

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis

Journal

Sucht und Alter

Perspektiven
finden

Foto: Fotolia

II. Halbjahr
29. Jahrgang

2/2014

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Inhalt

SUCHT UND ALTER

Wie soll ich damit umgehen?
Erfahrungen im Altenheim 4

Irgendwann ist die Flasche leer
Eine Diakonie-Pflegeberaterin berichtet 5

Alkoholabhängigkeit – Ursache einer Demenz? 6

Des Sommers letzte Rose 7

Einen Weg finden 8

Beratungskonzept im Hufeland-Haus:
Für mehr Lebensfreude und Lebensqualität 9

40 Jahre Christliches Reha-Haus Bremen:
„Die Leute müssen irgendwo ankommen“ 10

Erfahrungen aus den Freundeskreisen:

Alter schützt vor Torheit nicht 12

Lebensfreude weitergeben 13

Menschen nicht vergessen 14

MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Leitungsaufgaben im Freundeskreis abgeben:
Ein guter Abschied braucht Vorbereitung 16

Wenn es soweit ist: Wie stelle ich mir den
Abschied aus meinem Amt vor? 18

AUS DEM BUNDESVERBAND

Delegiertenversammlung 2014:
Synergien und Ressourcen besser nutzen 20

Die Wundertüte öffnen: Wie gestalten
Freundeskreise attraktive Online-Auftritte? 21

Den Stuhlkreis verlassen –
DHS-Selbsthilfe-Konferenz 2014 22

Schulung in Öffentlichkeitsarbeit:
Frei sein – Wir reden und schreiben über Sucht 23

Freundeskreis-Buch erschienen 23

Projekt CNN: Zusammenarbeit verbessern 24

Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung 24

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

Bayern: Winterwochenende im Allgäu 25

Hessen: Suchttage „Warum ist der Kopf rund?“ 25

Württemberg: Jahrestreffen zum Thema
„Suchtgedächtnis“ 26

AUS DEN FREUNDESKREISEN

Flensburg: Anstöße für ein sinnerfülltes
Leben – 40 Jahre Freundeskreis 27

Karlsruhe: Vom Exoten zum etablierten
Angebot – 20 Jahre Gruppe für Spieler 28

Liebe Leserinnen
und Leser!



Elisabeth Stege

„Sucht und Alter“ ist ein großes Problem und eine große Herausforderung an die Gesellschaft, aber auch an die Suchthilfe und die Sucht-Selbsthilfe. Nicht nur Abhängige und ihre Angehörigen werden mit der Suchterkrankung immer älter, auch gibt es immer mehr Menschen, die erst im höheren Alter eine Suchterkrankung entwickeln und damit oftmals auf Hilflosigkeit, Unwissenheit und Verharmlosung treffen.

Fast 30 Prozent der Deutschen werden in 2030 über 65 Jahre alt sein. Risikofaktoren, die eine psychische Krankheit oder eine Suchterkrankung fördern, werden durch das Alter noch verstärkt: Schwierige wirtschaftliche Bedingungen, Altersarmut, Isolation durch den Verlust von Partnern und Freunden, geringer werdende Mobilität etc. Hinzu kommen Traumatisierungen aufgrund von Kriegserfahrungen in jungen Jahren, die oft erst Jahrzehnte später aufbrechen.

Sucht und Alter – ein Thema, das zwar zunehmend an Bedeutung gewinnt, aber dennoch haben die betroffenen Menschen immer noch kaum bis wenig Möglichkeiten, um mit dem Hilfeangebot in Verbindung zu kommen. Oftmals existiert kein Wissen darüber, dass es überhaupt Hilfe für ältere Suchtkranke gibt – und immer noch gibt es viel zu wenige Angebote.

Heute belegen Studien, dass 25 Prozent der über 65-Jährigen eine psychische Störung haben. Das Risiko, eine schwere psychische Störung zu erleiden, steigt zwischen dem 60. und 89. Lebensalter. Fast jeder zweite Suizid einer Frau ist mittlerweile der einer Frau über 60 Jahre. (Zahlen aus: „Sucht im Alter, Herausforderungen und Lösungsweg für diakonische Arbeitsfelder“, 10/2008)



Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis?



Impressum

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

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

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

Layout: www.redbuero.de, Kassel

Herstellung: Druckerei Hesse, Fuldaabrück

Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spenden-Konto 1953 bei der Evangelischen Kreditgenossenschaft eG, BLZ 520 604 10, IBAN DE75520604100000001953, BIC GENODEF1EIK1

Auflage: 8.700 Exemplare

Nach Schätzungen der DHS leiden 400.000 Menschen in Deutschland über 60 Jahre unter einer behandlungsbedürftigen Alkoholerkrankung. Ein besonderes Problem bei älteren Menschen ist die Einnahme von Medikamenten mit Abhängigkeitspotential. Etwa 15 bis 20 Prozent der Männer und 20 bis 30 Prozent der Frauen im Alter von 65 bis 79 Jahren nehmen solche Medikamente ein. Mit zunehmendem Alter ist ein besonderer Anstieg bei der Einnahme von Benzodiazepinen feststellbar, besonders bei Frauen. (Dr. Theo Wessel: Suchtprobleme im Alter – Herausforderungen und Lösungswege, in: Partnerschaftlich, Infodienst 02/13 „Sucht- und Altenhilfe: Gemeinsam für einen suchtfreien Lebensabend, S. 4)

Der Bundesverband will sich dem Thema erneut widmen. Während wir uns vor acht Jahren noch damit auseinandergesetzt haben, ob Sucht und Alter überhaupt ein Thema ist, können wir das heute eindeutig bejahen. Im Gegenteil: Wir können sagen, es ist höchste Zeit, etwas zu machen.

Erfreulicherweise können wir von einigen Einrichtungen berichten, die hier sehr engagiert arbeiten. Wir haben Kontakte zur ambulanten und stationären Altenpflege herstellen können, die uns sofort und schnell unterstützt haben!

Die Mitarbeitenden in den Einrichtungen haben wir als sehr interessiert erlebt an authentischen Erfahrungen aus der Selbsthilfe. Insgesamt scheinen die Möglichkeiten, sich über Sucht und vor allem über den Umgang mit von Sucht betroffenen Menschen zu informieren, noch nicht in Fortbildungsangeboten Niederschlag gefunden zu haben. Freundeskreise könnten sich daher anbieten, hier tätig zu werden.

Wir sollten in diesem Zusammenhang jene Menschen nicht vergessen, die aufgrund ihrer Suchterkrankung schon in jungen Jahren in den Pflegeheimen für ältere Menschen untergebracht werden, weil es keine anderen Hilfsangebote für sie gibt. Das Angebot in den Einrichtungen ist nicht auf sie zugeschnitten, und sie sind mit ihrer Lebensgeschichte oftmals sehr isoliert. Auch hier könnten Freundeskreise sich engagieren.

Ein weiterer thematischer Aspekt ist dem Thema „Abschied“ gewidmet. Hier beschäftigen wir uns mit uns selbst: Wie gehen wir in den Gruppen mit unseren Mitgliedern um, die aus Altersgründen nicht mehr an der abendlichen Gruppenstunde teilnehmen können? Wie mit denen, die in Alten- und Pflegeheimen wohnen? Wie wird hier der Kontakt gehalten? Wie bereiten wir uns – die wir möglicherweise lange verantwortliche Positionen innehatten – darauf vor, diese in jüngere Hände weiterzugeben?

Sie sehen: Ein spannendes Heft mit vielfältigen Schwerpunkten. Wir danken allen Autorinnen und Autoren für die guten Berichte!

Elisabeth Stege
stellv. Vorsitzende des Bundesverbands

„Wie soll ich damit umgehen?“

Erfahrungen einer Altenpflegerin zum Umgang mit suchtkranken Menschen im Seniorenheim



Foto: Fotolia

Drei Schicksale sind mir besonders in Erinnerung

Frau A. (70 Jahre) hatte akute Alkoholprobleme und versuchte, wenn sie die Möglichkeit hatte, an Alkohol zu kommen. Insgesamt war sie depressiv, zeitweise mit Wahnvorstellungen, lückenhaft dement und wurde öfters in der Psychiatrie mit stark dämpfenden Medikamenten eingestellt. Vom Pflegepersonal wurde sie mit kleineren Aufgaben betraut. Ich merkte, dass ihr dies gut tat und dass sie dadurch auch selbstbewusster war. Auf Wunsch des Betreuers kam sie kurzzeitig in eine offene Pflegestation, jedoch ohne jede Unterstützung für ihre Sucht. Dies führte nach kurzer Zeit wieder zu verstärktem Trinken und zur Rückverlegung in die beschützende Station, wo sie vermutlich bis zu ihrem Lebensende bleiben wird.

Frau B. (68 Jahre), alkoholkrank, lebte alleine und kam wegen Verwahrlosung in die Station. Sie war nicht pflegebedürftig. Sie fasste Vertrauen zu mir und sprach mit mir offen über ihre Alkoholprobleme, den Sauftrock und wie sie darunter leidet. Sie hatte schon mehrere Therapien gemacht, wurde aber immer wieder rückfällig. Ich spürte, dass Frau B. gegen ihre Sucht ankämpfen wollte. Es gelang mir, ihren amtlichen Betreuer davon zu überzeugen, dass Frau B. eine Gesprächstherapie gut tun würde. Mit einer Begleitperson konnte sie dann einmal wöchentlich an einer solchen Therapie teilnehmen. Frau B. konnte nach ca. einem halben Jahr wieder in ihre Wohnung zurück. Wie sich ihr weiterer Weg entwickelt hat, ist mir leider nicht bekannt.

Herr C. (45 Jahre) kam als nasser Alkoholiker mit einer schweren Krebserkrankung in die Station. Anfänglich wirkte er sehr aggressiv. Ich sah diese Aggressivität im Zusammenhang mit den fehlenden Möglichkeiten, Alkohol zu sich nehmen zu können. Medikamentös wurde er ruhig gestellt, und er wurde auch zugänglicher. Mir fiel auf, dass er wohl in Ermangelung von Flaschen mit Alkohol, anfangs, überall Wasserflaschen und Lebensmittel zu verstecken. Das Pflegepersonal hatte hierfür – vielleicht auch wegen des mangelnden Wissens über das Verhalten solcher Menschen – keinerlei Verständnis. Die Situation hat sich auch über einen längeren Zeitraum bei ihm nicht geändert. Seine Suchtprobleme werden nicht behandelt. Er wird auf Jahre, vermutlich bis zu seinem Tod im Heim untergebracht bleiben.

Ich sehe ein großes Problem darin, dass viele meiner Kolleginnen und Kollegen relativ wenig über Suchterkrankungen wissen und infolgedessen auch nicht dafür sensibilisiert sein können. Deshalb würde ich mir einfach wünschen, dass dieses Thema mehr in unsere Fortbildungen einbezogen und Bestandteil der Ausbildung wird. Vielleicht kann hier auch die Sucht-Selbsthilfe hilfreich sein, denn mir hat es sehr geholfen, von den Erfahrungen der betroffenen Menschen zu hören. Vieles konnte ich dann in meinem Arbeitsfeld anwenden und umsetzen. Leider wird man davon ausgehen können, dass der Anteil der Senioren mit Abhängigkeitsproblemen in Zukunft zunehmen wird.

Margit
heute: Freundeskreis Husum

Irgendwann ist die Flasche leer

Wie erlebt eine Pflegeberaterin der Diakoniestationen der Evangelischen Kirche das Thema Sucht?



Foto: Fotolia

Die Mitarbeiter der Diakoniestationen in Kassel erleben, dass ältere Menschen ihr gesamtes Einkommen für Alkohol und Zigaretten ausgeben. Verschriebene Psychopharmaka werden vermehrt eingenommen. Alkoholmissbrauch verstärkt sich im Alter. Auch pflegende Angehörige nehmen Psychopharmaka und greifen zu Alkohol.

Problematisch sind die Wechselwirkungen von Medikamenten (Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, Antidepressiva) mit Alkohol, da im Alter im Allgemeinen die Einnahme von Medikamenten steigt. Daneben sind Zigaretten als Suchtmittel von Bedeutung. Es kommt aber auch zu Kaufsucht. Dinge werden bestellt, die nicht gebraucht werden, oder Reisen gebucht, die gar nicht angetreten werden können.

Wir können kaum beurteilen, wie viele Patienten Suchtprobleme haben. Dieses Problem wird noch nicht als besondere Pflegesituation erfasst, wie zum Beispiel Diabetes oder Immobilität. Ebenso ist es schwer abzuschätzen, wann man von Sucht spricht. Die Grenzen sind fließend. Häufig verbergen die Menschen ihre Sucht, etwa weil sie auf keinen Fall in ein Pflegeheim wollen. Sie wissen, dass es dort mit dem Suchtmittelkonsum schwierig wird. Die ambulante Pflege hat ihre Grenzen im privaten Bereich. Der Mensch entscheidet selbst – wir unterstützen und beraten.

Die Demenz spielt beim Suchtmittelmissbrauch eine große Rolle. Zum einen verlieren die Pflegebedürftigen

selbst den Überblick über Alkohol, Nikotin oder Medikamente. Zum anderen werden von Angehörigen die verschriebenen Psychopharmaka drastisch erhöht, um Ruhe zu haben oder in dem Glauben: Viel hilft viel. Sicher spielen auch Einsamkeit und fehlende Sozialkontakte eine Rolle bei Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen. Die Pflege eines Angehörigen fordert und lässt wenig Zeit für den Ausgleich durch Hobbys oder Begegnungen. Angehörige fühlen sich mit der Pflege überfordert und greifen zu Medikamenten oder Alkohol, um den Alltag zu bewältigen.

Die Verträglichkeit von Alkohol oder Medikamenten sinkt im Alter, so dass es schon bei geringeren Mengen zu Ausfällen und Unfällen kommt. Die Selbstbestimmung des Menschen, seine Wünsche und Gewohnheiten werden in der ambulanten Pflege respektiert. Wir sind Gäste in den Wohnungen. Es ist eine schwierige Entscheidung, wann eine Lebenssituation nicht mehr tragbar ist und wann eingegriffen werden muss. Das Team der Pflegekräfte berät gemeinsam mit den Betreuern oder Betroffenen. Wir regen Betreuungen an oder schalten den sozialpsychiatrischen Dienst ein, wenn eine Selbstgefährdung besteht. Für die Beratung von Angehörigen stehen geschulte Pflege-

Die Verträglichkeit von Alkohol und Medikamenten sinkt im Alter

berater zur Verfügung. Allerdings ist Sucht noch ein Tabu-Thema, so dass die Beratung höchstens von den Pflegemitarbeitern angeregt wird, nicht aber Betroffene sie einfordern.

Ich wünsche mir, dass das Thema Sucht im Alter in den Fokus gerückt wird. Wir brauchen öffentliche Diskussionen, damit das Thema in der Gesellschaft ankommt und das Tabu verliert. Pflegende Angehörige sollten die Möglichkeit bekommen, über ihre Situation zu sprechen, Hilfe, Aufklärung und Entlastung erfahren. Pflegemitarbeiter brauchen ebenfalls die Möglichkeit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen um sensibilisiert zu werden. Sie brauchen Unterstützung, um mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Aufklärung, Information und Schulung spielen dabei eine wichtige Rolle.



Simone Ahlbrecht
Leitung der Pflegeberatung
www.diakoniestationen-kassel.de

Korsakow und Demenz sind nicht dasselbe



Demenz fehlt der Abbau intellektueller Fähigkeiten. Diese Abgrenzung ist bedeutsam, da ein Demenzsyndrom – insbesondere die Alzheimer-Demenz – definiert ist über das stetige Fortschreiten des Nachlassens intellektueller Fähigkeiten. Seit den 70er-Jahren ist bekannt, dass sich ein Korsakow-Syndrom lindern lässt bis zur vollständigen Erholung über Abstinenz und Hirnleistungstraining, was bei Demenzkranken keine dauerhafte Leistungsverbesserung herbeizuführen vermag.

Risikofaktoren

Übermäßiger, langanhaltender Alkoholkonsum, der auf ein empfindliches Nervensystem trifft (was sich am Auftreten der Polyneuropathie, eines Delirs oder von Krampfanfällen zeigt), stellt neben Bluthochdruck oder Diabetes mellitus einen Risikofaktor für die Entwicklung von Gefäßschädigungen dar und damit für die Entstehung einer sogenannten vaskulären Demenz mit neurologischen Beeinträchtigungen wie Lähmungen, Gefühls- oder Sprachstörungen, Verlangsamung, Denkschwierigkeiten oder Stimmungslabilität und zunehmenden Gedächtnisstörungen im weiteren Krankheitsverlauf.

Im Rahmen einer Leberzirrhose kann es zur Entwicklung einer so genannten hepatischen Enzephalopathie, einer toxischen Hirnschädigung, kommen mit nachlassender Konzentrationsfähigkeit, Einschränkung des logischen Denkens, reduzierter Aufmerksamkeit, Abnahme der Reaktionsfähigkeit, Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses und der psychomotorischen Fähigkeiten (Feinmotorik). Damit sind die Übergänge zwischen amnestischem Syndrom und Demenzsyndrom fließend. Zwar lässt sich nicht belegen, dass Alkoholabhängigkeit einen eigenständigen Entstehungsfaktor darstellt für die Entwicklung einer Alzheimer-Demenz, für die der bedeutsamste Faktor das



Sergei Korsakow (1854–1900): Der russische Psychiater und Neurologe beschrieb als erster anhand seiner Untersuchungen bei 18 Alkoholkranken alkoholbedingte Amnesien – genannt Korsakow-Syndrom.

Der russische Neurologe Korsakow beschrieb 1887 eine alkoholtoxische Nerven- und Hirnschädigung. Das so genannte Korsakow-Syndrom besteht aus Polyneuropathie (Taubheitsgefühl, Schwäche in den Beinen mit Gangunsicherheit), wahnhafter Symptomatik und einem amnestischen Syndrom gekennzeichnet durch Beeinträchtigung des Neugedächtnisses mit Desorientiertheit – insbesondere Störungen des Zeitgitters – und Konfabulationen, also dem Erzählen erfundener „Erinnerungen“.

Besonders betroffen ist die räumlich-visuelle Gedächtnisfunktion (zum Beispiel beim Gesichter-Erkennen). Die frontale Hirnschädigung zeigt sich in Verhaltensauffälligkeiten wie Apathie, Antriebsminderung, Ratlosigkeit, Kritikminderung. Das Ultrakurzzeit- aber auch Langzeitgedächtnis bleiben in der Regel unbeeinträchtigt.

In Abgrenzung zum Delir fehlen Störungen der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins, anders als bei einer

Alkoholbedingt Hirngeschädigte erhalten nicht die Behandlung, die sie brauchen, kritisiert Dr. Ulrich Diekmann, der in Wunstorf unter anderem Korsakow-Patienten behandelt

Hochbetagt-Sein ist. Denkbar ist, dass eine Alzheimer-Erkrankung unabhängig und neben einer alkoholtoxischen Hirnschädigung auftreten kann. Andererseits muss damit gerechnet werden, dass die bei Hochbetagten in 30 bis 40 Prozent auftretenden kognitiven Einschränkungen frühzeitiger auftreten durch vorhergehende Schädigung des Gehirns wie bei Kopfverletzungen oder Alkoholabhängigkeit im Sinne einer Schwellenverlagerung. Während sich die überwiegende Zahl von Demenzerkrankungen bei Hochbetagten findet, sinkt das Erkrankungsalter durch Hirnschädigungen.

Tritt ein Entzugsdelir auf, erfolgt stets eine umgehende Behandlung. Kognitiv beeinträchtigte alkoholranke Menschen werden dagegen kurzerhand für demenzkrank erklärt und in Alten- und Pflegeheimen aufgenommen, in denen typischerweise Bewohner betreut werden, deren Demenz fortschreitet und die keine spezifische Förderung erhalten. Für Korsakow-Kranke bedeutet dies Hospitalismus mit Fortschreiten ihrer Beeinträchtigungen, obwohl sie zu lindern wären. Während Kopfverletzte mit einem amnestischen Syndrom auf ein umfangreiches ambulantes und stationäres neurorehabilitatives Angebot zugreifen können, wird dies alkoholbedingt Hirngeschädigten weitgehend vorenthalten. Dies ist „kränker-machend“ und entwertend – Unrecht, das abzustellen ist.

Dr. med. Ulrich Diekmann
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie,
Ltd. Arzt der Klinik
für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie, Klinikum
Region Hannover Psychiatrie Wunstorf
Kontakt: ulrich.diekmann@krh.eu



Des Sommers letzte Rose

Kürzlich war ich auf der Beerdigung der Mutter einer Freundin. Wohltuend schlicht war die Feier, gesungen wurde nicht. Dafür verlas der Pastor ein Gedicht von Hebbel. Das gefiel mir sehr gut. Die Freundin erzählte mir später, dass ihre Mutter aus Wesselburen stammte, der Ort, an dem auch Christian Friedrich Hebbel am 18. März 1813 geboren wurde.

Das beschäftigte mich weiter, denn obwohl ich in Schleswig-Holstein aufgewachsen bin, wusste ich fast nichts über Hebbel. Nun machte ich mich schlau, las in Wikipedia alles über ihn. Sein Werk ist umfangreich: Erzählungen, Dramen, Märchen und Gedichte. In einer Buchhandlung wurde ich fündig. Was an Bänden angeboten wurde, war günstig. So kaufte ich gleich das gesamte Werk für mein elektronisches Lesegerät. So eine Fülle! Zuerst suchte ich das Gedicht, das ich auf der Beerdigung gehört hatte. Hier ist es:

*Ich sah des Sommers letzte Rose
Steh'n,
Sie war, als ob sie bluten könne, roth;
Da sprach ich schauernd im
Vorübergeh'n:
So weit im Leben, ist zu nah am Tod!
Es regte sich kein Hauch am heißen Tag.
Nur leise strich ein weißer
Schmetterling;
Doch, ob auch kaum die Luft sein
Flügel Schlag
Bewegte, sie empfand es und verging.*



Grafik: Fotolia

Ich finde das Gedicht wunderschön. Dann blätterte ich durch die neu erworbenen Schätze und fand eine Geschichte mit dem Titel „Schnock, ein niederländisches Gemälde.“ Da wurde ich natürlich neugierig und begann zu lesen. Der Inhalt: Ein Reisender muss in einem holländischen Kaff die nächste Postkutsche abwarten und gerät an einen Einheimischen, der ihm während dieser Wartezeit seine Geschichte erzählt – mit viel Flüssigem. Sehr derbe Sprache, den Erzähler empfinde ich als etwas überheblich, abfällig, aber auch humorvoll, ganz gegensätzlich zu den Gedichten. Eins fand ich noch, das ich kannte: „Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah“. Ich wusste nicht, dass es auch von Hebbel war, sondern hatte es stets einem anderen Autor zugeordnet.

Nach und nach werde ich die ganzen Schätze, die Dramen und Erzählungen lesen. Ich bin schon ganz gespannt. Vielleicht lasse ich das eine oder andere aus, oder vielleicht überfliege ich einige Texte nur, aber, ich bin sicher, etwas ist immer dabei für mich. So hat der an sich traurige Anlass mir etwas Schönes beschert und mir so viele neue Gedanken eröffnet.

Ingrid Jepsen

Einen Weg finden

Erfahrungen eines Freundeskreis-Mitglieds auf der Suche nach einem geeigneten Altenheimplatz für den alkoholabhängigen Bruder



Foto: Fotolia

Meinem alkoholkranken Bruder, der inzwischen auf den Rollstuhl angewiesen war, wurde durch seinen Hausarzt empfohlen, seine derzeitige Wohnung aufzugeben und in ein Alters- oder Pflegeheim zu gehen. Was könnte passen? Welche Möglichkeiten und Wohnformen gibt es überhaupt? – das waren schnell meine Fragen.

Mein Bruder, dem es nicht leicht fiel, sein gewohntes Umfeld zu verlassen, hatte nur den Wunsch nach einem eigenen Zimmer und einem geregelten Tagesablauf. Mir war wichtig, dass es im Heim Betreuung, aufmerksame Ansprechpartner und menschliche Anteilnahme gibt.

Schwierige Suche

Die Suche gestaltete sich zu Beginn sehr schleppend und schwierig. Viele Fragen waren offen, insbesondere auch die finanzielle Seite. Ich telefonierte mit Heimen, einige besuchte ich. Ich führte viele Gespräche, und merkte bald, dass die Alkoholkrankheit ein Hinderungsgrund für die Aufnahme sein wird.

Gefühlsmäßig befand ich mich auf einer Achterbahn. Ich war hin und her gerissen: auf der einen Seite die Angst, dass mein Bruder in seiner Wohnung wieder stürzen könnte, und auf der anderen Seite die Sorge, dass ich keine passende Einrichtung für ihn finde.

Hilfreich war der Kontakt zum Pflegestützpunkt Nürnberg. Erstmals traf ich auf jemanden, der nachvollziehen konnte, um was es mir ging. Ich bekam zeitnah einen Termin für ein persönliches Gespräch. Mir wurde klar, dass weder betreutes Wohnen, noch Seniorenresidenzen oder Altersheime in Frage kommen. Weiter erschwerend kam das Alter meines Bruders hinzu: 55 Jahre. Heime sind für diese Altersgruppe von Struktur und Angeboten her nicht ausgelegt. Der Altersdurchschnitt liegt in der Regel bei 75 bis 80 Jahren. Zum Schluss blieb nur die Option „Pflegeheim“ und die Notwendigkeit, sich selbst durch die lange Liste der Pflegeheime hindurch zu arbeiten: Wo gibt es ein Einzelzimmer? Wer betreibt das Haus? Ist es rollstuhlgerecht? Wie ist mein Gesamteindruck? Wird jemand aufgenommen mit einer vorhandenen Alkoholabhängigkeit?

Ich erfuhr: Einige Häuser sahen darin kein Problem, es gab ganz klare Regeln, die Nichtbeachtung führte zur Auflösung des Heimvertrags. Ich machte aber auch die Erfahrung, dass man der Alkoholkrankung distanziert gegenüber stand.

... und glückliche Fügung

Und dann fanden wir es doch: das passende Haus. Gerade als wir anfragten, wurde ein Einzelzimmer mit Terrasse frei. Allerdings war eine schnelle Zusage erforderlich. Diese Option konnte vom Betreiber nur für einen Tag für uns aufrechtgehalten werden. Ich besprach alles mit meinem Bruder. Er sagte zu. Die finanzielle Seite klärte sich auch. Mein Bruder ist seit sieben Jahren erwerbsunfähig und erhält eine Rente, die zur Finanzierung des Pflegeplatzes jedoch nicht ausreicht. Es wurde ein Antrag auf finanzielle Unterstützung beim Bezirk gestellt.

Inzwischen hat sich mein Bruder gut eingelebt. Er hat seinen Alkoholkonsum im Griff. Während er zu Hause viel Schnaps getrunken hatte, konsumiert er jetzt nur noch Bier. Wir gehen beide gemeinsam in den Supermarkt, wo er sich das Bier kauft. Im Heim gibt es auch ein Café, das dreimal in der Woche geöffnet ist. Auch hier kann man Bier kaufen. Die Pflegekräfte sind aufmerksam. Wenn jemand übermäßig Bier kaufen würde, würde sie denjenigen ansprechen.

Meinem Bruder geht es jetzt gesundheitlich wesentlich besser. Dank der Krankengymnastik kann er weitestgehend auf den Rollstuhl verzichten. Für kurze Distanzen benutzt er den Rollator. Er hält eigenständig Kontakt zu seinen Ärzten. Wenn er Probleme hat, findet er beim Heimpersonal ein offenes Ohr. Wir alle sehen uns oft. Im Moment ist alles gut.

Brigitte
Freundeskreis Nürnberg

Für mehr Lebensfreude und Lebensqualität



Das Hufeland-Haus ist eine Einrichtung des Evangelischen Vereins für Innere Mission in Frankfurt am Main

Ein niederschwelliges Beratungsangebot der Diakonie Hessen zum Thema „Sucht im Alter“ wird von der Sucht- und Altenhilfe gemeinsam unter einem Dach in Frankfurt am Main betrieben

Anfang dieses Jahres wurde im Frankfurter Hufeland-Haus das Beratungsangebot „Sucht im Alter“ eingerichtet. Das Hufeland-Haus ist eine Einrichtung der Altenhilfe mit einem breit gefächerten Angebot an Pflege-, Betreuungs- und Therapieleistungen.

Der Grund war die kritische Auseinandersetzung mit einem erheblichen Bedarf an Unterstützungsleistungen für ältere Menschen, dem weder die Alten- noch die Suchthilfe allein gerecht werden konnten. Zu diesem Zweck kooperiert das Hufeland-Haus mit der Stiftung Waldmühle, einer ambulanten Einrichtung mit 120 Plätzen – alles unter dem Dach der Inneren Mission in Frankfurt.

Dieses neue Beratungsangebot arbeitet interdisziplinär. Wissen und Know-how aus beiden Einrichtungen kann so gebündelt werden zu Gunsten der älteren Bürgerinnen und Bürger sowie ihrer Angehörigen.

Ziel ist nicht das Abstinenzgebot, sondern es geht darum, den betroffenen Menschen zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu verhelfen, ihren Gesundheitszustand zu verbessern, ihre soziale Teilhabe zu erhöhen, die Angehörigen zu informieren über Sucht und Abhängigkeit sowie mittelfristig ein tragfähiges Hilfesystem zu installieren. Nicht zuletzt soll die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisiert werden.

Der Zugang zu den Betroffenen erfolgt in der Regel über Angehörige, Nachbarn, aber auch über ambulante und stationäre Pflegekräfte sowie weitere Beratungsstellen. Die Zielgruppen des Projekts sind Menschen, die Suchtmittel missbräuchlich oder abhängig konsumieren und in der Regel mindestens 60 Jahre alt sind sowie deren Bezugspersonen – einschließlich der behandelnden Ärzte und Pflegenden, ebenso alle relevanten Mitarbeitenden von Leistungserbringern (Sozialdienste, Sozialrathäuser, Krankenkassen etc.) Die Beratungsstelle wird aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie gefördert. Deshalb ist das Angebot kostenfrei.

Weitere Informationen:
www.hufeland-haus.de/angebot/beratungsstelle-sucht-im-alter

Diakonie
Hessen

Sucht im Alter ist das Thema der neuen Beratungsstelle des Hufeland-Hauses in Frankfurt-Seckbach. Mit der neu eingerichteten Stelle haben ältere Menschen und deren Familien die Möglichkeit, sich bei allen Fragen zum Thema Sucht fachkompetenten Rat zu holen. Oft wird Sucht im Alter tabuisiert oder erst gar nicht wahrgenommen. Es ist also wichtig, mit neuen Beratungsangeboten vorhandene Systemlücken zu schließen. In einer älter werdenden Gesellschaft wird zukünftig der Beratungs- und Therapiebedarf speziell für diesen Personenkreis zunehmen. Weil Substanzmissbrauch oftmals mit sozialem Rückzug, bis hin zu absoluter Isolation einhergeht, ist es ein erklärtes Ziel des Angebotes, den betroffenen Menschen zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu verhelfen. Darüber hinaus kann die soziale Teilhabe verbessert werden und die Angehörigen können Entlastung erfahren. Seitens des Fachreferats für Suchtfragen wird das Angebot nachdrücklich unterstützt und könnte beispielgebend für weitere Aktivitäten in diesem wichtigen Aufgabenfeld der Suchthilfe sein.

Detlef Betz
Referent Diakonie Hessen
Kontakt:
Detlef.Betz@diakonie-hessen.de

„Die Leute müssen irgendwo ankommen“

Seit 40 Jahren ist das Christliche Reha-Haus in Bremen eine Anlaufstelle für ältere Suchtkranke



Wolfgang Schmitt und Birgit Spuida leiten das Christliche Reha-Haus

Ein Wort mit vier Buchstaben? „Reha“ könnte passen: Zu fünft sitzen sie am Tisch bei einem Wortlegespiel. Konzentriert sind die Senioren bei der Sache und freuen sich über jeden Buchstaben, den sie anlegen können. Ab und zu kommt ein Tipp von der Betreuerin, der dankbar umgesetzt wird. Im großen hellen Foyer hält sich ein gutes Dutzend Bewohnerinnen und Bewohner auf. Bald wird nebenan das Mittagessen serviert, und außerdem ist hier die Taschengeld-Ausgabe – kein Wunder, dass der Aufenthaltsort bei vielen beliebt ist.

Was wie eine Szene aus einem normalen Altenheim wirkt, spielt sich in Wahrheit in einer Spezialeinrichtung zur Betreuung älterer Suchtkranker ab. Das Christliche Reha-Haus Bremen gilt in Deutschland als Modelleinrichtung. „Wer hierher kommt und abstinent bleiben will, kann auf Dauer bleiben“, sagt Wolfgang Schmitt, einer der Einrichtungsleiter des Reha-Hauses, das Wohnen und Pflege nach SGB XI für ein mitunter schwieriges Klientel anbietet. „Unser Konzept ist schon ziemlich einmalig. In der Suchthilfe

gibt es so etwas sonst nicht“, erläutert der 60-jährige Sozialpädagoge, der seit vielen Jahren auch im Vorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Bremen aktiv ist. „Wir wollen Menschen ein neues Zuhause geben, ihnen Geborgenheit und den Zusammenhalt einer Gemeinschaft mit individuellen Rücksichtnahmen bieten“, betont auch seine Leitungskollegin Birgit Spuida.

Moderne Pflegeeinrichtung

Wer zwischen den geräumigen Bauten durch den schönen grünen Innenhof geht, bemerkt, dass auf dem Gelände fast alles neu ist. In der Tat investierte die Mitgliedereinrichtung des Paritätischen Verbandes in den vergangenen zehn Jahren rund zehn Millionen Euro, um aus dem Haus mit dem Standard eines Obdachlosenasyls eine moderne Pflegeeinrichtung zu machen. Zum 40. Jubiläum konnte die Einrichtung Ende Juli 2014 neue Häuser und Außenanlagen im Wert von 6,7 Millionen Euro in Betrieb nehmen: Einzelzimmer, Aufzüge, Pflegebäder und ein Blockheizkraftwerk inklusive. Knapp eine Million Euro floss in den letzten 15 Jahren aus Mitteln der Fernsehlotterie in die Umstrukturierung des Hauses ein.

Vorgealterte Menschen

Wer lebt in der Bremer Einrichtung? Aktuell gibt es im Christlichen Reha-Haus 101 Plätze im Pflegebereich, 16 Wohnheimplätze sowie ein Dutzend weitere im Betreuten Wohnen. Anders als in einem normalen Altenheim liegt das Durchschnittsalter bei nur 60 Jahren. „Unsere Bewohner kommen fast ausschließlich aus der Gruppe der chronisch mehrfach beeinträchtigten Ab-

hängigen“, erläutert Schmitt. Durch die langjährige Suchtkrankheit seien sie vorgealtert – manche, die aussehen wie 65, seien erst 40 Jahre alt. Ursache für diesen Zustand seien Mehrfachschädigungen im somatischen und/oder hirnorganischen Bereich. Nicht selten im Reha-Haus anzutreffen sind zum Beispiel Bewohner mit dem sogenannten Korsakow-Syndrom, das durch exzessiven Alkoholmissbrauch entsteht und mit Desorientiertheit und Gedächtnisstörungen einhergeht. Laut Wolfgang



Foto: Chr. Reha-Haus

Ein neues Zuhause in Abstinenz

Schmitt sei dies ein typisch norddeutsches Phänomen, das auf Schnapstrinken zurückzuführen sei. Wein- und Biertrinker seien seltener betroffen. Auch Patienten mit psychischen Störungen und Suchtkrankheit (Doppeldiagnosen) gehören zum Klientel. Häufig sind sie polytoxikoman, also abhängig von verschiedenen Suchtstoffen. Ein Drittel der Bewohnerschaft ist weiblich, zwei Drittel männlich. Sie alle kommen vorbehandelt ins Reha-Haus und leben in den verschiedenen Abteilungen dauerhaft abstinent.



Fotos: Chr. Reha-Haus

Nicht immer läuft das Zusammenleben im Reha-Haus konfliktfrei ab

Rückfälle gehören dazu

Gleichwohl läuft im Zusammenleben der Bewohner nicht alles glatt und harmonisch ab. Und auch Rückfälle gehören zum Alltag. Sie werden als zur Krankheit gehörig betrachtet und im Haus oder mit Hilfe von Fachdiensten behandelt. Die Einrichtungsleiter betonen: Ein Rückfall führt nicht zum Verlust des Heimplatzes im Christlichen Reha-Haus. Allerdings können dauerhafte Rückfälle mit Selbst- oder Fremdgefährdung zur Entlassung führen. Ebenso ist bei Gewaltandrohung oder -ausübung gegen Bewohner und Mitarbeiter Schluss. Jeder kann kommen, aber in der Probezeit müssen sich Neuzugänge bewähren – Eingliederungs-Management nennt man das.

Familienersatz

Andererseits aber sind sich die Mitarbeiter der Einrichtung bewusst, dass ihre Klienten ein kaputtes Leben hinter sich haben. Viele haben keine sozialen Bindungen mehr, Freundschaften gibt es nicht und Angehörige sind auf Distanz gegangen. „Wir sind der Familienersatz. Fürsorge und Wärme spielen daher bei uns eine große Rolle“, sagt Birgit Spuida. Das „Christliche“ soll nicht nur im Namen der Einrichtung präsent sein. Daher steht in der Vereinsatzung das Bibelwort: „Nehmt einander an, wie Christus euch angenommen hat, zum Lobe Gottes.“ Im Reha-Haus bedeutet das, Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind, betont Schmitt: „Wir wissen wenig über die

Lebensgeschichten unserer Bewohner. Gewalt und Vorstrafen haben oft ihr Leben geprägt. Aber wir wollen nicht der Richter sein, sondern sie pflegen bis zu ihrem Ende“, so Schmitt.

Zweimal im Monat findet in der Einrichtung ein Gottesdienst statt. Was die Einrichtungsleiter freut: Der zuständige Pfarrer verstehe es, in einfacher Sprache auf die Bedürfnisse der Zielgruppe einzugehen und ihr Ansprechpartner in der Seelsorge zu sein. Auch das Abschiednehmen gestaltet man im Reha-Haus mit christlichen Elementen, wenn dieses gewünscht und angenommen wird: Mitarbeiterinnen mit Hospizausbildung stehen als Sterbebegleiterinnen zur Verfügung.

Die letzte Station?

Früher war das Reha-Haus die letzte Station im Leben eines Suchtkranken. Auch heute ist es noch oft der letzte Lebensabschnitt für alt gewordenen Suchtkranke, die durch alle Raster der Suchthilfe gefallen sind. Aber es muss nicht mehr in jedem Fall so sein: Das Programm „Vom Anfang bis zum Ende begleiten“ kann auch bedeuten, dass tatsächlich Rehabilitation, also Wiederherstellung, geschieht. So wurde ein etwa 40 Jahre alter Alkoholpatient nach der Entgiftung liegend eingeliefert. Sein Gesundheitszustand ließ keine guten Prognosen zu. Doch der Aufenthalt bekam ihm gut: Nach etwa einem Jahr verließ er das Reha-Haus, um wieder selbstständig zu wohnen und einem Minijob nachzugehen.

Lothar Simmank

Alt werden in Geborgenheit und dem Zusammenhalt einer Gemeinschaft

Christliches Reha-Haus



Der Verein Christliches Reha-Haus Bremen e.V. wurde 1974 aus privater Initiative

von Mitgliedern einer Bremer Kirchengemeinde gegründet. Er verfolgte die Idee, ausschließlich für alkoholabhängige Menschen einen Ort anzubieten, der es ermöglicht, in familienähnlichen Strukturen leben zu lernen. Heute ist das Haus eine Einrichtung für chronisch mehrfach geschädigte Abhängigkeitskranke mit an den Bewohnerprofilen ausgerichteter pädagogisch/therapeutischer Betreuung und Pflege. Der Verein beschäftigt 70 Mitarbeitende, die sich um rund 130 Bewohner kümmern. Christliches Reha-Haus e.V. Kattenturmer Heerstr. 156 28277 Bremen Tel. 0421 873737 www.chr-reha-haus.de



Alter schützt vor Torheit nicht

Erfahrungen aus dem Landesverband
Schleswig-Holstein



Jahr 2013 unerwartet Gelder aus dem Landeshaushalt zur Verfügung gestellt wurden und wir schon des Öfteren über „Sucht im Alter“ diskutiert hatten. Die Sucht-Selbsthilfverbände in Schleswig-Holstein erarbeiteten ein Konzept, nach dem in allen Landesteilen Seminare und Info-Veranstaltungen durchgeführt werden sollten. Federführend waren hier von Anfang an

In einigen unserer Freundeskreise in Schleswig-Holstein können „Späteinsteiger“ durchaus integriert werden, weil dort spezielle Themen zur Sprache kommen, also etwa Trauer oder Rente. „Alter und Sucht“ ist durchweg präsent, das Problem als solches aber aus seiner Heimlichkeit hervorzuholen sicher (noch) nicht so populär. Deshalb wollen wir mittelfristig daran arbeiten, für Betroffene ansprechende (auch verbandsübergreifende und mit Suchtberatungsstellen abgestimmte) Angebote auszuarbeiten, die auch Hausbesuche

Die Erkenntnis in Schleswig-Holstein:
„Späteinsteiger können durchaus integriert werden.“ Wolfgang Gestmann

Abhängigkeit ist nicht nur ein Problem junger Menschen. So ist es durchaus keine Seltenheit, dass Alte sich ins Koma saufen, obwohl dieses Verhalten in den Medien eher der Jugend zugeschrieben wird.

Auch in unseren Freundeskreisen gibt es Menschen, die nach vielen Jahren ohne Suchtmittel in ihre alte Abhängigkeit zurückfallen oder in eine andere Sucht geraten. Und es gibt ältere Jahrgänge, die erstmals mit einem Suchtproblem zu uns kommen. Die Hintergründe solch später Sucht mögen vielfältig sein – ein unausgefülltes Rentnerdasein, Altersarmut, Vereinsamung, Trauer um den Verlust des Partners usw.

Um das Thema Betroffenen und solchen, die sich ihnen verbunden fühlen, näher zu bringen, es gegebenenfalls zu enttabuisieren und aus der Anonymität zu holen, beteiligten wir uns im vergangenen Jahr an einem Projekt. Auslöser war die nüchterne Tatsache, dass für das

das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche und die Suchtberatungsstellen mit der Organisation und Durchführung betraut. Die Freundeskreise haben nur an verschiedenen Veranstaltungen teilgenommen und auf internen Veranstaltungen informiert.

Nach einem Grundlagenseminar wurden ein weiteres Anschluss-Seminar sowie Info-Veranstaltungen angeboten, die von SHG-Begleitern (verbandsübergreifend), Pflegeheimleitungen und (ambulantem) Pflegepersonal in allen Landesteilen nur teilweise gut besucht waren; einige mussten leider mangels Teilnahme abgesagt werden. Zwar blieben Freundeskreis-interne Bedarfsanfragen, etwa in unserem Kontaktheft, bislang ohne Rückmeldungen. Jedoch wurde bei einem Infoabend in einer Klinik der Wunsch geäußert, eine „Nachmittagsgruppe“ besuchen zu wollen. Auch scheint ein Angebot für ältere Neueinsteiger vor- oder nachmittags wünschenswert.

beinhalten. In Schleswig-Holstein gibt es seit vielen Jahren einen sehr aktiven Arbeitskreis „Seniorinnen und Senioren“, der sich bei seinen halbjährlichen Treffen größter Beliebtheit erfreut. Auch unser Kontaktheft wird neuerdings durch die von Hans Christiansen initiierten Interviews „Was macht eigentlich ...?“ bereichert. Ehemaligen „FK-FunktionsträgerInnen“ wird eine angemessene Wertschätzung zuteil, und uns werden diese junggebliebenen Alten in Erinnerung gerufen.

Unser nächstes „Wir treffen uns“ befasst sich ebenfalls mit dem Thema „Sucht im Alter“ – bestimmt auch eine Gelegenheit, weitere Stimmungen zu diesem Thema einzufangen. Abschließend möchte ich mich bei meiner Vorstandskollegin Anne Christiansen, die das Projekt in Schleswig-Holstein für die Freundeskreise begleitet und aktiv mitgestaltet hat, für ihr Mitwirken an diesem Artikel sehr herzlich bedanken.

Wolfgang Gestmann

Lebensfreude weitergeben

Erfahrungen aus dem Landesverband Rheinland-Pfalz

Vor zwei Jahren hat der Landesverband Rheinland-Pfalz Erfahrungen in der Durchführung von Projekten sammeln können. Damals haben wir uns mit der Situation von Kindern in suchtbelasteten Familien auseinandergesetzt. Dies beschäftigt uns heute auch noch, aber die damaligen Erfahrungen haben uns auch ermutigt, ein neues Projekt zu starten.

Diesmal soll es um das Thema „Alter und Sucht“ gehen. Peter Balbach aus dem Freundeskreis Oppenheim, 60 Jahre alt, gerade aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden und nun in Altersteilzeit, war bereit, einen Teil seiner neu gewonnenen Freizeit als Projektleiter einzubringen.

Warum ist uns gerade das Thema „Sucht und Alter“ wichtig? In unseren Gruppen bekommen wir den demografischen Wandel hautnah mit. Süchtige ältere Menschen dürfen nicht weiter

sere Freizeitangebote empfinden. Diese Freude wollen wir an die alten Menschen weitergeben. Langfristig planen wir auch, eine Selbsthilfegruppe für Senioren aufzubauen.

Wen wollen wir mit unserem Projekt ansprechen? Auf lokaler und regionaler Ebene wollen wir Kontakt aufbauen zu den Alten- und Pflegeheimen, Sozialstationen und den ambulanten Pflegediensten. Beratend zur Seite steht uns hier die Suchtberatungsstelle und die Sucht-Prävention des Diakonischen Werkes Mainz-Bingen. Wir führen unsere Gruppenabende in den Räumen der Beratungsstelle in Oppenheim durch, und wir haben einen sehr guten Kontakt miteinander. Unser Freundeskreis profitiert sehr vom Netzwerk, das die hauptamtliche Präventionskraft bereits aufgebaut hat, und wir kommen so zügig an die zuständigen Ansprechpartner in den Einrichtungen.

Klassenlehrerin aufnehmen. Peter Balbach erzählte im Unterricht von seinen eigenen Suchterfahrungen und konnte damit die jungen Menschen erreichen. Ebenso konnte er ihr Interesse für alte Menschen wecken, die Suchtprobleme haben bzw. suchtkrank sind. Ein besonderes Augenmerk legten wir auf die Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Die Klassenlehrerin fragte bereits an, ob die Möglichkeit zur Zusammenarbeit in den nächsten Jahrgängen weiter besteht.

Ein Mitglied aus der Projektgruppe vermittelte einen Kontakt zur Sozialstation in Bodenheim, wo Peter Balbach ebenso das Projekt vorstellen konnte.

Diese positiven Erfahrungen und Rückmeldungen aus den bisherigen Einsätzen im Projekt motivieren uns sehr, weiter am Thema dranzubleiben. Uns ist bewusst, dass der Weg nicht immer einfach sein wird, doch wir möchten diesen nicht mehr verlassen.

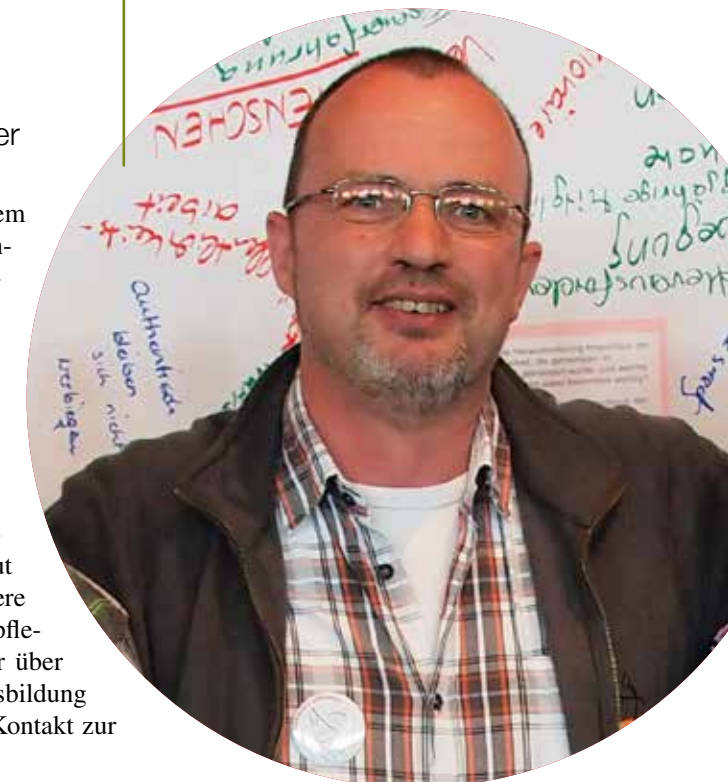
Michael Kröhler

Die Vision in Rheinland-Pfalz:
„Wir wollen eine Schnittstelle zu Hilfeeinrichtungen sein.“ Michael Kröhler

Tabuthema sein. Unsere Vision: die Sucht-Selbsthilfe könnte sich mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen anbieten und auf die Pflegenden in den Einrichtungen zugehen. Wir fühlen eine Verantwortung und wollen eine geeignete Schnittstelle zu den verschiedenen Hilfeeinrichtungen sein.

Im Frühjahr 2013 wurde unsere Idee konkret: Ein siebenköpfiges Projektteam versucht, das Thema „Sucht und Alter“ populär zu machen, den wechselseitigen Austausch zwischen der Pflege und der Sucht-Selbsthilfe anzuschließen. Wir erleben in den Freundeskreisen, wie wir wieder Freude am Leben durch die Gruppenarbeit und un-

Es gibt – wie bei jedem anderen Projekt – auch Dinge, die nicht so fadengera- de laufen. Beispielsweise konnten wir bei regionalen Gesundheitstagen einen ersten Kontakt zu einem Altenheim in Nierstein knüpfen. Leider war es aber noch nicht möglich, hierhin die Inhalte des Projekts weiterzutragen. Gut gelaufen ist jedoch unsere Mitarbeit in einer Altenpflege- geschule. Hier konnten wir über meine Tochter, die eine Ausbildung zur Altenpflegerin macht, Kontakt zur



Menschen nicht vergessen

Wie gehen Freundeskreise mit den älteren und alten Mitgliedern um, die nicht mehr zur Gruppe kommen können? Erfahrungen aus dem Landesverband Nordrhein Westfalen.



Wenn unsere Mitglieder und Gruppenteilnehmer aus Altersgründen nicht mehr zu den Gruppenabenden kommen können oder wollen, kann ich sagen, dass es uns generell wichtig ist, diese Menschen nicht zu vergessen. Wir sind Freundeskreise, und wir wollen auch mit unseren alten Freunden freundschaftlich umgehen und die Kontakte halten.

Für mich persönlich und als Vorsitzender des Landesverbands ist das ganz wichtig. Ich bin froh, dass dies so auch im Landesverband mitgetragen wird. Manchmal melden sich ältere und alte Gruppenteilnehmer jedoch auch aus der Freundeskreisarbeit ab. Das müssen wir akzeptieren, aber ich finde es schade. Wir haben dann keine Möglichkeit, die Kontakte zu pflegen. Abmelden bedeutet ja leider: Unsere Wege trennen sich, es ist kein Interesse mehr an einer Bindung zum Freundeskreis.

Wenn jedoch das Interesse an einem Miteinander vorhanden ist, versuchen die Gruppenbegleiter die Kontakte aufrecht zu erhalten. An einigen Stellen haben sich auch spezielle Angebote für alte Gruppenteilnehmer etabliert. Das finde ich ganz besonders wichtig. Warum sollte die Selbsthilfearbeit aufhören? Es sind doch Treffen möglich, zu Zeiten, die den älteren Menschen besser passen – zum Beispiel am früheren Nachmittag, wenn Berufstätige zeitlich nicht können.

Ich könnte mir auch vorstellen, dass ältere Menschen noch spezielle Aufgaben bekommen, wenn sie dies möchten. Es braucht in der Gruppe oft jemanden, der zuverlässig Geburtstagskarten schreibt oder der eben die Pflege der Kontakte unter den Älteren unterstützt. Das muss nicht unbedingt der Gruppenbegleiter sein. Ich würde mir

hier ein Miteinander wünschen. Profitieren würden davon dann viele.

Für meinen eigenen Freundeskreis in Preußisch Oldendorf kann ich sagen, es gibt ältere Gruppenteilnehmer, die nicht mehr zu den Gruppenstunden kommen, aber dem Freundeskreis die Treue halten möchten. Es sind die Begleiter der einzelnen Gruppen, aber auch meine Frau und ich, die sich um diese Menschen kümmern. Wir laden sie zu unseren besonderen Aktivitäten ein, wie Weihnachtsessen, Jubiläen und Ausflügen. Wir rufen auch in regelmäßigen Abständen an bzw. wir besuchen sie persönlich, z.B. auch im Krankenhaus und – wenn gewünscht – würden wir auch in besonderen Notsituationen helfen, wenn uns das möglich ist.

Karl-Heinz Wesemann



Für den Freundeskreis Wattensteind berichtet Gruppenbegleiter Wolfgang Kaiser:

Bei uns gibt es ältere Gruppenmitglieder, die der Gruppe noch zugetan sind, aber nicht mehr regelmäßig, oder sogar nur noch sporadisch zum Gruppenabend kommen. Hier liegt aber keine Krankheit oder Behinderung vor, sondern nur der Bedarf an regelmäßiger Zusammenkunft ist stark gesunken. Diese Mitglieder erhalten jedoch weiterhin Einladungen zu Veranstaltungen und Versammlungen, zu Grillabenden, Weihnachtsfeiern etc.

Darum kümmert sich bei uns der Gruppenbegleiter – also ich. Ich telefoniere mit diesen Mitgliedern von Zeit zu Zeit und erkundige mich nach dem Befinden. Zum Jahresbeginn oder -ende verfasse ich einen Infobrief (auch mit

aktuellen Materialien) und verschicke diesen. So kann auch dieser Personenkreis einen Überblick zum Geschehen in der Gruppe und im Verband haben. Vereinzelt haben ältere Mitglieder auch direkten telefonischen Kontakt untereinander.

Wolfgang Kaiser

Aus dem Freundeskreis Blomberg erzählt Rolf Schmidt:



Im Freundeskreis Blomberg halten wir persönlichen Kontakt zu den älteren Mitgliedern. Darüber hinaus erhalten sie Einladungen zu den Freundeskreis-Veranstaltungen und bekommen zu den Geburtstagen einen Brief und auch persönliche Besuche durch den Vorstand. Einige ältere Mitglieder treffen sich auch einmal im Monat zu einem zwanglosen Klön-Nachmittag. Eine Frauengruppe hat sich auf dieser Basis auch gegründet und hält so gegenseitigen Kontakt. In Altersheimen haben wir keine Personen, würden sie aber auch dort besuchen.

Rolf Schmidt

Infomaterial

Diese Faltblätter erhalten Sie kostenlos bei der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen (NLS), Podbielskirstr. 162, 30177 Hannover, Tel. 0511 / 626266-0, info@nls-online.de



„Unabhängig im Alter genießen“
Alkohol: Tipps & Infos für Seniorinnen und Senioren



„Für ein aktives Leben im Alter“
Medikamente: Tipps & Infos für Seniorinnen und Senioren



„Suchtprobleme im Alter erkennen“
Informationen für Angehörige, Freunde, Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter, Pflege- und Betreuungskräfte



„Aktives Altern: Selbstbestimmt und unabhängig bleiben!“
Basis-Informationen zu Suchtmitteln im Alter

Buchtipp



Johannes W. Schneider:
Mut zu mir selbst.
Alt werden ist nichts für Feiglinge.
Verlag Freies Geistesleben &
Urachhaus GmbH, Stuttgart 2011
ISBN 978-3-7725-2542-3
9,69 Euro

Wer bin ich, wenn all das von mir abfällt, worauf ich mich bisher gestützt habe? – Da bin ich ganz ich selbst.

Nach diesen beiden Seiten hin, dem Verlieren des selbstverständlich Gewordenen und dem Entdecken eines Neuen, stellt Johannes W. Schneider den Weg des Altwerdens dar. Für beides braucht es Mut: für das schmerzvoll Abschiednehmen von so vielem, das den Menschen bisher ausgemacht hat, ebenso wie für das Entwickeln der neuen Qualitäten und Fähigkeiten eines „Ganz ich selbst“, die eine gelingende Alterskultur ausmachen.

Ein Buch, das Mut macht, den eigenen Weg ins Alter mit all seinen Herausforderungen und Chancen anzunehmen, und das denen, die dabei zur Seite stehen, ein Verständnis eröffnet für die Bedürfnisse und einzigartigen Qualitäten eines alten Menschen.

Leitungsaufgaben im Freundeskreis abgeben

Was hat mir das Abschiednehmen erleichtert?



Ein guter Abschied
braucht Vorbereitung

Foto: Dieter Rohrbach

Im Freundeskreis Mimmehausen habe ich vor vielen Jahren eine Frauengruppe gegründet, die erste in Baden. Das war der Beginn meines Engagements in der Freundeskreisarbeit. Diese Frauengruppe begleite ich noch heute als einzige verantwortliche Aufgabe in der Freundeskreisarbeit. Die Gruppenbegleitung im Freundeskreis, also in der gemischten Gruppe, habe ich an einen Nachfolger abgegeben.

Parallel zu meinen Aufgaben im Freundeskreis Mimmehausen haben wir gemeinsam mit fünf Frauen eine Frauenarbeit im Landesverband Baden aufgebaut. Ich war die gewählte Frauenbeauftragte. Wir haben neun Jahre lang jährlich mindestens einen, manchmal zwei Frauentage durchgeführt. Es hat mich herausgefordert und mir sehr viel Freude gemacht, Themen auszuarbeiten, den Ablauf der Veranstaltung mit zu planen, wertschätzende Kontakte unter den Frauen mitzugestalten, die Veranstaltungen zu moderieren etc.

Außerdem war ich im Arbeitskreis „Aus- und Fortbildung“ im Landesverband Baden tätig und acht Jahre Stellvertreterin im geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbands. Bei allen Aufgaben habe ich mich als Teil eines Teams gesehen und die Arbeit dort als gut empfunden. Das war für mich sehr wichtig.

In diesen Teams konnten auch die Nachfolger stark werden. Sie haben sich engagiert und mir viel abgenommen. Irgendwie habe ich auch immer gespürt, wenn es jemanden im Team gab, der die Arbeit verantwortungsvoll weitermachen könnte. Das habe ich als Chance für mich gesehen, dass ich die Funktion abgeben kann.

Im Freundeskreis beispielsweise war mein Nachfolger bereits gut akzeptiert und traute sich zu, alleine weiterzumachen. Ich bin nicht mehr zu den Gruppenabenden gegangen. Ich wollte

„Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was wir dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.“

John Ruskin

es meinem Nachfolger nicht schwer machen. Die Gruppe hätte mich sofort wieder als Ansprechpartnerin angesehen, und wir wären alle wieder gerne in die alten Rollen gefallen. Als ehemaliger Gruppenbegleiter besteht ja ganz schnell die Gefahr, dass man sich nur allzu gerne wieder in die alte vertraute Rolle begibt.

Zurückblickend auf meine aktive Zeit bei den Freundeskreisen habe ich heute sehr gute Gedanken. Sie war ohne jede Einschränkung gut für mein Leben! So viele Erfahrungen habe ich gemacht, die ich sonst nie hätte machen können. Freundeskreisarbeit hat mich reifen lassen. Es sind mir Freundschaften von allen Aktivitäten oder Stationen geblieben. Wir freuen uns, wenn es ein Wiedersehen gibt. Die gegenseitige Wertschätzung hat nicht abgenommen.

Meine Zeit in den Freundeskreisen sehe ich als Geschenk an. Die Idee und die Arbeit der Freundeskreise sind unvergleichlich. Im Herzen bin und bleibe ich Freundeskreisleiterin!

Brigitte Sander-Unland

1. Die Auseinandersetzung mit mir selbst Wie geht es mir, wenn ich mir den Abschied aus einem bestimmten Amt oder einer Funktion vorstelle? Empfinde ich Freude oder Trauer? Wie gehe ich mit schlechten Gefühlen um? Was sind meine Befürchtungen? Sind sie berechtigt? Wenn ja, was kann getan werden, um sie zu zerstreuen? Womit werde ich mich in der „freundeskreisfreien“ Zeit befassen? Diese Gedanken und Gefühle dürfen nicht verdrängt werden. Auch der Schmerz muss Platz haben, aber er darf nicht das Ende der Auseinandersetzung bleiben.

2. Eine definitive Entscheidung, wann der Abschied sein soll Mir hat geholfen, dass ich mir eine bestimmte Zeitspanne für das Abschiednehmen eingeplant habe, jedoch den Termin für mich festgesetzt habe, diesen im Team mitgeteilt habe und dabei auch geblieben bin.

3. Die Regelung der Nachfolge Hier empfand ich die Arbeit im Team hilfreich, wo die Nachfolger sich auch schon einarbeiten konnten. Es ist wichtig, Vertrauen in sie und ihr Können zu entwickeln und sie zu unterstützen. Nachfolger brauchen dies als Sicherheit in der neuen Aufgabe.

4. Die Förderung der Neuorientierung Wenn der Nachfolger im Amt ist, ist es eine neue Situation, an die sich alle Beteiligten erst gewöhnen müssen und wo sie sich neu orientieren. Der ehemalige Leiter oder Vorsitzende ist hier gefordert, sich zurückzunehmen, damit alte Rollen auch tatsächlich aufgegeben werden können.

5. Die Gespräche im Freundeskreis Hilfreich war, dass wir in der Gruppe auch über Themen wie „Abschiednehmen“, „Loslassen“, „Begrenztheit der Lebenszeit und Lebensziele“ gesprochen haben. Ich habe mich gerade mit diesen Themen weiter beschäftigt und auch dazu gelesen. B. S.-U.

Wenn es soweit ist ...

Wie stelle ich mir heute den Abschied aus meinem Amt vor?



Elisabeth Stege,
Freundeskreis
CAN-AL Wunstorf,
stellvertretende
Vorsitzende des
Bundesverbands,
Mitarbeiterin im Arbeitskreis
Öffentlichkeitsarbeit beim Bun-
desverband

Mein letzter Abschied liegt gar nicht so lange zurück: Im März trat ich vom Amt der Vorsitzenden des Landesverbandes Niedersachsen zurück. Im Oktober 2013 hatte ich auf der erweiterten Vorstandssitzung bekannt gegeben, dass ich im Mai 2014 für den geschäftsführenden Vorstand im Bundesverband kandidieren werde und deshalb nicht mehr für Ämter im Landesverband zur Verfügung stehe.

Meinen Abschied konnte ich also lange planen und dadurch eine ruhige Übergabe über mehrere Monate gestalten, was auch wichtig war, da es Aufgaben gab, die nicht immer gleich von anderen übernommen werden konnten (zum Beispiel der Sitz im Vorstand der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft Sucht).

Da ich selbst 2001 meine Gruppe vom unserem ehemaligen Gruppenbegleiter übernommen habe, ohne dass es eine Vorbereitung gab (O-Ton: „Hier sind die Gruppenschlüssel! Dies ist heute mein letzter Gruppenabend!“), weiß ich, mit wieviel Ungewissheit und Arbeit so eine unvorbereitete Übernahme einhergeht. Das wollte ich meinem Nachfolger nicht zumuten.

Andererseits habe ich auch selbst erfahren, wie gut eine Übernahme gelingen kann, wenn man – so wie ich damals – langsam in das Amt der Vorsitzenden hineinwachsen kann.

Wenn ich mir heute den Abschied aus meinen Ämtern vorstelle, so möchte ich schon, dass es danach weitergeht

– anders, aber immer voran. Und ich möchte auch noch lange im Freundeskreis aktiv sein und meine Gruppe besuchen. Und ein „Traum“ ist da für mich schon vorhanden: Wenn ich nicht mehr zum Freundeskreis gehen kann, dann gründe ich meine Gruppe im Seniorenstift (oder Altenheim). Ich nehme die Selbsthilfe hier sehr wörtlich und werde mir selbst helfen (wenn es denn geistig geht).

Abschied ist für mich aber auch ganz klar etwas Selbstbestimmtes. Solange es mir gutgeht, kann ich Ämter übernehmen und für andere etwas mitteilen. Ich werde aber immer dann zurücktreten, wenn es mir mit einem Amt nicht mehr gut geht. Aussagen wie „Es ist doch kein Anderer in Sicht“, „Wer soll es denn sonst machen?“, „Ich finde keinen Nachfolger!“ sind für mich nicht das Argument, weiterzumachen.

Wenn etwas wichtig und gut ist, wird es auch Nachfolger geben. Und wenn nicht? Ja, da sind dann andere gefragt, ihre Vorstellungen zu verwirklichen. So wie ich, als ich 2001 die Gruppenschlüssel übernahm und mich ins Abenteuer Freundeskreis stürzte.

Elisabeth Stege



Erich Ernstberger,
Freundeskreis
Röthenbach,
Vorsitzender des
Landesverbandes
Bayern und stell-
vertretender Vorsitzender im
Bundesverband

Mir ist wichtig, dass ich all diese Funktionen zeitlich begrenzt ausübe. Ein Wechsel bringt immer neue Gedanken und Ideen mit sich. Als ich für das Amt des Vorsitzenden im Landesverband kandidiert habe, hatte ich mir bereits einen zeitlichen Rahmen von sechs Jahren gesetzt. Für das Amt als stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesverbandes – vorausgesetzt ich werde wiedergewählt – kann ich mir zwei oder maximal drei Amtsperioden vorstellen.

Ich denke, meine persönliche Einstellung ist hier auch von Vorteil: Mich reizt das Neue, neue Ziele, neue Aufgaben und vor allem neue Begegnungen. Mir gefällt es, wenn ich neue Erkenntnisse durch Projekte gewinne, die dann nach dem Leitbild der Freundeskreise umgesetzt werden. Ich möchte, dass die Freundeskreise attraktiv sind und noch mehr Menschen ansprechen. Und natürlich gibt es auch einige Aufgaben, die ich besonders gerne übernehme, wie die Mitarbeit an der Nutzung der



Grafik: Fotolia



Grafik: Fotolia

neuen Medien für die Freundeskreise und in den Freundeskreisen.

Was macht mir den Abschied jedoch auch schwer? Es wird mir ganz sicher schwer fallen, die vielen Freunde, die ich kennengelernt habe, nicht mehr zu sehen. Aber was hält mich eigentlich davon ab, die Freundschaften weiter zu pflegen? Dafür braucht es keinen Arbeitskreis und kein Amt, das geht auch bei einem Minigolf-Turnier, einer Wanderung oder bei einem Besuch in der Gruppe.

Mein Gedanke dabei ist: „Es war schön, super, geil, mit euch den Weg gegangen zu sein, aber nun trennen sich unsere Wege.“ Die Zeit, die nun kommen wird, will ich nutzen für Beziehungen, fürs Motorradfahren, und ich werde dann auch wieder Musik machen: Trompete spielen und im Männergesangsverein singen. Auch möchte ich Kurse in der VHS besuchen, wandern, Fahrrad fahren, Freunde besuchen und Zeit haben für Nichtstun und in den Tag hinein leben, was ich gerne mache.

Wer weiß, vielleicht gründe ich auch eine neue Freundeskreisgruppe oder eine Gruppe für alte Freundeskreisleiter. Niemand kann glücklicherweise in die Zukunft gucken, aber ich bin mir sicher, dass ich was finden werde, was meine Zeit dann auch ausfüllen wird.

Erich Ernstberger



Ingrid Jepsen,
Freundeskreis
Nürnberg, Frauen-
beauftragte des
Landesverbandes
Bayern und Mitar-
beiterin im Arbeitskreis Öffent-
lichkeitsarbeit beim Bundes-
verband

Wie ich mir heute den Abschied aus meinem Amt vorstelle? Das weiß ich eigentlich noch gar nicht, obwohl mir manchmal schon Gedanken durch den Kopf gehen. Eine wichtige Aufgabe konnte ich Anfang des Jahres ja schon abgeben, nämlich die der Kassiererin für den Freundeskreis Nürnberg. Das ist mir nicht schwergefallen, ich bin ja eigentlich kein Zahlenmensch. Die Aufgaben der Kassiererin sind ganz schön zahlreich, nicht nur Geld zählen! Daher bin froh, dass ich das abgeben

konnte. Worüber ich nachdenke ist, die Aufgabe als Frauenbeauftragte (Landesverband Bayern) weiterzugeben an eine jüngere Frau mit neuen Ideen und Interessen. Das würde mir dann auch nicht schwer fallen.

Was mir echt fehlen würde, das wäre die Mitarbeit im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbandes. Das macht mir so viel Freude, etwas schreiben, diskutieren, mitgestalten und dann das Ergebnis gedruckt sehen, einfach super.

Ja, und angenommen, ich hätte plötzlich gar nichts mehr zu tun? Nur noch in die Gruppe gehen? Warum nicht? Was ich schon lange gelernt habe ist: Es geht auch ohne mich. Ich hab' noch so viele Ideen im Kopf, Langeweile gibt's bei mir nicht. Vielleicht fange ich mal ganz was Neues an?

Ingrid Jepsen

Synergien und Ressourcen besser nutzen



Neuer Vorstand des Bundesverbands der Freundeskreise: Simone Theis, Klaus Limpert, Andreas Bosch (Vorsitzender), Elisabeth Stege, Erich Ernstberger (v.l.)

Wir wollen unser Augenmerk auf die Ressourcen legen, die unsere Freunde mitbringen und die Synergieeffekte optimal nutzen“, so fasste der Vorsitzende Andreas Bosch das Ziel für die Arbeit im Bundesverband in der Zukunft zusammen. Die Delegiertenversammlung fand dieses Mal in Rheinland-Pfalz statt, in der Evangelischen Familien- und Bildungsstätte Ebernburg.

Von den 41 Delegierten aus den dem Bundesverband angeschlossenen 16 Landesverbänden waren 40 in die Nähe von Bad Münster am Stein angereist. Dazu nahmen auch die Mitglieder des erweiterten Vorstands an der Versammlung teil. Der attraktive Tagungsort lockte zudem zahlreiche mitreisende Gäste an.

Neben den Regularien, der Darstellung der Arbeit des Bundesverbands im vergangenen Jahr sowie der Inhalte für 2014 und einer Satzungsänderung, standen die Wahlen der stellvertretenden Vorsitzenden auf dem Programm. Brigitte Sander-Unland aus Ravensburg und Wolfgang Kleiner aus dem Allgäu

kandidierten nicht mehr. Sie wurden vom Vorsitzenden verabschiedet. Er dankte sich ganz herzlich für das ehrenamtliche Engagement beider über viele Jahre hinweg.

Brigitte Sander-Unland hatte sich unter dem Motto „Fange nie an, aufzuhören. Höre nie auf, anzufangen“ den Delegierten am 5. Mai 2006 in Potshausen vorgestellt und wiederholte dieses beim Abschied nun noch einmal. In den vergangenen Jahren hat sie sich in die Themen „Frauenarbeit in den Freundeskreisen“, „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ und in das Projekt „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ engagiert eingebracht. Bei den Bundeskongressen und bei den Kirchentagen hat sie darüber hinaus verantwortlich mitgearbeitet. Wichtig war ihr, die eigenen Erfahrungen einzubringen und für eine wertschätzende Atmosphäre zu sorgen. „Ich bin in meinem Herzen Freundeskreislerin, und das bleibe ich, auch wenn ich jetzt aus diesem Amt ausscheide“, machte sie sichtlich bewegt deutlich.

Delegiertenversammlung 2014
des Bundesverbandes der Freundeskreise für Sucht-
krankenhilfe



Abschied von Wolfgang Kleiner (l.) und Brigitte Sander-Unland

Wolfgang Kleiner schaut auf sechs Jahre Vorstandsarbeit zurück. Er war bei seinem Amtsantritt am 13. September 2008 bereits als Vorsitzender des Landesverbands Bayern bekannt. Seine Arbeitsschwerpunkte lagen in der örtlichen Präventionsarbeit in Schulen, im Projekt „Sucht und Familie“ sowie auch im Projekt „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“. Auch er hat sich in die Organisation und Durchführung der Bundeskongresse eingebracht und war beim Ökumenischen Kirchentag in München dabei. Seine besonnene und freundliche Art ist im Verband beliebt. Damit hat er viele Freunde gewonnen.

Als stellvertretende Vorsitzende wurden gewählt: Erich Ernstberger aus Lauf, Klaus Limpert aus Niestetal bei Kassel, Simone Theis aus Schwalbach sowie Elisabeth Stege aus Wunstorf. Andreas Bosch begrüßte alle herzlich im Team, in dem künftig jeder für einen speziellen Themenbereich verantwortlich sein wird.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Die Wundertüte öffnen

Wie gestalten Freundeskreise attraktive Online-Auftritte?

FTP-Server, FTP-Client, Homepage, Typo3, Mail-Account, Outlook, Firefox ... all dies sind Begriffe, die in der Sucht-Selbsthilfe nicht unbedingt gebräuchlich sind. Um jedoch die Möglichkeiten des Internets für die Freundeskreisarbeit vernünftig nutzen zu können, ist es erforderlich, sich mit diesen Fachausdrücken bekannt zu machen. In einer Veranstaltung zur Praxisbegleitung „Neue Medien“ des Bundesverbands in der Geschäftsstelle in Kassel setzten sich Freundeskreis-Mitglieder aus mehreren Landesverbänden Anfang Juli (trotz Fußballweltmeisterschaft) mit diesen Begriffen auseinander.

bleiben, jedoch kommen die Freundeskreise nicht umhin, Internetangebote vorzuhalten. Viele unserer neuen Mitglieder in den Freundeskreisgruppen kommen durch das Internet auf uns zu. Dies zwingt aber auch zur Pflege des Online-Auftritts, denn nur aktuelle Seiten machen Sinn.

Für mich sind die Freundeskreise eine Art Wundertüte. Hier schlummert ungeheures Potenzial in allen möglichen Bereichen. Das Multiplizieren des eigenen Wissens und Könnens auf die Freundeskreise ist nicht jedermanns Sache. Aber genauso, wie wir unsere Suchterfahrungen an unsere Gruppenbesucher und Mitglieder weitergeben,

Da wir ja sozusagen „unter uns“ waren, hatte auch niemand Angst, Fragen zu stellen. Was zum Beispiel ist ein FTP-Server? Antwort: Ein Kommunikationsprotokoll, um Dateien zwischen zwei unterschiedlichen Computersystemen zu übertragen. Damit man Dateien auf einen Server hoch- oder runterladen kann, ist ein (meist kostenloses) Programm notwendig.

Wir wissen nun, was gemeint ist, und was man mit diversen Dingen anfangen kann bzw. wofür es benötigt wird. Eine sehr arbeitsreiche und mit vielen „Ach so geht das“-Effekten gespickte Maßnahme verlief wie im Flug. Die Teilnehmer sind sich darüber einig, dass



Ein bisschen wie beim Chaos Computer Club ging's zu beim Praxisseminar „Neue Medien“ in Kassel

Neben Vertretern aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen, Hessen und Bremen kamen auch zwei Vertreter aus dem Saarland nach Kassel, um sich mit der Gestaltung einer Homepage und deren Betreuung intensiv zu beschäftigen, das vorhandene Wissen (oder auch Halbwissen) zu vertiefen. Es sah aus wie bei einem Treffen des Chaos Computer Clubs – und so fühlten wir uns teilweise auch.

Zwar wird die Sprache, das Wort und der Aufbau von Beziehungen weiter die Stärke in unserer Selbsthilfefarbe für von Sucht betroffene Menschen

sind wir auch in der Lage, Erfahrungen aus anderen Bereichen in geeigneter und verständlicher Art und Weise weiterzugeben und den „Spirit der Freundeskreise“ zu beleben. Wir müssen nur die Wundertüte öffnen.

Erich Ernstberger, neu gewählter stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands, kennt sich aus und ist in der Lage, sein fundiertes Wissen praxisbezogen zu transportieren. Er erklärte an diesem Wochenende, wie man mit dem Content-Management-Programm Typo3 umgehen kann, wie Domains und Subdomains eingerichtet oder E-Mail-Accounts angelegt werden.

weitere „inhouse-Schulungen“ dieser Art unbedingt erforderlich sind und seitens des Bundesverbands zukünftig weiter organisiert werden sollten. Nicht zuletzt, um das Ziel einer bundesweit einheitlichen Freundeskreis-Homepage mit sofortigem Wiedererkennungswert in absehbarer Zukunft zu verwirklichen.

Herzlichen Dank an Erich Ernstberger, Dank aber auch der KKH – Kaufmännische Krankenkasse, Hannover, die durch ihre Förderung gemäß § 20 c SGB V die Durchführung dieses Projekts ermöglicht hat.

Manfred Kessler



Den Stuhlkreis verlassen

DHS-Sucht-Selbsthilfe-Konferenz 2014 in Erkner über neue Methoden, Inhalte und Arbeitsformen



Teilnehmende der DHS-Fachkonferenz über Sucht-Selbsthilfe: Andreas Bosch, Elisabeth Stege, Ingrid und Wilhelm März

Den Stuhlkreis verlassen – offen werden für neue Methoden, Inhalte und Arbeitsformen“ – dieses Zitat von Helge Kunze vom Netzwerk „Vielfalt durch Gesundheit-Sport-Erlebnis“ und „ProVita augenblick“ in Köln könnte als Resumé über der Sucht-Selbsthilfe-Konferenz stehen, die im Frühjahr 2014 in Erkner bei Berlin stattfand.

Hier ging es darum herauszuarbeiten, was die auf den ersten Blick ganz unterschiedlichen Themen „Sucht-Selbsthilfe“ und „Prävention“ miteinander verbindet. Ergebnis war, dass Menschen in der Sucht-Selbsthilfe glaubwürdig sind und ihre Betroffenenkompetenz an Hilfe suchende Menschen weitergeben und erreichen, dass diese einen Weg in die Selbsthilfe finden.

Selbsthilfe wirkt darüber hinaus rückfallpräventiv, denn der Aufbau von stabilen Beziehungen, die Annahme und Aufmerksamkeit können den Abhängigen stärken und sein Rückfallrisiko vermindern.

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen engagieren sich bei Präventionsveranstaltungen und wollen besonders junge Menschen ansprechen und sie für die Suchtgefahren sensibilisieren. Die Selbsthilfeverbände wirken zudem in der Verhältnisprävention, indem sie sich gegen die Werbung für Alkohol

und dessen Rund-um-die Uhr-Verkauf einsetzen.

Zu all diesen Themen gab es interessante Vorträge über die Wirkung und Geschichte von Prävention und über das Smartphone als Medium der Prävention. In einer Arbeitsgruppe wurde das Projekt der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe „Kindern von sucht- und psychisch kranken Eltern Halt geben“ vorgestellt. Besonders unsere Mitarbeit in einem Arbeitskreis beim Gesundheitsamt der Region Kassel, wo auch das Jugendamt des Landkreises Kassel vertreten ist, und die Durchführung von Informationsstunden in den großen Psychiatrieeinrichtungen der Region fanden ebenso großes Interesse wie die im Projekt herausgegebenen Broschüren.

Aus der Arbeitsgruppe erging der Auftrag an die DHS, alle Angebote und Projekte in der Prävention zusammenzustellen und zu veröffentlichen. Unter den ca. 170 Teilnehmenden waren auch einige Freundeskreisleiter vertreten: Frank Wahl mit einem Mitglied aus dem Freundeskreis Ohrdruf, Ingrid und Wilhelm März aus Niedersachsen, Paul-Peter Jakobi aus Hamburg sowie die stellvertretende Vorsitzende Elisabeth Stege und der Vorsitzende Andreas Bosch.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Wenn Papa trinkt

Ein Lied über die Gedanken eines Kindes auf Single-CD

Diese Ballade sang Tine Schereik auf einer Tagung der Freundeskreise und begleitete sich dazu auf der Gitarre. Sie kam sehr gut bei den Zuhörern an. Gemeinsam mit Alfred Behlau, mit dem sie vor 30 Jahren in der Deutschrockband „Beelzebub“ sang, brachte sie nun die CD heraus. Die CD ist zum Preis von 6,- Euro (zzgl. 2,50 Euro Versandkosten) als Vorkasse zu haben bei: Musikduo Tine & Alfred, c/o Tine Schereik, Friedrich-Ebert-Str. 191a, 37520 Osterode am Harz, (Sparkasse Hildesheim, IBAN DE36 2595 0130 0034 7222 60; BIC NOLADE 21 HIK, Alfred Behlau)

Schulung in Öffentlichkeitsarbeit: „Frei sein – Wir reden und schreiben über Sucht“

Mir liegt das Schreiben nicht. Das war schon in der Schule so. Ich finde keinen Anfang.“ So die Äußerung einer Teilnehmerin der Schulung „Frei sein – Wir reden und schreiben über Sucht“ Ende Juni im Parkhotel „Emstaler Höhe“ in Bad Emstal. Die 17 Teilnehmenden kamen aus Bayern, Bremen, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, NRW, Saarland, Thüringen und Württemberg. Dort engagieren sie sich ehrenamtlich in der Öffentlichkeitsarbeit für ihre Freundeskreise bzw. planen dies. Die Idee zu einer Schulung kam aus dem Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ beim Bundesverband. Ziel war, Handwerkszeug für den Kontakt mit den örtlichen Medien (Zeitung und Radio) zu vermitteln.

„Welche Erfolgsgeschichte schreiben die Freundeskreise?“ konnten die Teilnehmenden „Radio live“ gestalten und Selbsterfahrung machen.

Mit Jacqueline Engelke, Journalistin und Autorin in Kassel, ging es um Pressearbeit: Wie schreibt man eine aussagekräftige Pressemitteilung? Aufgabe war, ein Ereignis aus der Freundeskreis-Arbeit für die Presse darzustellen. Dann ging es um unterschiedliche Textformen: Bericht, Reportage, Interview. Besonderes Augenmerk wurde auf Texte für das Internet gelegt. Die Homepage ist die „Empfangsdame“ des Verbands. Das Internet ist multimedial, unbegrenzt und universell verfügbar. Die Texte müssen immer aktuell sein, am besten kurz und prägnant.



Fit werden für den Umgang mit Presse, Rundfunk und Internet

Für die Schulung konnten ausgewiesene Fachleute gewonnen werden. Den Start machte Klaus Hofmeister, Diplom-Theologe und Redakteur für Kirche und Religion beim Hessischen Rundfunk in Frankfurt am Main. Er machte deutlich, dass die Zuhörer dem Radio oft nur ihre geteilte Aufmerksamkeit schenken. Deshalb sei es wichtig für den Interviewten, eine genaue Vorstellung davon zu haben, was er den Zuhörenden rüberbringen will. Er reagiert nicht einfach nur auf die Fragen, sondern er agiert! Da hilft eine gute Vorbereitung sehr. Mit Hilfe von Interviewfragen wie „Welche Werte werden in den Freundeskreisen gelebt?“, „Was ist das Besondere an den Freundeskreisen im Vergleich zu anderen Selbsthilfegruppen?“ oder

Zu Corporate Design und Corporate Identity hatte schließlich Lothar Simmank, Journalist und Redakteur aus Kassel, eindrückliche Informationen und Tests zusammengestellt. Wie muss das Konzept sein, damit die Öffentlichkeitsarbeit eines Verbands auch wirksam wird? Geplant, andauernd, an den Bedürfnissen der Menschen ausgerichtet und den Verband als verlässlichen Partner präsentieren – das waren hier wichtige Stichpunkte.

„Dass wir praktisch arbeiten und die Wirkung testen konnten“ hat den Teilnehmenden gefallen. Sie wünschten sich eine Fortsetzung. Die Schulung wurde im Rahmen der kassenindividuellen Förderung nach § 20 c SGB V durch die Barmer GEK unterstützt.

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Neu erschienen

Freundeskreis-Buch



In seinem Vorwort zum neuen „Freundeskreis-Buch“ schreibt der Vorsitzende Andreas Bosch: „Das Freundeskreis-Buch wurde von Freundeskreislern für Freundeskreisleiter gemacht. Sehr gern möchten wir mit dem Buch aber auch unsere Unterstützer und alle an unserer Arbeit interessierten Menschen ansprechen. In den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe finden wir Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten und Suchtmittel-Erfahrungen. Diese Vielfalt ist uns sehr wichtig, denn sie belebt.“

Auch das Buch lebt von dieser Vielfalt. Auf 200 Seiten finden Sie Bilder, Gedichte und Geschichten. Freundeskreisleiter drücken hier ihre persönlichen Erfahrungen und ihre Gedanken auf kreative, authentische und liebevoll Weise aus und berichten auch über ihre Beweggründe für den Anschluss an eine Freundeskreis-Selbsthilfegruppe.

Neugierig geworden?

Das Buch ist in der Geschäftsstelle des Bundesverbands zu haben: Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel Tel. 0561 780413, Fax 0561 711282 mail@freundeskreise-sucht.de Die Schutzgebühr beträgt 9,80 € pro Exemplar plus Porto und Verpackung.

Zusammenarbeit verbessern

Projekt „Chancen nahtlos nutzen“: Workshops zur ambulanten Suchthilfe

Der Praxisteil des Projekts „Chancen nahtlos nutzen – konkret!“ der fünf Sucht-Selbsthilfe-Verbände geht in die zweite Phase. Im Herbst diesen sowie Anfang nächsten Jahres finden je zwei Workshop-Wochenenden in den Regionen Trier, Erfurt und Haltern am See zu der Zusammenarbeit mit der ambulanten Suchthilfe statt.

Mit dabei sein werden insgesamt neun Freundeskreise aus verschiedenen Landesverbänden. Einer davon ist Peter Ilgen, Gruppenbegleiter der Freundeskreisgruppe in Schmalkalden in Thüringen. Er macht im Projekt bei den Workshops in Erfurt mit, die vom Blauen Kreuz in Deutschland organisiert werden. Warum er mitmacht? „Ich möchte die Zusammenarbeit zwischen Ehrenamtlichen und den Mitarbeitern der ambulanten Suchthilfe verbessern“, erzählt er, „Schwachstellen erkennen und sie angehen“. Er wünscht sich eine nachhaltige Wirkung des Projekts.

Peter Ilgen hat unterschiedliche Erfahrungen in der Kooperation mit Beratungsstellen gemacht. Während sie bei einer Beratungsstelle sehr gut funktioniert, unter anderem weil es regelmäßige Kontakte und ein gegenseitiges Interesse gibt, kann sie bei einer anderen Beratungsstelle noch verbessert werden.

Unter anderem der Austausch mit anderen Ehrenamtlichen aus der Selbsthilfe über deren Erfahrungen mit dem Thema motiviert Wilhelm März, Vorsitzender des Landesverbandes Niedersachsen und Gruppenbegleiter in Wittingen, zum Mitmachen beim Workshop in Trier, den der Kreuzbund organisiert. Es gebe immer mal Reibungspunkte zwischen Profis und

Ehrenamtlichen, hier die Sichtweise der anderen Seite kennenzulernen ist eines seiner Anliegen. Wobei er weitestgehend gute Erfahrungen mit ambulanten Einrichtungen gesammelt hat. Nicht zuletzt, weil die Freundeskreise im Arbeitskreis Sucht des Landkreises vertreten sind, der auch Austausch und Begegnung ermöglicht.

Die Erfahrungen der beiden und die von aktiven Ehrenamtlichen aller fünf Verbände fließen in den Workshops zusammen und werden am Ende in einer Handreichung gebündelt, die konkrete Tipps und Hinweise für die Gruppen enthalten soll. Erklärtes Ziel des vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projekts ist es, die Zusammenarbeit zwischen Sucht-Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe zu verbessern, damit betroffene Menschen nahtlos in den Gruppen ankommen.

Jacqueline Engelke



Weitere Infos im Internet:

www.freundeskreise-sucht.de (Projekte)

Aktuelle Zahlen

Drogen- und Suchtbericht



- Die neue Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, legte den neuen 208 Seiten umfassenden Drogen- und Suchtbericht vor. „Drogen- und Suchtpolitik betrifft alle Menschen. Mir ist wichtig, dass wir niemanden ausgrenzen. Politik muss daher gerade in diesem Bereich Brücken bauen und Verständnis schaffen für die Sorgen, Nöte, Ängste und Bedürfnisse der Betroffenen“, so Mortler im Vorwort. Ein kleiner Bericht über den Bundeskongress der Freundeskreise ist ebenso enthalten. Die Broschüre ist kostenlos zu haben beim Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock, publikationen@bundesregierung.de

GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene

- Die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene ist der Zusammenschluss von AOK-Bundesverband GbR, BKK Bundesverband GbR, der IKK e.V., der Knappschaft, dem Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung und dem Verband der Ersatzkassen (vdeK). Die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene unterstützt den Bundesverband mit einem Betrag von 50.000 Euro für gesundheitsbezogene Selbsthilfe-Aktivitäten.

Bayern

Winterwochenende im Allgäu: Wandern, Rodeln, Skifahren und Wellness

Das diesjährige Winterwochenende fand in Wertach statt und wurde von Wolfgang Kleiner organisiert, der die Teilnehmenden im Allgäuhaus herzlich begrüßte. Dort fanden wir schöne freundlich und hell eingerichtete Zimmer und einen Gemeinschaftsraum mit Kaminfeuer vor.

Für Samstag stand für die Wanderer der Besuch einer kleinen Glasbläserei in Pfronten auf dem Programm. Wir schauten einem Glasbläser zu, der uns über seine Arbeit informierte und dabei einige Kunstwerke vorführte, die man auch erwerben konnte. Der Weg führte uns bei herrlichem Sonnenschein durch Wald und Flur. Die Luft war so klar, dass alle Berge ganz nah wirkten. Ein weiteres Highlight: das Schmetterlingshaus mit integriertem Café, in dem wir viel über die Pflege und Aufzucht von Schmetterlingen erfuhren.

Die Rodler vergnügten sich auf dem 1.100 Meter hohen Berg „Mittag“. Die steilen und sehr schönen Abfahrten waren bedingt durch die milden Temperaturen nur bis zur Mittelstation zu nutzen. Dabei mussten wir wie die Bergsteiger am Seil die letzten 500 Meter absteigen. Wir fielen in den Schnee, fuhren anschließend mit ca. 40 bis 50 Stundenkilometern den Berg hinunter, lachten, hatten eine Menge Spaß und einen natürlichen Adrenalin-Kick.



Winterszene in der Nähe vom Kolping-Allgäuhaus Wertach

Hessen

Warum ist der Kopf rund?

Warum ist der Kopf rund? - Damit die Gedanken die Richtung ändern können“. Der Veranstaltungstitel hat mich gereizt, meine Koffer zu packen und mit Freundeskreislern aus ganz Hessen in der Evangelischen Tagungsstätte „Asa-von-Kram-Haus“ in Homberg-Hülsa ein Wochenende zu verbringen.



Wanderung bei den Suchttagen in Hessen

Ich lebe seit einem Jahr abstinente und bin getrennt von meinem Partner, der munter weiter trinkt. Was ist da naheliegender, als neue Wege zu beschreiten. Schon der Anreisetag war schön; die ersten Kontakte sehr freundlich und wohlwollend. In einer bunt gemischten Gruppe stellten uns die Seminarleiter Klaus Limpert und Patrick Koglin vom Freundeskreis Kassel die Themen vor.

Zuerst sprachen wir über die Ziele, die jeder für sein Leben hat. Das waren ganz praktische Dinge oder auch ideelle Ziele. Was hindert uns, diese Ziele zu erreichen? Wir sprachen über alte, anerzogene und gewohnte Verhaltensmuster (z.B. „du kannst nichts, du bist nichts, du hast nichts...“) Viele kennen das.

Mir kam die Einsicht, dass mir ein großes Maß an Selbstwertgefühl fehlt. Wir definierten diesen Begriff: **Selbst:** Die unverwechselbare Persönlichkeit. So nehmen wir unsere Identität wahr. Daran erkennen uns andere. **Wert:** Der Maßstab, mit dem wir unsere Bedeutung einstufen. **Gefühl:** Die Art und

alles Gute und hoffen aber auch, dass sich ein Nachfolger findet, der weiterhin dieses tolle Gemeinschaftsangebot organisieren wird.

Sabine (37) vom Freundeskreis Nürnberg, Roswitha und Josef vom Freundeskreis Neumarkt

Weise, wie wir unsere Umwelt und uns selbst empfinden. Es bestimmt, wie wir auf Reize und Impulse reagieren.

Dann formulierte jeder für sich das Gegenteil zum alten Verhaltensmuster. Wir hängten das alte und das neue Verhaltensmuster an ein Flip-Chart und versuchten zu ergründen, wie wir aus alten Mustern herauskommen können:

- Selbstakzeptanz: „Ich bin gut, so wie ich bin.“
- Kommunikative Kompetenz: „Ich nehme meinen Platz ein und mache das auch deutlich.“
- Selbstvertrauen: „Ich traue mir etwas zu.“

Ich habe entschieden, dass ich mutiger werden und keine Bevormundung mehr will. Meine Einstellung hat sich im vergangenen Jahr schon enorm verändert. Mein Auftreten ist selbstbewusster und lauter geworden. Probleme und Entscheidungen packe ich an und schiebe diese nicht mehr vor mir her. Das Wort „Nein“ habe ich in meinen Sprachgebrauch aufgenommen, und meine Ideen äußere ich.

Natürlich ecke ich mit diesem Verhalten an und habe nicht immer Erfolg. Doch das gehört zu meinem neuen Leben dazu. Mit den alten Problemen habe ich zum größten Teil Frieden geschlossen. Diese quälen mich nicht mehr so sehr. Dabei habe ich besonders die Gruppengespräche als befreiend erlebt.

Gute Vorsätze sind super, wenn ich mich nicht überfordere und kleine Ziele stecke. Die guten Vorsätze sollte ich jedoch auf ihre Tauglichkeit hin überprüfen. Die Wege zum Ziel sind nicht immer kerzengerade. Manchmal muss ich sie ändern. Und wenn's schief geht? Dann finde ich Ansprechpartner in der Gruppe, zu Hause oder in der Beratungsstelle, wo sich unser Freundeskreis trifft.

Auch die Bewegung kam nicht zu kurz. Als eingerosteter Wanderer empfand ich es als Herausforderung, die Lochbachklamm zu durchwandern. Erschöpft war ich, aber auch super stolz auf mich. Die Suchttage waren für mich das schönste Ereignis seit langer Zeit. Die Gruppenarbeit, die Gespräche und das Wandern haben viel Energie in mir geweckt.

*Sylvia Bräuning
Freundeskreis Alsfeld*

Württemberg

Thema „Suchtgedächtnis“: Effektive Hilfe ist meist unbequem

Rund 80 Freundeskreisleiter aus Württemberg beschäftigten sich im Rahmen ihres Jahrestreffens mit dem Thema „Suchtgedächtnis“. Thomas Greitzke, Psychologe und Therapeutischer Leiter der Fachklinik Ringgenhof, betonte in seinem Vortrag: „Suchterkrankungen sind nicht heilbar, sie sind eine chronische Erkrankung.“ Auch Therapeuten könnten nur Prinzipien und neue Lebensweisen für einen neuen Weg vermitteln. Oberstes Prinzip sei ein abstinentes Leben ohne süchtig machende Substanzen.

Sucht ist laut Greitzke Selbstmord auf Raten. „Niemand trinkt Alkohol, um davon abhängig zu werden“, bekundete Greitzke. „Und auch keiner wird zufällig suchtkrank. Vielmehr spielt die Le-

auf veränderte Bedingungen ein und integrieren die regelmäßig zugeführte Substanz in den Stoffwechsel. Dadurch entwickle der Körper ein neues biochemisches Gleichgewicht.

Im Gehirn bilden sich Empfangsstationen, wo suchterzeugende Botenstoffe andocken können. Diese wollen permanent befriedigt werden. Damit sei es dann nicht mehr möglich, den Konsum der Substanzen zu beeinflussen. Bei Alkohol und Medikamenten kann dieser Prozess jahrelang dauern, bei Drogen läuft die Gewöhnung rasend schnell ab.

„Wird die Substanz plötzlich nicht mehr zugeführt, fehlen dem Hirn die inzwischen gewohnten Substanzen. Diese plötzliche Mangelercheinung erzeugt Entzugserscheinungen wie Nervosität,



Freundeskreis-Leitertagung in Württemberg

bensgeschichte mit ihren individuellen Prägungen eine entscheidende Rolle.“ Hinzu komme das sogenannte Üben: Durch den regelmäßigen Konsum von Alkohol, Psychopharmaka oder ähnlichen Substanzen gewöhnen sich Körper und Gehirn an das Nervengift und das Gedächtnis lerne, dass Alkohol in belastenden Situationen scheinbar hilfreich wirke, indem Nerven betäubt werden. „Der Körper hat eine extrem hohe Anpassungsfähigkeit. Stoffwechsel und Nervensystem stellen sich sehr schnell

Ungeduld, Reizbarkeit, Zittern, Schwitzen, Schlafstörungen und anderes.“

Die „Empfangsstationen“ können nur durch langfristige Abstinenz „beruhigt“ werden, so dass der körperliche und gedankliche „Saufdruck“ nachlässt. Den Weg in die Abstinenz schaffen Betroffene jedoch nicht im Alleingang. Sie benötigen die Begleitung Gleichgesinnter. Hierin liegt der Auftrag der Freundeskreise mit ihren zahlreichen Selbsthilfegruppen.

Brigitte Scheiffle

Flensburg

40 Jahre Freundeskreis Flensburg: Anstöße für ein sinnerfülltes Leben

Das Jubiläum wurde feierlich begangen: Der Vorsitzende Werner Leistikow und der zweite Vorsitzende Peter Mahn riefen Erinnerungen wach an räumliche, zeitliche und namentliche Veränderungen, an Engagements außerhalb vom Gruppenleben, an Veranstaltungen und an über zweitausend Gruppenabende mit den damit verbundenen menschlichen Begegnungen.



Werner Leistikow

Auch der ehemalige Vorsitzende des Landesverbands Schleswig-Holstein, Reinhard Latuske, ließ in seinem Grußwort Revue passieren, wie die Freundeskreise in Schleswig-Holstein entstanden sind. Aus der Therapie entlassene Patienten fanden sich zusammen und trafen sich anfangs zu Gesprächsrunden in ihren privaten Räumlichkeiten.



Reinhard Latuske

Er selbst hat den Flensburger Freundeskreis als damaliger Sozialarbeiter unterstützt, denn während seiner Arbeit waren ihm der Bedarf und die Notwendigkeit der Selbsthilfe täglich vor Augen.



Peter Mahn

Einige Fakten aus der Geschichte unseres Freundeskreises: Am 24. Januar 1974 trafen sich erstmals Alkoholranke im Johanniskirchhof und gründeten den ersten Freundeskreis der Alkoholkranken und ihrer Angehörigen in Flensburg. Schon bald folgte der Umzug ins „Haus der Familie“ in der



Flensburg: Hoch im Norden Deutschlands an der Förde gelegen

Wrangelstraße. 1977 wurde der Freundeskreis als e.V. ins Vereinsregister der Stadt Flensburg eingeschrieben, und es entstand aus unserem Reihen ein weiterer Freundeskreis, der Freundeskreis West. An der Gründung des Landesverbands im Jahr 1978 in Freudenholm waren wir maßgeblich beteiligt.

Später starteten wir Informations- und Beratungsstunden. Daraus entwickelte sich eine Anlaufstelle für Jugendliche mit Zwischenstation im „Café Clean“ in der Apenrader Straße.

Hatten wir in unseren Gruppenvorstellungen bisher immer betont, für alle Süchte offen zu sein, so beschlossen wir 2006 eine Namensänderung. Aus dem „Freundeskreis der Alkoholkranken“ wurde der „Freundeskreis der Suchtkranken und ihrer Angehörigen e.V. Flensburg“.

Seit 2012 fühlen wir uns in der Begegnungsstätte „360°“ des Selbsthilfe Bauverein e.V. (SBV) zu Hause. Wir führen regelmäßig Gruppengespräche in den Fachkrankenhäusern Bredstedt, Schleswig und der Diako Flensburg durch. Außerdem nehmen wir an den

Treffen des Suchtkreises Flensburg und den offenen Treffs bei KIBIS teil.

Wovon wir alle gezeht haben und noch zehren, sind unsere Veranstaltungen: gemeinsame Ausflüge und Wanderungen, gemeinsames Feiern und unsere Seminarbesuche.

Wir werden uns auch zukünftig bemühen, offen zu bleiben und darauf zu achten, dass bei zunehmenden Veränderungen, bei neuen Therapieformen und wachsenden Anforderungen der Mensch im Vordergrund unserer Arbeit bleibt. Wir wollen weiter Denkanstöße geben für ein sinnerfülltes Leben.

Peter Mahn

Karlsruhe

20 Jahre Gruppe für Spieler im Freundeskreis Karlsruhe: Vom Exoten zum etablierten Angebot



Roland Simon über seine Freundeskreis-Gruppe für Spielsüchtige

Als ich 1993 zum Freundeskreis stieß, existierte noch keine Gruppe für Spielsüchtige (ein erster Versuch war gescheitert) und deshalb besuchte ich notgedrungen die Gruppe für Alkoholsucht.

Einerseits fühlte ich mich freundlich aufgenommen, andererseits aber auch immer ein bisschen als Exot. Schnell stellte ich jedoch fest, dass wir sehr viel mehr gemeinsam hatten als erwartet und die Gruppe für mich funktionierte. So gut jedenfalls, dass ich spielfrei blieb, schon allein aus Ehrgeiz, nicht beichten zu müssen, rückfällig geworden zu sein.

Eines Tage erfuhr ich dann aus der Zeitung, dass sich woanders eine Gruppe für Spielsüchtige regelmäßig in einer Gaststätte traf. Ich besuchte diese zusätzlich zu meiner Stammgruppe im Freundeskreis. Obwohl ich mich freute, auf Menschen mit dem gleichen Sucht-Thema zu treffen, war offensichtlich, dass diese Gruppe vollkommen anders tickte. Es gab keine Regeln, es wurde geraucht und gegessen, die Anzahl der Teilnehmer war klein und unregelmäßig. Und der Gruppenabend wurde oft durch den Gaststättenbetrieb gestört. Die Gruppe begann auch deshalb nach kurzer Zeit auseinanderzubrechen.

Ich wandte mich an den Vorstand des Freundeskreises und bat darum, eine eigene Spielergruppe gründen zu dürfen. Zwar gab es Bedenken – Spieler galten als unzuverlässig und unseriös – aber ich erhielt das Okay: Das war genau vor 20 Jahren.

Eine Gruppenleiterausbildung hatte ich noch nicht, dies holte ich nun nach, besuchte aber in den ersten Jahren weiterhin meine alte Stammgruppe. Als frischgebackener und nicht ausgelerner Gruppenleiter empfand ich es als besondere Herausforderung, dass eines der Gruppenmitglieder selbst Therapeut war – zum Glück ließ er mich dies aber nicht spüren. Hinzu kam, dass anfangs viel Aufklärungsarbeit zum Thema Spielsucht geleistet werden musste – Spielsucht war damals noch eine relativ neue „Disziplin“ und keine anerkannte Krankheit: Es gab keine von den Krankenkassen akzeptierte Therapie. Als Spielsüchtiger musste man als Therapiegrund Alkoholsucht oder Depressionen angeben. Es hieß also „Learning by Doing“.

Durchhalten hat sich gelohnt

Anfangs war auch der Besuch mäßig: Wir waren mal zu zweit oder zu dritt, und an manchen Abenden saß ich alleine da, niemand tauchte auf. Oft machte ich mir damals Sorgen, wenn Leute nicht wiederkamen und fragte mich, ob ich zu hart oder zu direkt war. Viel Energie verwandte ich auch darauf, verlorene Schäfchen wieder einzufangen – ein meist zweckloses Unterfangen. Ich musste mit Hilfe Erfahrener lernen, dass ein Gruppenleiter nicht für alles verantwortlich ist. Dabei haben mir auch die Supervisionsabende sehr geholfen.

Aber das Durchhalten machte sich bezahlt – trotz des einen oder anderen Rückschlags. Nach zwei Jahren stabilisierte sich die Teilnehmerzahl. Dennoch fühlte ich mich noch eine ganze

Weile als Einzelkämpfer in der Gruppenleitung: Ich war der einzige Spieler, der Fortbildungen besuchte oder sich im Freundeskreis engagierte. 1997 kam ein zweiter Gruppenleiter hinzu, und um die Jahrtausendwende hatte sich die Spielergruppe mit einem festen Kern von zehn bis zwölf Teilnehmern etabliert.

Die Gruppe entwickelte sich natürlich weiter: Nicht nur Glücksspieler und Angehörige, auch Internet- und Computerspielsüchtige sind seit fünf Jahren dabei. Seit Kurzem haben wir eine Gruppenleiterin aus dem Bereich Internetsucht. Aber auch der Verein und der Umgang miteinander haben sich verändert. Er ist heute offener für alle Formen von Suchtkrankheiten geworden, alle kommunizieren auf Augenhöhe miteinander. Wesentliche Bausteine dieser Entwicklung sind die vielen Fortbildungs- und Seminarangebote vor allem des Landesverbandes sowie nach wie vor die regelmäßigen Gruppenleitertreffen und die schon erwähnte Supervision, die vom Freundeskreis Karlsruhe angeboten wird.

In letzter Zeit war die Spielergruppe manchmal mit bis zu 20 Besuchern so groß, dass wir darüber nachdachten, eine zweite Gruppe zu bilden. Aber es hat sich immer wieder auf ein gesundes Maß eingependelt. Aktuell beobachten wir, dass die Besucher der Gruppe tendenziell jünger werden. Die enorm gestiegene Anzahl von Spielotheken und die technische Weiterentwicklung der Spielautomaten inklusive viel höherer Gewinnausschüttungen fördern eine schnellere Suchtentwicklung. Hinzu kommt der aktuelle Bereich der Medien-, Computerspiel- und Internetsucht.

Wenn schon jeder Fernsehsender mittlerweile Plattformen für Online-spiele anbietet, wird sich die Gruppe in Zukunft über mangelnden Zulauf sicher nicht beklagen können. So gut, so schlecht, würde ich sagen.

Roland Simon