicht: Die scheidende Geschäftsführerin des Bundesverbandes, Käthe Körstel, mit den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vorstands

von jungen Suchtkranken. Ganz wichtig war auch das Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“, das den Freundeskreisen hohe Anerkennung in der Fachwelt einbrachte – insbesondere bei Hauptamtlichen aus den Bereichen Schule, Jugendämter, Erziehungseinrichtungen etc. Aktuell läuft noch das große Projekt „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ (S.o.G.) mit den anderen Selbsthilfverbänden.

An allen Stellen in unserem Verband haben zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Gruppen, Landes- und dem Bundesverband aktiv mitgearbeitet. Dafür bedanke ich mich ausdrücklich. Wir haben gemeinsam viel erreicht. Freundeskreise sind anerkannt bei unseren Dachverbänden GVS, DHS, bei den befreundeten Selbsthilfverbänden – auch in der Öffentlichkeit.

Mit Ihrer/Eurer Hilfe konnte ich in den vergangenen 30 Jahren mit dazu beitragen und vielleicht auch einige Impulse setzen. Und ich wünsche mir

jetzt: Macht weiter so, engagiert Euch, arbeitet mit, dass die Freundeskreise mit ihrem Angebot in der Suchthilfe bestehen bleiben! Ich möchte mich bedanken – für die schönen Jahre. Ich habe sie überwiegend als sehr positiv erlebt, auch wenn es mal schwierigere Zeiten gab. Ich habe in diesen Jahren wertvolle, hilfreiche Begegnungen erlebt, ich habe Freunde gefunden.

Und wenn ich in meinem Ruhestand durch die Lande fahre, kann ich immer sagen: Hier in Rhaderfenn gibt es einen Freundeskreis, in Kempten, in Prenzlau ... Ich könnte überall mal vorbeischauen. Das macht ein gutes Gefühl. Es sind viele menschliche und persönliche Verbindungen entstanden – und dafür bin ich sehr dankbar und das nehme ich mit in meinen neuen Lebensabschnitt.

Ich bedanke mich bei Euch, und ich werde sicher in Gedanken noch oft bei den Freundeskreisen sein! Und für mich heißt es jetzt: „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.“

Käthe Körstel

Nachruf

Das einzig Wichtige im Leben
sind die Spuren von Liebe,
die wir hinterlassen,
wenn wir Abschied nehmen.

Albert Schweitzer



Ehepaar Johanna und
Carl-Heinz Hack beim
Abschied aus ihrer aktiven
Zeit beim Bundesverband

Johanna Hack ist am 29. August 2010 – nur einen Tag nach ihrem Geburtstag – im Alter von 86 Jahren in Meppen verstorben. Viele, die den langjährigen ehemaligen Vorsitzenden des Bundesverbandes, Carl-Heinz Hack, noch kennen und erlebt haben, werden sich ganz sicher auch an seine treue Ehefrau Johanna erinnern. Bei ganz vielen Sitzungen war sie dabei. Unzählige Protokolle hat Johanna Hack über Vorstands- und Delegiertenversammlungen geschrieben. Sie war eine leise Frau, aber mit einem ganz großen Herzen für die Freundeskreisarbeit und für den Bundesverband. Wir werden diese überaus liebenswerte, freundliche und den Menschen stets zugewandte Frau nicht vergessen. Unsere Anteilnahme gilt Carl-Heinz Hack und seiner Familie.

Rolf Schmidt, Vorsitzender

Neues Projekt

ZUSAMMEN MIT DER DAK: „KOMPETENZERWERB FÜR DIE BETROFFENEN IM SUCHT-SYSTEM“

Die DAK – Unternehmen Leben fördert das neue Projekt „Kompetenzwerb für die Betroffenen im Sucht-System“ des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Aufgabe des Projekts ist es, das System der Sucht näher ins Blickfeld der Gruppenbegleiter und Mitglieder zu rücken. Denn je früher die ganze Suchtfamilie gestärkt wird, desto größer sind die Chancen für eine langfristige Genesung aller.

Lange Jahre wurde den Angehörigen in der Suchthilfe eine bestimmte Rolle zugewiesen, nämlich die Behandlung und die Abstinenz der Suchtkranken zu unterstützen. Das änderte sich jedoch mit dem systemischen Ansatz in der Therapie. Seit einigen Jahren beschäftigt man sich dort damit, die Suchtkrankheit im System wahrzunehmen und entsprechende Hilfeangebote für die gesamte Suchtfamilie zu entwickeln und anzubieten.



Gute Stimmung bei der
Arbeit der
Redaktions-
gruppe im
DAK-Projekt

Ebenfalls seit geraumer Zeit ist beim Bundesverband der Arbeitskreis „Sucht und Familie“ mit der Frage beschäftigt, wie es den Freundeskreisen gelingen kann, nicht nur die Abhängigen, sondern auch Partner/innen und Kinder entsprechend der jeweiligen Bedürfnisse durch das Gruppenangebot zu stärken – eben den Blick der Freundeskreise auf das ganze System zu lenken.

Zur ganz besonderen Freude des Bundesverbandes – und somit auch der Mitglieder des Arbeitskreises – stellte die DAK Mittel für die Heraus-

gabe einer Arbeitshilfe und Faltblätter zur Verfügung. Diese ausführliche Arbeitshilfe ist für die Gruppenbegleiter in den Freundeskreisen gedacht, die Faltblätter sollen in der Öffentlichkeitsarbeit eingesetzt werden.

Mitte August traf sich die Steuerungsgruppe des Projekts zu einer arbeitsintensiven Wochenendsitzung in der Kirchlichen Fort- und Ausbildungsstätte in Kassel. Mitgearbeitet haben: Hildegard Arnold und Katja Herzog (LV Württemberg), Wolfgang Kleiner (stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes), Hans-Peter Schu (LV Baden), Wolfgang Staubach (LV Hamburg), Günter Wagner (LV Saarland), und Gerhard Weyer (LV Hessen). Verhindert war Jörg Jäger (LV Saarland), der ebenfalls zur Projektsteuerungsgruppe gehört. Die Moderation der Sitzung hatte Jacqueline Engelke, Journalistin und Psychologin, in den Freundeskreisen bestens bekannt durch ihre Mitarbeit in zahlreichen anderen Arbeitsschwerpunkten. Koordination und Organisation wurden von Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin beim Bundesverband, übernommen.

Mit Hilfe von Techniken aus der kreativen Schreibwerkstatt – zum Beispiel Brainwriting und Mind Map – wurden Stichworte und Inhalte für die ca. 80 Seiten umfassende Broschüre erarbeitet. Großen Wert legen die Mitarbeiter/innen darauf, dass das Freundeskreis-Spezifische des Themas genau herausgearbeitet wird und dass es zahlreiche Betroffenen-Berichte von allen im System Beteiligten gibt. Den Text der Broschüre schreibt Jacqueline Engelke. In einer zweiten Redaktionssitzung im Oktober wird dieser noch einmal durchgearbeitet. Weiter werden dann auch die Inhalte für die Faltblätter festgelegt. Broschüre und Faltblätter können bis Ende des Jahres über die Geschäftsstelle bezogen werden.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

„So ein schöner Name!“

130.000 BESUCHER – DIE FREUNDESKREISE WAREN MIT EINEM INFORMATIONSTAND BEIM 2. ÖKUMENISCHEN KIRCHENTAG IN MÜNCHEN DABEI

Beim Abschlussgottesdienst auf der Theresienwiese in München riefen die beiden Kirchentagspräsidenten Eckhard Nagel und Alois Glück die Christen in Deutschland zu einem neuen Aufbruch auf, um gemeinsam gesellschaftliche und kirchliche Probleme zu lösen. Nagel: „Wir brauchen ein Wachstum an Mitmenschlichkeit, an Rücksichtnahme und Achtsamkeit“ und Gück ergänzte: „Wir sind Christen in dieser Welt und für diese Welt. Diese Verantwortung müssen wir gemeinsam wahrnehmen.“

Vom 12. bis 16. Mai gab es ein riesiges Angebot an Veranstaltungen und Informationsständen, die zeigten, dass die Ökumene mit Leben erfüllt werden kann, wenn die Verantwortlichen in Kirchen und Gemeinden mitgehen. Viele bekannte Politiker unterstützten den Gedanken der Ökumene, allen voran Bundeskanzlerin Angela Merkel, aber auch Gesine Schwan, Frank-Walter Steinmeier – und aus dem Bereich der Kirche, die ehemalige Bischöfin Margot Käßmann. Besonders sie durfte in München viel Hochachtung und Unterstützung für ihre Geradlinigkeit erfahren.

Täglich wurden bis zu 130.000 Kirchentagsbesucher gezählt. Spürbar war, dass die Menschen den Dialog suchten. Bei den Veranstaltungen wurden auch kritische Themen wie Zölibat, Missbrauch, Verhütung und Homosexualität angesprochen.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe hatten auf der Agora – das entspricht dem „Markt der Möglichkeiten“ beim Deutschen Evangelischen Kirchentag – in der Halle 5 einen eigenen kleinen Stand. Wie beim ersten Ökumenischen Kirchentag in Berlin auch befanden wir uns in direkter Nachbarschaft zum Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche und dem Kreuzbund und etwas weiter entfernt, zum Blauen Kreuz in Deutschland, so dass die Sucht-Selbsthilfe ansprechend und gut erkennbar vertreten war.

Unter dem Motto „Trocken – ein neues Lebensgefühl“ boten Brigitte Sander-Unland, Andreas Bosch, Wolfgang Kleiner – alle drei Mitglieder des geschäftsführenden Vorstands – und Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin beim Bundesverband, Gespräche mit Interessierten an. Nicht selten wurden auch Kontaktadressen von örtlichen Freundeskreisen vermittelt. Und wieder stießen besonders unsere Informationsbroschüren zum Thema „Co-Abhängigkeit erkennen“ und „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ auf großes Interesse. Aber auch die Faltblätter „Leitbild“ und „Das sind wir“ wurden von vielen Besuchern mitgenommen. Oft hörten wir dabei: „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – ich wusste nicht, dass es Sie auch gibt mit einem so schönen Namen.“ Eine solche Rückmeldung macht deutlich, wie wichtig es ist, bei solchen Großveranstaltungen vertreten zu sein, damit das Angebot der Freundeskreise Hilfesuchenden bekannter wird.

Die Tage in München waren für die Standbesetzung voller Eindrücke und auch ein wenig anstrengend. Dennoch werden die gute Stimmung und das Gemeinschaftsgefühl am Stand zurückbleiben, und auch dieser Kirchentag war wieder eine andere, wichtige Erfahrung. Vielleicht lässt sich als Resümé zusam-



Standbesetzung Wolfgang Kleiner
und Ute Krasnitzky-Rohrbach



menfassen, was Norbert Blüm so treffend sagte: „Ich kann die Welt nicht ändern, aber ich beteilige mich daran.“ Ein großes

Dankeschön noch einmal an Brigitte Sander-Unland, Andreas Bosch, Wolfgang Kleiner und an Dieter Rohrbach, der wieder zuverlässig, geduldig und zupackend für den Auf- und Abbau des Standes zur Verfügung stand.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Rotenburg-Treff 2010

Plattform für Arbeit mit jungen Suchtkranken

■ Die Mitarbeiter/innen des AK JuMus haben sich dafür ausgesprochen, das bekannte Rotenburg-Seminar zukünftig als Plattform anzubieten für Interessierte aus den Freundeskreisen und Landesverbänden, denen das Thema „Junge Suchtkranke in die Freundeskreise“ am Herzen liegt. Das Treffen soll der gegenseitigen Unterstützung dienen, Veränderungen in den Freundeskreisen dahingehend zu erreichen, damit sich mehr junge bzw. jüngere Suchtkranke vom Angebot der Freundeskreise angesprochen fühlen.

Das Treffen findet statt vom **26. bis 28. November 2010** im Haus der Begegnung in Rotenburg/Fulda. Eingeladen sind

- Teilnehmer/innen der AK JuMus in den Landesverbänden,
- Interessierte am Thema,
- Vorsitzende der Landesverbände.

Unkostenbeitrag: 30,- Euro für zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Du./WC, Verpflegung und Arbeitsmaterial. Weitere Infos und Anmeldung: Geschäftsstelle des Bundesverbandes, Tel. (05 61) 78 04 13, mail@freundeskreise-sucht.de

Was will die „Generation Internet“?

Medienerziehung als Schulfach? Ältere müssen hier von der jungen Generation lernen: Möglicherweise seien nicht die 15-Jährigen das Problem, sondern die Eltern, Erzieher, Lehrer und Mediziner, sagt Ewald Wessling, Gastprofessor an der privaten SRH Hochschule in Berlin. Er vertritt vehement die Ansicht, dass die „Generation Internet“ die kompetenteste aller Zeiten sei und sehr wohl wisse, was relevant ist. Und dass den Älteren gar nichts anderes übrig bleibe, als von dieser Generation zu lernen. Wenn Jugendliche heute ausschließlich mit Google nach Informationen suchen, ihr Leben mit Facebook oder Studi-VZ organisieren und Twitter als Nachrichtendienst ansehen, sei es höchste Zeit für das Schulfach Medienerziehung. Ganz gleich, auf welchen Kanälen und auf welchem Endgerät künftig Zeitungen und Zeitschriften gelesen werden und wie die Bezahlmodelle aussehen werden.

Auszug aus der Stuttgarter Zeitung vom 5. Mai 2010 zum Stuttgarter Medienkongress, Autorin: Ricarda Stiller

Aktionswoche 2011: „Alkohol? Weniger ist besser!“

**ALKOHOL?
WENIGER
IST
BESSER!**
Aktionswoche Alkohol
21. – 29. Mai 2011

Nicht nur im Fußball liegt Deutschland weltweit in der Spitzengruppe, leider auch im Alkoholkonsum. Rund zehn Liter reinen Alkohols pro Jahr konsumieren – statistisch betrachtet – jeder und jede Deutsche, vom Neugeborenen bis zum 100-Jährigen. Der effektive Konsum aller Konsumenten ist also noch weitaus höher. Selbstverständlich liegt Deutschland damit auch bei den Folgen in der weltweiten Spitzengruppe: Alkoholbedingte Todesfälle, alkoholbedingte Kriminalität, alkoholbedingte Unfälle, „alles Spitze“. Aktive, Mitwirkende und Träger der Aktionswoche Alkohol 2011 haben sich vor diesem Hintergrund für eine eindeutige Aussage entschieden: „Alkohol? Weniger ist besser!“

Die Aktionswoche 2011 will bewährte Elemente aus dem vergangenen Jahr (Homepage, Newsletter, Z-Card) aufgreifen und diese fortentwickeln. Mit „alten“ und neuen Partnern werden die Aktiven in vielen Aktionen bundesweit erneut darauf aufmerksam machen, dass Alkohol kein „Lebensmittel“ ist. Über die Homepage www.aktionswoche-alkohol.de und einen bei der DHS (www.dhs.de) bestellbaren Newsletter erhalten Interessierte alle wichtigen Neuigkeiten.



Foto: Fotolia

Es geht doch ... Alkoholfreie Getränke bald billiger als Bier?

Die Föderalismus-Reform macht's möglich: Auch das Gaststättengesetz ist nun Ländersache. Während die Regierung in Hessen noch an einer eigenen Gesetzesvorlage bastelt, hat die schwarz-gelbe Landesregierung in Niedersachsen bereits einen Gesetzentwurf verabschiedet, der nun in den Landtag geht. Danach müssen niedersächsische Wirte künftig mindestens ein Null-Promille-Getränk billiger anbieten als das preiswerteste alkoholische Getränk auf der Karte, in der Regel wohl Bier. „Damit soll dem Kunden die Entscheidung für ein alkoholfreies Getränk erleichtert werden“, so das Wirtschaftsministerium in Hannover, das dem Alkoholmissbrauch begegnen will.

Bislang gilt die Vorschrift im Gaststättengesetz des Bundes, nach der mindestens ein alkoholfreies Getränk nicht teurer sein darf als das billigste alkoholische Getränk. Der Hotel- und Gaststättenverband kritisiert deshalb die Mehrkosten für die Wirte, die nun ihre Getränkekarten neu berechnen müssten. Maßgeblich ist dabei die Hochrechnung des Preises auf der Karte auf einen Liter. In Hessen ist laut Wirtschaftsministerium bislang vorgesehen, die Bundesregelung zu dieser Frage zu übernehmen.

Entnommen aus: HNA vom 15.07.2010

BAYERN

Frauenbeauftragte bringt „Spitzenwerk“ auf den Weg

■ Als Angehörige (66 Jahre) bin ich 1993 zum Freundeskreis Nürnberg gekommen, und mittlerweile bin ich schon seit fast zwei Jahren die Frauenbeauftragte des Landesverbandes Bayern. Über diese Ernennung habe ich mich gefreut, denn ich mische mich gern ein, wenn Frauen ungerecht behandelt werden. Mein Auftrag ist auch formell geregelt, denn laut Vorstandsbeschluss habe ich darauf zu achten, „dass Frauen gerecht behan-



Frauen-Broschüre aus dem LV Bayern

delt werden.“ Wenn ich um Hilfe gebeten werde, bin ich also da. Aber ein solcher Fall ist noch nicht eingetreten, denn glücklicherweise gehen Frauen und Männer bei den Freundeskreisen freundschaftlich und partnerschaftlich miteinander um. So überlegte ich mir sehr gut, wie ich mein Amt mit Inhalten füllen könnte. Ich selbst schreibe gern über das, was ich erlebt habe, über gute und traurige Erinnerungen. Dabei bin ich immer wieder erstaunt, wie schnell sich die Seiten mit (meinem) Leben füllen lassen.

So entwickelte ich die Idee, auch andere Frauen in den Freundeskreisen in Bayern zu animieren, ihre Erinnerungen zu Papier zu bringen. Natürlich mussten einige Frauen erst einmal ermutigt und bestärkt werden, damit sie sich trauten. Und es gab auch Frauen, die sehr schnell bereit waren und mir recht bald ihren Beitrag schickten. Zusammengekommen ist nun eine Sammlung mit ganz persönlichen Texten und mit Gedanken, die manche Frauen schon lange begleiten. Ich danke allen Schreiberinnen noch einmal herzlich fürs Mitmachen.

Der Landesverband hat es dann ermöglicht, die Textsammlung drucken und binden zu lassen. Unser „Frauenbuch“ habe ich „Spitzenwerk“ genannt. Warum? Natürlich deshalb, weil wir Frauen „Spitze“ sind. Und eine schöne in Handarbeit gefertigte Spitze habe ich dann noch für das Titelbild eingescannt. Übrigens hat mir kürzlich ein Mann (!) vorgeschlagen, dass ich schon einmal mit dem Sammeln von weiteren Texten beginnen solle, um das Spitzenwerk fortzusetzen. Unser Frauenbuch geben wir gegen die Beteiligung an den Unkosten ab: 4,- Euro plus Erstattung der Portokosten.

Bestellt werden kann das „Spitzenwerk“ bei Ingrid Jepsen, Schanzenstr. 18, 90478 Nürnberg, ingrid.jepsen@t-online.de, Tel. 01 60 / 2 60 70 79

NRW

Lohnendes Seminar zum Thema „Konflikte“

■ 13 Mitglieder aus den Freundeskreisen des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen trafen sich zu einem Wochenendseminar über „Konflikte“ in Horn-Bad Meinberg. Die Leitung hatte unser Vorsitzender Karl-Heinz Wesemann. Unter dem Motto „Konzentrische Kreise“ empfanden die Teilnehmenden bald ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. In zwei Kleingruppen beschäftigten wir uns mit Fragen wie „Was regt mich auf?, Was macht mich stark?, Was reizt mich?, Was macht mir Mut?, Was macht mir Angst?“ Die lebhaft Diskussions machte klar, dass Konflikte durchaus auch auf kleiner Flamme brodeln können. Die in den Kleingruppen erarbeiteten Ergebnisse wurden im Plenum vorgestellt, und kontrovers diskutiert. Am Samstag ging es ans „Eingemachte“ – beim Thema „Selbsterfahrung“ kamen viele ins Überlegen oder sogar ins Zweifeln. In einem seiner legendären Rollenspiele schaffte es Karl-Heinz, einen handfesten Konflikt auszulösen und bei uns Emotionen von Hilflosigkeit bis hin zur Aggression hervorzurufen. Wir waren alle betroffen, nachdenklich, wütend oder traurig über unser Verhalten in der gespielten Situation. Für mich persönlich stellte sich die Frage: Wie weit ist es mit meiner Konfliktfähigkeit her? Doch wir beschäftigten uns weiter intensiv mit unseren Erfahrungen im Rollenspiel. Wir stellen

fest, dass jeder seine persönlichen Erfahrungen anders bewertet. Was für den einen ein großer Konflikt ist, kann für andere „Peanuts“ sein. Wichtig ist, sich einem Konflikt zu stellen. Dabei sollte die eigene Position klar zum Ausdruck kommen und ggf. überdacht werden. Kontakt zum Konfliktpartner zu suchen ist ebenfalls unerlässlich. Dabei muss man auch kompromissbereit sein. Gelernt haben wir, dass Konflikte im Zusammenleben ganz normal sind – manche kann man nicht beilegen, mit ihnen muss man wohl oder übel leben.

In einem persönlichen Werte-Check kam heraus, dass wir sehr hohe Ansprüche an uns selbst haben. Doch wir tun uns schwer mit der Umsetzung – trotz des Wissens: „Was Du nicht willst, dass man Dir tut, das füg auch keinem anderen zu“. Streiten kann durchaus verbinden. Manchmal ist aber das Gegenteil der Fall. Wir haben viel über unser eigenes Verhalten und unsere Reaktionen in Konfliktsituationen gelernt. Wir haben Anregungen erhalten, wie wir unser Verhalten verändern können. Und wir sind nachdenklicher und besonnener geworden. Aber wir haben nicht all unsere Konflikte lösen können. Es war ein Wochenende, mit dem wir rundherum zufrieden sind.

Irene Friedrichs
und Werner Floer,
Freundeskreis Langenberg

Frauenarbeit bereits in der dritten Generation

■ Der Arbeitskreis „Frauen in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Schleswig-Holstein e. V.“ wurde 1993 gegründet. Inzwischen ist die dritte Generation von Frauen, die sich für diese Arbeit von Frauen für Frauen einsetzen, ehrenamtlich tätig. Pro Jahr veranstaltet der Arbeitskreis sowohl im Frühjahr als auch im Herbst ein Frauentreffen zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel „Wer bin ich?“, „Was bin ich?“, „Stimmt meine Bilanz von Bekommen und Geben?“, „Angst“, „Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele“, „Was macht mein Leben lebenswert?“, „Brücken bauen“, „Was bin ich mir wert?“, „Krise als Sackgasse oder als Chance?“, „Tut Wut gut?“, „Alkoholismus – eine Familienkrankheit“, „Warum fällt mir Trennung so schwer?“, „Welche Träume und Visionen habe ich für mein Leben?“. Bis heute erledigt der „AK Frauen“ die Vorbereitung der Inhalte und deren Ablauf. Die Räumlichkeiten werden jeweils durch eine Selbsthilfegruppe aus Schleswig-Holstein bereitgestellt. Auch das leibliche Wohl der Frauen liegt in der Hand des jeweiligen ausrichtenden Freundeskreises. An den Frauentreffen nehmen überwiegend Frauen aus den Freundeskreisen Schleswig-Holstein teil. Seit vielen Jahren kommen auch immer wieder Frauen vom Freundeskreis Magdeburg in die verschiedenen



Corinna Seigis ist Sprecherin des Arbeitskreises „Frauen in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Schleswig-Holstein e. V.“

schleswig-holsteinischen Regionen, da ihnen – wie sie sagen – diese Frauentreffen sehr viel bringen. Auch Frauen aus den anderen Verbänden der „arge“ (Arbeitsgemeinschaft der Sucht-Selbsthilfe in Schleswig-Holstein) besuchen die Frauentreffen. Bei den Vorbereitungen dürfen Männer uns gern unterstützen – bei der Gruppenarbeit sind wir aber nur unter uns Frauen. Viele Frauen trauen sich nicht, sich zu öffnen, wenn Männer dabei sind, und so bekommen sie die Möglichkeit, sich nur unter Frauen auszutauschen. Einige Teilnehmerinnen müssen sich die Zeit für

die Frauentreffen von ihren familiären, beruflichen und sonstigen Verpflichtungen regelrecht freischaufeln. Immer sind die Teilnehmerinnen voller Engagement dabei, ihre Erfahrungen auszutauschen, zu diskutieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Da der Tagesablauf immer nur eine Richtschnur ist, können die Teilnehmerinnen auch improvisieren und eigenes dazu beitragen. Es ist stets eine gelöste Stimmung unter den Frauen, Lachen kommt nie zu kurz, aber das intensive Gespräch wird nicht vernachlässigt. Die Denkanstöße, die die Treffen mit sich bringen, werden mit in die einzel-

nen Selbsthilfegruppen getragen und dann dort umgesetzt.

Die Frauen werden ...

- so angenommen, wie sie sind,
- verstanden, mit ihren Selbstzweifeln, ihren Ängsten, ihren Gefühlen,
- auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit oder Co-Abhängigkeit unterstützt und
- dürfen ihren Gefühlen Raum geben, ohne dafür verurteilt zu werden.

Ich freue mich jedes Mal wieder aufs Neue auf die Vorbereitung des nächsten Frauentreffens und bin voller Neugier, wie sich die Frauen beim nächsten Treffen dem neuen Thema nähern.

Corinna Seigis

„Als Freunde gehen wir“: Freundeskreise in Esslingen mit breitem Angebot

■ In Esslingen gibt es mehrere Freundeskreise, die einen Verein bilden und sich demzufolge „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Esslingen“ nennen. Alle treffen sich in der Webergasse 12. Daneben unterhalten wir einen Garten mit einem Haus als Begegnungsstätte. Dort können sich von Mai bis September die Mitglieder und ihre Freunde jeden Sonntag zu Kaffee und Kuchen treffen. Den Garten pflegt Peter Oechsle als Gartenwart, und die Bewirtung erfolgt im Wechsel durch die Mitglieder der Gesprächsgruppen. Die Freundeskreise in Esslingen bieten insgesamt sechs Gesprächsgruppen an, darunter auch eine Frauengruppe für angehörige Frauen und eine Auffang- und Motivationsgruppe. Im Durchschnitt werden die Gruppen von fünf bis zehn Teilnehmenden besucht. Neben den Gruppengesprächen gibt es den Chor, bei dem ca. 15 Freundeskreisleiter mitsingen und der ein wichtiger Eckpfeiler unserer Vereinsarbeit ist. Der Chor trifft sich jeden Mittwoch im Alten- und Pflegeheim Obertor. Chorleiter ist Herr Fingerle. Auch unsere diesjährige Mitgliederhauptversammlung hat der Chor wieder mit seinen Beiträgen – diesmal zum Thema „Balkanfeuer“ – sehr bereichert und den Schlusspunkt unter die Versammlung mit dem Lied „Als Freunde gehen wir“ gesetzt.



Freundeskreis Esslingen (v. l. n. r.): Vorsitzender Rainer Seidel, stellv. Vorsitzende Edith Oechsle, stellv. Vorsitzende und Kassenführerin Monika Krejcik, Festwirtin und Beauftragte für den Postvertrieb Edda Steinmetz, Beisitzerin mit bes. Aufgaben Brigitte Heine, Weiterbildungsbeauftragter Peter Ilgen, Schriftführerin Susanne Ilgen, Verbindungsbeauftragter zur PSB und zu Therapieeinrichtungen Martin Rode

Durch die satzungsgemäßen Aufgaben führte Peter Ilgen mit gewohnter Souveränität. In diesem Jahr standen Vorstandswahlen an. Der bisherige Vorsitzende Werner Horn kandidierte nicht mehr. Die Versammlung wählte einstimmig Rainer Seidel zum neuen Vorsitzenden für die Dauer von zwei Jahren. Seine Stellvertreterinnen Edith Oechsle und Monika Krejcik wurden in ihren Ämtern bestätigt. Rainer Seidel bedankte sich für das in ihn gesetzte Vertrauen und bei Werner Horn für dessen Engagement über zwei Jahre hinweg. Er machte zudem deutlich, wie wichtig es ihm ist, dass alle Mitglieder

den Verein gestalten und ihre Bedürfnisse einbringen. Bedeutsam in der Versammlung waren auch die Berichte aus der Arbeit der Gesprächsgruppen. Die Begleitung einer Gruppe erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, Konflikte konstruktiv zu lösen. Ein Gruppenbegleiter berichtete darüber, dass er überlegt hatte, seine Aufgabe nicht mehr weiter wahrzunehmen. Nach intensiven Gesprächen mit der Vereinsführung wurde er jedoch zum Weitermachen bewegt, worüber wir uns sehr freuen. Nach der Mitgliederhauptversammlung ist es bei den Freundeskreisen in

Esslingen Tradition, sich mit allen, die im Verein eine Aufgabe übernommen haben, zu einer Klausurtagung zu treffen. Diese Klausur beginnen wir stets mit einem Gebet. Danach machten wir uns an die gemeinsame Planung unserer Vereinsaktivitäten. Auch diesmal kamen wir nach intensiver Diskussion zu guten Lösungen. Ich bedanke mich bei allen Beteiligten für die schöne Gesprächsatmosphäre und freue mich auf die weitere Zusammenarbeit.

Rainer Seidel

Ehepaar aus dem Freundeskreis Laichingen leistet Hilfe zur Selbsthilfe in Afrika



Ehepaar Monika und Manfred Hiller aus dem Freundeskreis Laichingen II will drei Jahre Entwicklungsarbeit im afrikanischen Uganda leisten

■ Monika und Manfred Hiller vom Freundeskreis Laichingen II gehen für drei Jahre nach Uganda, um in einem Entwicklungshilfeprojekt Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Ihre Arbeitsstellen in der Heimat haben sie aufgegeben, das Haus in Laichingen ist vermietet. Schon lange hat Monika der Missionsgedanke beschäftigt. Und Afrika stand ganz oben auf der Wunschliste. Ein Buch wurde schließlich zum Auslöser dafür, dass sie und Manfred sich mit CFI (Christliche Fachkräfte International) in Verbindung setzten. „Vergäße ich dein Jerusalem“ von Lydia und Derek Prince habe es geheißt. Eine Frau lässt sich im zwanzigsten Jahrhundert auf die Herausforderung der Bibel ein, gibt alles auf, zieht in ein fremdes Land und entdeckt was viele suchen: Inneren Frieden, Freude und tiefe Geborgenheit. „Diese Lebensgeschichte hat mich so sehr angesprochen,

dass ich bereit war, meine tiefsten Wünsche in die Tat umzusetzen“, erinnert sie sich. Über CFI wagten das Ehepaar einen fünf-wöchigen Kurzeinsatz in Mosambique. Manfred erinnert sich: „Ich dachte immer, hier werden nur Ärzte, Ingenieure, Agrarwissenschaftler oder Wasserspezialisten gesucht. Weit gefehlt! Ich bin Handwerker und konnte in Mosambique aus jeder Schraube, jedem Brett etwas schaffen und habe entdeckt, wie Hilfe möglich ist.“ Diese Erfahrung prägte das Ehepaar so nachhaltig, dass es sich zu einem dreijährigen Entwicklungshilfe-Einsatz in Afrika entschied. „Natürlich dachten wir zunächst daran, dies erst im Rentenalter zu tun. Warum aber bis zur Pensionierung warten, wenn wir es dann vielleicht gesundheitlich nicht mehr so gut können?“ fragten sich die beiden und bewarben sich bei CFI.

„Monika und ich hatten das gleiche Empfinden und das gleiche Bedürfnis. Es war wie ein Wegweiser“, sagt Manfred. Ihren nächsten Urlaub verbrachten sie in Kampala, um dort eine Missionarin zu besuchen. „Als wir nach Hause kamen, erhielten wir die Nachricht des CFI, dass wir am 14.10.2010 in Luwero eingesetzt werden sollen“, ergänzt Monika. „Nun werden wir dort in Landwirtschaft und im Handwerk Menschen beraten und ausbilden, damit sie in schwierigen Verhältnissen selbständig ihr Einkommen sichern können. Eine konkrete Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt Manfred. In seinem Leben hat Selbsthilfe eine entscheidende Rolle gespielt: „Ich bin schon in sehr jungen Jahren mit Alkohol in Kontakt gekommen. Als junger Mann lag mein täglicher Konsum bei bis zu zehn Flaschen Bier. Dabei war ich immer noch stolz, keinen Schnaps zu brauchen.“ Irgendwann zitterten morgens seine Finger, der erste Schluck blieb nicht mehr im Magen, erst nach einer halben Flasche wurde er ruhiger. „Ich war in dieser Zeit unzuverlässig und wollte nirgendwo hin, um ja nicht aufzufallen.“ Manfreds Gedanken waren nun noch auf Alkohol ausgerichtet: Woher nehmen, wo verstecken? Erst als seine Frau nicht mehr mitmachte, erklärte er sich bereit zu einer Therapie und kam zu den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Seit 20 Jahren lebt er inzwischen abstinent.

„Die Freundeskreise und die Hilfe zur Selbsthilfe spielen in meinem Leben bis heute eine sehr große Rolle. Ich bin dankbar, wenn ich von dieser Hilfe in Uganda etwas weitergeben darf“, sagt Manfred, denn starker Alkoholkonsum ist auch in Uganda ein großes Problem. „Sobald wir uns mit der Kultur zurechtfinden, wird auch dies ein Thema werden. Allein das Vorleben und Bekunden, dass ich seit 20 Jahren ohne Alkohol lebe, kann etwas bewirken.“ Oberstes Ziel sei „nicht nur das Saufen bleiben zu lassen, sondern ein erfülltes Leben zu finden. Ein im Glauben ausgerichtetes Leben unter neuer Regie, denn: „Mit Jesus Christus darf ich jeden Tag neu beginnen.“ Wichtig ist für das Ehepaar Hiller, dass eine Organisation wie CFI hinter ihnen steht, die alles organisiert und sozial absichert. Der Hilfeansatz: Die Menschen in Luwero sollen aus ihren Möglichkeiten das Beste machen können und diese Möglichkeiten sind wesentlich begrenzter als unsere hier. Wenn sich nur eine Person in diesen Familien, die zum Teil auch von Alkohol- und Spielsucht geprägt seien, stabilisiere, habe es Auswirkungen auf das Verhalten von Vielen. Die Missionare aus Deutschland wollen Vorbilder sein: „Menschen lernen andere Lebensformen durch unser Vorleben. Sie werden neu geprägt.“

Brigitte Scheiffele

Mit der Alkohol-Brille über den Hindernisparcours

Foto: www.bonnerundkrug.de



Mit einer Alkohol-Simulationsbrille wird die beeinträchtigte Wahrnehmung durch Alkohol demonstriert

■ Zum Frühlingsfest präsentierte der Psycho-Soziale Freundeskreis Saar e.V. (PSFK) seinen Info-pavillon „Alkohol – Medikamente – Drogen“ auf dem Riegelsberger Rathausplatz. Tatkräftige Hilfe erhielten wir dabei durch Gruppenbegleiter Jürgen Paul, und die zuständigen Stellen der Riegelsberger Verwaltung. Die engagierten Freunde Hans Bonner und Erwin Johann errichteten den Pavillon an einem gut frequentierten Standort. Bald lockten die interessanten Stände der ortsansässigen Vereine und Unternehmen, die Schaustellerbetriebe und das schöne sonnige Wetter viele Besucher, darunter zahlreiche Familien mit Kindern, auf das Fest.

Unsere Attraktion war die Alkohol-Simulationsbrille, zur Verfügung gestellt durch die Aktion „Pro Kids“. Der Zuspruch war riesig – besonders bei Jugendlichen, die sogar Schlängestehen in Kauf nahmen, um mit der Alkoholbrille unseren Hindernisparcours zu bewältigen. Zum Dank fürs Mitmachen bekam jeder ein „Behüterli“,

das ist eine gedankliche Wegfahrsperre, entwickelt vom Psychologen Harald Gregorius, den wir aus unserem Seminar in Wallerfangen kennen. Über diesen Aufhänger kamen wir mit vielen Besuchern ins Gespräch und konnten die Arbeit unseres Freundeskreises vorstellen. Erstaunt waren wir auch über die große Neugierde von Kindern, die gern einmal ihre Geschicklichkeit ausprobieren wollten, und so waren wir auch gleich mit den Eltern im Gespräch. Fürs nächste Mal suchen wir noch nach besonderen Ideen für Kinder. Beim Rundgang über den Festplatz stellten wir uns schließlich noch beim Kulturreferat, bei der Polizeistation und den örtlichen Parteien vor. Als wir unseren Stand am Abend wieder abbauten, waren wir zwar total geschafft, aber sehr zufrieden mit der großen Resonanz auf unsere Öffentlichkeitsarbeitsaktion. Danke allen Mitstreiter/innen für die freundschaftliche Zusammenarbeit!

Hans Becker

Frauenfrühstück im Westerwald: „Entdecke den Clown in dir“

■ „Entdecke den Clown in dir“ – so hieß das Thema beim Frauenfrühstück, das vom Freundeskreis Westerwald, (Landesverband Hessen), eine Selbsthilfegruppe von Suchtmittelabhängigen und Angehörigen, organisiert wurde und zu dem viele interessierte Frauen gekommen waren.

Als Referentin hatten wir Vera Apel-Jösch vom Atelier Kunst und Therapie in Montabaur eingeladen. Nach einem guten Frühstück führte Vera Apel-Jösch ins Thema ein: Ein Clown darf immer und überall die Wahrheit sagen. Er kann naiv/verschämt, albern/lustig, oder auch

Fragen, mit der wir uns beschäftigten. „Kinder-mund tut Wahrheit kund“, so heißt das bekannte alte Sprichwort. Wir stellten fest, dass uns diese Unbekümmertheit irgendwann abhanden gekommen ist, sei es durch Erziehung, unser Umfeld oder durch negative Erfahrungen. Doch die Fähigkeiten schlummern noch immer in jeder von uns. Wir müssen sie nur wahrnehmen und wieder umsetzen in unserem Leben. Durch verschiedene Übungen gab uns Vera Apel-Jösch eine Menge Denkanstöße und viele Hausaufgaben mit auf den Heimweg. Es war ein sehr



Foto: Fotolia

traurig/ernst sein. Kann allein die rote Nase schon die Hemmungen abbauen, die es uns so schwer machen, das zu sagen was uns stört? – das war eine der zentralen

gelungener Workshop, wo das Lachen an erster Stelle stand. Dadurch konnten wir viel Kraft tanken für unseren Alltag.

Ellen Weyer

Was bewirkt die rote Nase?

RÖTHENBACH

20 Jahre Freundeskreis Röthenbach: „Miteinander“ wird großgeschrieben

■ Bei Kaiserwetter feierte der Freundeskreis Röthenbach sein 20-jähriges Bestehen in Verbindung mit dem Grillfest. Als Zeichen der Verbundenheit mit den Röthenbacher Freunden waren über 70 Mitglieder aus Freundeskreisen von nah und fern unserer Einladung gefolgt. Darüber hinaus konnte Freundeskreisleiter Ferdi Lippert zahlreiche Ehrengäste begrüßen: Landrat Armin Kroder, den Ersten Bürgermeister von Röthenbach Günther Steinbauer, Simone Gmelch, Karin Rose und Peter Pauly vom Stadtrat, AWO-Vorsitzende Angelika Schopper, Andreas Bosch, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes, den gesamten Vorstand des Landesverbandes Bayern (Erich Ernstberger, Helga Benke, Hans Renner, Lorenz Stubenvoll, Ger-

linde Hiemer und Carsten Linge), Oliver Pomplun von der Diakonie Lauf, den ehemaligen Direktor der Raiffeisenbank Röthenbach, Klaus Barta. Zu den Ehrengästen zählten weiter Kriemhild Rieke sowie Alfred Unfried. Sie hatten seinerzeit Rudolf Schramm bei der Gründung des Freundeskreises sehr großzügig unterstützt. Leider jedoch musste die Veranstaltung ohne unseren Gründer stattfinden. Rudolf Schramm verstarb viel zu früh nach langer schwerer Krankheit am 18. April 2010. Wir ehrten ihn posthum mit der silbernen Ehrennadel für seine hervorragenden Verdienste und sein Engagement. Große Unterstützung fand er durch seine Frau Gertraud, die ebenfalls mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet wurde. Sie leitete noch bis vor weni-

gen Wochen die Angehörigengruppe. Für 20-jährige Treue zum Freundeskreis wurden weiter geehrt: Ruth Meyer, sowie Erika und Gerhard Brunner. Alle Jubilare erhielten eine Urkunde sowie einen Blumenkorb aus den Händen des Landrates und des Bürgermeisters. In ihren Grußworten würdigten beide die hervorragende ehrenamtliche Arbeit, überreichten als Dank ein Geldgeschenk und wünschten uns für die Zukunft weiterhin viel Erfolg. Die Vertreterin der AWO überbrachte die Glückwünsche des Kreisvorsitzenden Reinhard Löhner, der leider verhindert war. Weitere Grußworte sprachen unsere Freundeskreisvertreter von der Bundes- und Landesebene. Beppo Meier vom Freundeskreis Neumarkt und Michael Strobl vom

Freundeskreis Deggendorf bedankten sich bei den Röthenbachern für die langjährige und innige Freundschaft. Sie sprachen wohl im Sinne aller angereisten Freunde: Das „Miteinander“ wird in den Freundeskreisen großgeschrieben – nicht nur auf Ort- und Landesebene, sondern auch bundesweit. Der zweite Freundeskreisleiter Klaus Knorr ließ 20 Jahre Freundeskreis Röthenbach in einem Vortrag Revue passieren und machte somit auch den Wandel in unserer Arbeit deutlich. Zum Schluss bedankte er sich im Namen aller Mitglieder für die jahrelange und großzügige Unterstützung, ohne die wir unsere ehrenamtliche Arbeit nicht in diesem Umfang leisten könnten. Musikalisch wurde die Veranstaltung umrahmt von der Stadtkapelle Röthenbach unter der Leitung von Richard Theiss.

Nach dem offiziellen Teil war die Zeit für Gespräche untereinander. In lockerer Atmosphäre konnten auch neue Freundschaften geknüpft werden.

Helga Benke



Das Leitungsteam des Freundeskreises Röthenbach: Ferdinand Lippert, Helga Benke und Klaus Knorr

Süchtig

EINE NACHLESE VON FREUNDESKREIS-MITGLIED CATHERINE KNORR ZUR INZWISCHEN EINGESTELLTEN DOKU-SOAP „SÜCHTIG“ IM TV-SENDER RTL

Zur besten Sendezeit um 21.15 Uhr konnte man ab dem 26. Mai bei RTL verfolgen, wie Alkoholiker den Kampf gegen die Abhängigkeit aufnehmen. Unterstützt wurden sie dabei vor laufender Kamera von dem Psychotherapeuten Dr. Christoph Heck, der ihnen den Weg zurück in ein normales Leben weisen wollte.



Fotos: RTL

Szenenbild: In der RTL-Doku-Serie „Süchtig“ versucht Dr. Christoph Heck (links) einem Abhängigen zu helfen

Es musste so kommen! Nachdem die Privatsender überforderte Eltern bei der Kindererziehung unterstützen, Langzeitarbeitslosen Stellen vermitteln, bei der Schuldentilgung mit Rat und Tat dabei sind, herumstreunende Kinder wieder nach Hause bringen, Zahnlosen vor begeistertem Publikum die Chance geben, auch mal ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen, sind die Süchtigen dran.

Was mich an der Sendung störte, waren die Klischees: Selbstverständlich ist der arme Süchtige Hartz IV-Empfänger und wohnt in einem Plattenbau. Selbstverständlich hat ihn seine Frau verlassen. Selbstverständlich war sein Vater auch Alkoholiker.

Es gab auch gute Seiten, denn es wurde schonungslos gezeigt, wie das Leben so spielt. Die Szene, in welcher Ralf seinen Therapeuten einfach so stehen lässt, um schnell ein Bier im Stehen zu trinken, weil es für ihn gerade nicht anders geht, hat mir besonders gefallen.

Was bemerkenswert war, ist dass das Wort „Selbsthilfegruppen“ ein paar Mal gefallen ist. Leider blieb es dabei. Ohne irgendwelche Namen oder Verbände zu nennen (so viele sind es nicht, dass dies nicht möglich gewesen wäre). Wer jetzt – motiviert durch diese Sendung, aber sonst

ahnungslos, davon gibt es unheimlich viele – nach einer Selbsthilfegruppe sucht, wird bestimmt nicht so schnell fündig.

Die Zeitschiene war auch sehr kurzweilig. Nach knappen drei Wochen Trockenheit (Entgiftung und Besuch einer Tagesklinik) engagiert sich Ralf schon in der Kirchengemeinde! Wow, hat der Mann ein Tempo drauf! Gott sein Dank wird alles relativiert und der eingblendete Text zum Schluss sagt aus, dass Ralf abstinente Phasen schafft, aber um eine dauernde Abstinenz noch schwer kämpfen muss.

Hoffentlich haben auch viele Leute diesen Text gelesen, sonst glaubt jeder, dass es möglich ist, innerhalb von knapp vier Wochen aus einem aktiven Alkoholiker einen trockenen orientierten Gemeindeengel zu zaubern! Da spricht aus mir nur der Neid, denn ich habe wesentlich länger gebraucht.

Ich hoffe auch, dass die Zuschauer jetzt nicht denken, die Therapeuten gingen zu jedem Klienten nach Hause, bieten ihm das „Du“ an, fahren mit ihnen durch die Gegend und erforschen die Gefahren persönlich und verabschieden sich mit einem tollen

Geschenk. Sonst geht die Debatte wieder los, dass Aufhören gar nicht so schwierig ist, und dass wir den Krankenkassen viel zu teuer sind.

Alles in allem ist es ein Versuch wert, die Problematik „Sucht“ auf diese Weise an ein breites Publikum heranzutragen. Heutzutage sind viele Leute sehr frei und offenherzig (ich denke dabei nur an die intimen Handy-Gespräche in der Straßenbahn): Warum sich also nicht im Fernsehen öffentlich vom Alkohol verabschieden?

Catherine Knorr



Experten diskutierten im RTL-Studiogespräch über Suchtkrankenhilfe



Was passiert im Gehirn?

Wolfgang Bergmann / Gerald Hüther:
Computersüchtig.
Kinder im Sog der modernen Medien.
Beltz-Verlag, Weinheim und Basel 2008.
12,- Euro

■ Wolfgang Bergmann leitet das Institut für Kinderpsychologie und Lerntherapie in Hannover und ist einer der bekanntesten Kinder- und Familientherapeuten Deutschlands. „Abhängig wird ja niemand, weil es Computer gibt, sondern weil sich mit Hilfe dieser Spiele Bedürfnisse befriedigen lassen, die eigentlich auf andere Weise gestillt werden müssten“ – so schreiben die Autoren in diesem sehr gut zu lesenden Buch.

Es geht ihnen darum, beizutragen, die Sogkraft der neuen Medien – nicht nur auf Kinder – verstehen zu lernen, geordnet und in einem angemessenen Tempo. „Wer in den Strudel virtueller Welten eintaucht, bekommt ein Gehirn, das zwar für ein virtuelles Leben optimal angepasst ist, mit dem man sich aber im realen Leben nicht mehr zurechtfindet. Ein solcher Mensch kann in der realen Welt nicht mehr überleben.“ (S.12)

Die Autoren stellen die virtuellen Welten dar und machen klar, warum Kinder und Jugendliche darin Halt suchen. Dies hat Auswirkungen auf die Seele und das Gehirn. Hierzu werden exemplarisch Fälle dargestellt.

Sehr beeindruckend ist das Kapitel, in dem es um Ursachen und Lösungen geht. Deutlich schreiben sie in ihrem Logging out, was Kinder brauchen, um ihre Potentiale entwickeln zu können: Aufgaben, an denen sie wachsen können, Visionen und Vorbilder zur Orientierung, Strukturen, die Halt geben und Menschen, bei denen sie Geborgenheit, Wertschätzung und Anerkennung finden, die ihnen Mut machen und ihr Vertrauen stärken.

Wer computersüchtig gewordenen Kindern helfen will, muss verstehen, was sich in ihrem Gehirn ereignet und welche Auswirkungen dies auf das Denken, Fühlen und Handeln hat. Die Erwachsenen müssen sich fragen, wie sie zulassen konnten, dass sich unsere Lebenswelt innerhalb weniger Jahre auf eine Weise verändert hat, die nun vielen Kindern und Jugendlichen nicht mehr das bietet, was sie zur Entwicklung einer selbstbewussten und verantwortlichen Persönlichkeit benötigen. Zeit, zur Besinnung zu kommen und zu fragen; Worauf kommt es im Leben wirklich an. – Ein wichtiges Buch!



Einführung in virtuelle Welten

Johann Schreml:
Online Rollenspiele.
Faszination Online Spiele, Möglichkeiten und Gefahren der virtuellen Welten.
Eigenverlag, München 2010
ISBN 978-3-000-28767-9
19,80 Euro

■ Das Buch basiert auf den eigenen Erfahrungen des Autors und auf konkreten Erkenntnissen von anderen Spielern. Johann Schreml möchte sein Wissen weitergeben. Es ist also kein Theoriebuch, sondern eine Zusammenstellung von eigenem Erlebtem über einen Zeitraum von 15 Jahren. Die Faszination des Online-rollspiels wird am Beispiel von „World of Warcraft“ (WoW) verdeutlicht. Spiel Aufbau, -ablauf und -ziel werden genau beschrieben, so dass auch unbedarfte Leser/innen eine Vorstellung davon entwickeln können, um was es geht.

Mit Erstaunen erfährt man so auch, dass WoW (freigegeben ab 12 Jahren) nicht nur von jungen Menschen gespielt wird, sondern dass der Hauptanteil der Spieler/innen im Alter von 18 bis 30 Jahren sind.

Die virtuelle Welt hat eine eigene Sprache mit ganz neuen Wörtern kreiert, deshalb ist auch das ausführliche Wörterbuch am Ende des Buches so hilfreich. Wichtig sind auch die Kapitel, in denen es um Onlinesucht geht. Es gibt spezielle Checklisten, mit Hilfe derer das Onlineverhalten kritisch betrachtet werden kann: für Kinder und für Erwachsene, für Partner.

Abschließend beschäftigt sich das Buch mit der Zukunft der virtuellen Welten und deren Einsatzmöglichkeiten – auch außerhalb der Spiele.



Kurze Problem-darstellung

Hrsg. vom Nicol-Verlag im GVS:
Tascheninfo „Mediensucht“
Blaukreuz-Verlag, Wuppertal, 2008
Bezug über: www.blaukreuz.de
2,50 Euro

■ Kurz und prägnant wird hier das Problem der Abhängigkeit von Medien dargestellt. Im modernen Leben sind Handy und Internet unverzichtbar. Deshalb kann es in der Therapie der Abhängigen auch nicht um eine generelle Abstinenz von den neuen Medien gehen. Allerdings muss der bewusste und zielgerichtete Umgang damit gelernt werden.

Franz Eidenbenz (Psychotherapeut mit dem Fachgebiet Psychologie und neue Medien), Prof. Dr. Sabine Grüsser-Sinopoli (Günderin und Leiterin des Kompetenzzentrum Verhaltenssucht), Gabriele Farke (Vorsitzende der Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht) und Klaus Wölfling (stellvertretender Leiter des Kompetenzzentrums) führen ein in: Was ist Mediensucht? Wie wird jemand süchtig? Woran erkennt man das? Soziale und psychische Folgen der Mediensucht und in die Therapieformen für Medienabhängige.

Im Kapitel zur Selbsthilfe für Medienabhängige geht es um praktische Tipps für die Abhängigen und ihre Angehörigen (Partner, Eltern, Arbeitgeber). Hervorgehoben werden sollen auch die Literaturtipps und die empfehlenswerten Internetseiten.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

In eigener Sache

Machen Sie mit: TOP Ten der Freundeskreise

In der nächsten Ausgabe unseres Freundeskreis-Journals soll die Literatur-TOP Ten der Freundeskreise für Sucht-krankenhilfe veröffentlicht werden.

1 Wir laden Sie, liebe Leserinnen und Leser, herzlich ein, sich daran zu beteiligen. Bitte schreiben Sie uns den Titel Ihres Lieblingsbuches. Das kann ein Roman, ein Bildband, ein Buch mit meditativen Texten etc. sein.

2 Zum zweiten soll es eine TOP Ten-Liste von Büchern mit Fachliteratur geben. Bitte nennen Sie uns Titel von Büchern aus dem Bereich der Suchthilfe, die Ihnen gefallen bzw. aus denen Sie etwas gelernt haben.

Diese Aktion soll ein Erfolg werden. Deshalb erhalten die ersten zwanzig Einsenderinnen und Einsender ein kleines Überraschungsgeschenk für ihre Mühe.

Einsendungen an:

Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe
z. Hd. Ute Krasnitzky-Rohrbach
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
mail@freundeskreise-sucht.de



Zur Information Fachinformationen für Selbsthilfegruppen im Internet

■ NAKOS INFO berichtet in seiner Dezemberausgabe aus dem Jahr 2009 von den vielfältigen Aktivitäten der Selbsthilfe im Internet. Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe (BPS) hat als erster Selbsthilfverband in Kooperation mit dem privaten Institut für Online-Fortbildung (IFOFO) ein Pilotprojekt durchgeführt. Hier werden Fortbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen in Form von Online-Veranstaltungen im Internet durchgeführt. Das heißt, bei einer Live-Online-Veranstaltung treffen sich die Teilnehmer/innen mit einem Referenten in einem virtuellen Raum und nehmen via Computer an interaktiven Seminaren teil.

Nähere Infos: www.nakos.de



Foto: Fotolia

Unterschiedliche Lebenswelten

Ein Schäfer hütet in einer einsamen Gegend seine Herde. Plötzlich taucht in einer großen Staubwolke ein Jeep auf und hält direkt neben ihm.

Der Fahrer des Jeeps, ein junger Mann im Brioni-Anzug, mit Alden-Schuhen, Ray-Ban-Sonnenbrille und einer Hermes-Krawatte steigt aus und fragt ihn: „Wenn ich errate, wie viele Schafe Sie haben, bekomme ich dann eins?“

„In Ordnung“, sagt der Schäfer.

Der junge Mann verbindet sein Notebook mit dem Handy, geht im Internet auf eine NASA-Seite, scannt die Gegend ab und öffnet eine Datenbank mit 60 Excel-Tabellen. Schließlich sagt er:

„Sie haben hier exakt 1.586 Schafe.“

Der Schäfer antwortet: „Das ist richtig,

suchen Sie sich eins aus.“ Der junge Mann nimmt ein Tier und lädt es in den Jeep. Der Schäfer schaut ihm zu und sagt: „Wenn ich Ihren Beruf errate, geben Sie mir das Tier dann zurück?“

Der junge Mann antwortet:

„Klar, warum nicht?“

„Sie sind Unternehmensberater.“

„Das ist richtig, woher wissen Sie das?“

„Sehr einfach“, sagt der Schäfer.

„Erstens kommen Sie her, obwohl Sie niemand gerufen hat. Zweitens wollen Sie ein Schaf als Bezahlung dafür, dass Sie mir etwas sagen, das ich ohnehin schon weiß. Und drittens haben Sie keine Ahnung, von dem, was ich hier mache. Und jetzt geben Sie mir meinen Hund zurück.“

Aus: Wolfgang Bergmann, Gerald Hüther: Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien, S. 161/162. Siehe Buchtipps S. 30