



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

AUSGABE 34
NOVEMBER
2022

Freundeskreise aktuell

Landesverband Baden

FREUNDESKREIS AUSFLUG 2022

Further Drache „Tradinno“
Der größte vierbeinige
Schreitroboter der Welt .

Seite 4-6



INHALT

- 3 **Abstinenz = selbstbestimmtes Leben**
- von Freundeskreis Karlsruhe, Dieter Engel -
- 4 - 6 **Freundeskreis Ausflug 2022** (Titel Thema)
Bayern ist auch ohne Oktoberfest eine Reise wert.
- von Freundeskreis Karlsruhe, Dieter Engel -
- 7 **Mein erstes Mal**
- von Freundeskreis Nova Vita Mannheim Yonne Schneider -
- 8 - 9 **Glücksspieler trifft Glücksbringer**
- von Freundeskreis Karlsruhe, Dieter Engel -
- 10 **13. Jahrestreffen der Selbsthilfegruppen
und Fördervereine im Städtischen Klinikum
Karlsruhe (SKK)**
- von Freundeskreis Karlsruhe, Dieter Engel -
- 11 **My Freundeskreis App**
- von Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V., Ilter Schaller -
- 12 - 13 **Gruppe mal anders!**
- 14 - 15 **Bericht von der Sitzung des Erweiterten
Bundesvorstands**
- von 1. Vorsitzender Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V., Lutz Stahl -
- 16 - 17 **Welche guten Gefühle haben Sie
heute schon wahrgenommen?**
- von Freundeskreis Karlsruhe, Dieter Engel -
- 18 - 19 **Die Sorgen entsorgen oder
Das erste Mal**
- von Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V., Tihomir Lozanovski -
- 20 - 21 **Nova Vita Mannheim bei der Ausstellung
zum Thema „Kunst und Sucht“**
- von Freundeskreis Nova Vita Mannheim e.V., Sarah Kriesel -
- 22 - 23 **4. Alkoholfreier Silvesterball 2022
Jahreshauptversammlung 2023**
- 24 **Kreuzworträtsel
Leser Umfrage**

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe
Telefon 0721-352 85 39
Fax 0721-352 86 43
freundeskreise-baden@gmx.de
www.freundeskreise-sucht-baden.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Siegbert Moos, Ilter Schaller,
Michael Mayer, Tihomir Lozanovski

ABSTINENZ =

selbstbestimmtes LEBEN

Diese Worte betonte Dr. med. Seilkopf, der Chefarzt des Therapiezentrums Münzesheim, besonders deutlich bei der Übergabe der Urkunden für die bisher erreichte Zeit eines suchtmittelfreien Lebens an die ehemaligen Rehabilitanden der Therapieeinrichtung. Anlass war das alljährlich, mit Ausnahme der beiden letzten Corona-

jedem anzusehen, ob es nun 3 Monate oder 30 Jahre waren und der Applaus galt gleichermaßen allen Geehrten als Anerkennung und weitere Motivation.

Zu dieser Veranstaltung waren die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe herzlich eingeladen, sich mit einem Infostand zu



FOTO © Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe

Jahre, stattfindende Ehemaligentreffen, zu welchem über 100 "Ehemalige" ihr Kommen zugesagt hatten. Nach der Begrüßung ist es Tradition, dass man auf eigenen Wunsch hin eine Urkunde über die Zeit der Abstinenz ausgehändigt bekommt. Der Stolz über ein selbstbestimmtes Leben war

beteiligen. Haben wir doch seit Jahren besten Kontakt mit dem Therapiezentrum und stellen dort, durch den Freundeskreis Karlsruhe, auch regelmäßig die Angebote der Freundeskreise in Baden vor und motivieren die Männer (Münzesheim ist eine reine Männereinrichtung) doch nach ihrer Therapie zur weiteren

Stabilisierung eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

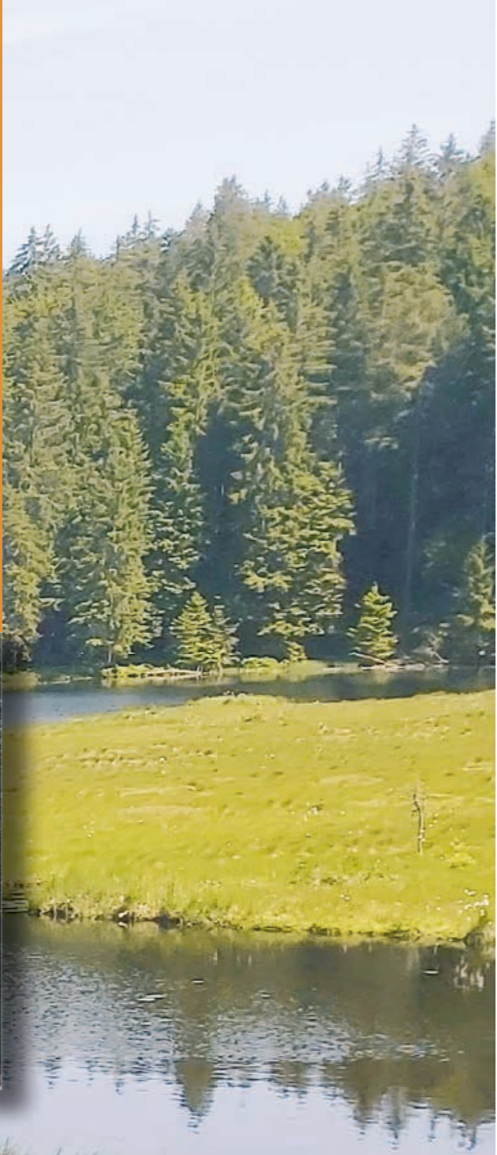
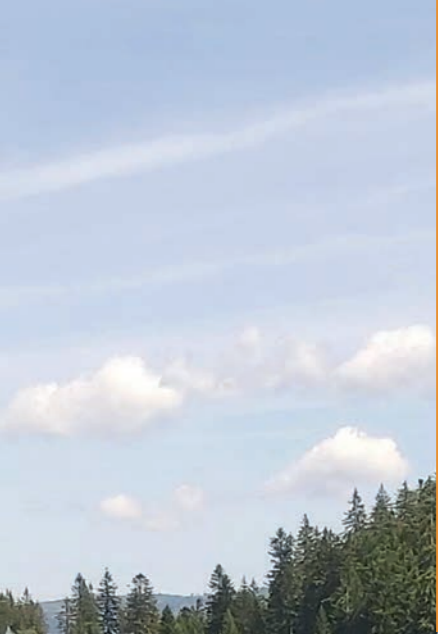
So waren wir als Dreier-team mit Silvia Ringer vom Freundeskreis Nova Vita Mannheim, Dieter Engel vom Freundeskreis Karlsruhe und Siegbert Moos als Vertreter und Ansprechpartner unseres Landesverbandes vor Ort. Wir haben dabei wieder große Anerkennung für unsere Selbsthilfeangebote von Seiten der Klinikleitung, der Therapeutinnen und Therapeuten, aber auch von den Betroffenen und ihren Angehörigen erhalten. Besonders Herr Dr. Zastrow betonte, für wie wichtig er die Selbsthilfe nach absolvierter Therapie hält, immer intensiv darüber informiert und den Besuch einer Selbsthilfegruppe den Rehabilitanden ans Herz legt.

Ein Austausch war in der Pagode des asiatischen Gartens bei Kaffee und Kuchen, sowie im Freizeitbereich mit Getränken und Flammkuchen möglich und wurde eifrig genutzt, bevor die hauseigene Band "Los Promillos" den Speisesaal rockte, nachdem zwischenzeitlich ein heftiger Regenschauer alle ins Gebäude hat flüchten lassen.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Dieter Engel-

BAYERN

IST AUCH OHNE
OKTOBERFEST
EINE REISE WERT



Dies war sicher nicht der Grund, warum wir unseren diesjährigen gemeinsamen Ausflug im Mai nach Bayern unternommen haben, denn wir wissen aus der Vergangenheit, dass die „Freundeskreisler“ auch ohne Maß Bier oder andere alkoholischen Getränke fröhlich, lustig und gemeinschaftlich verbunden sind, sowie ausgelassen feiern können.

Damit rechneten unsere Wirtsleute vom Sattelbogener Hof in Traitsching nicht, als sie uns zu einem „Bayrischen Abend“ mit einem Alleinunterhalter eingeladen haben. Nach dem Abendessen, welches wie jede unserer Mahlzeiten vorzüglich mundete, ging der Stimmungspegel zusehends nach oben, so dass der Wirt seine Discokugeln und Lichtzauber aus der Kiste holte und das Flair so dem Rhythmus der Musik und der guten Laune anpasste. Er und sein Personal kamen über die Ausgelassenheit der gesamten Freundeskreisler nicht mehr aus dem Staunen heraus und dies obwohl sie den ganzen Abend nur Apfelsaftschorle und Softgetränke serviert hatten.

Aber natürlich wurden während der 4 Ausflugstage auch weitere Sinne aktiviert. Ein besonders duftendes Erlebnis war der Besuch einer kleinen Kaffeerösterei. Hier erfuhren wir inmitten wohlriechendem Kaffeebohnenduft etwas über Herkunft und nachhaltiger Verarbeitung von Kaffeebohnen. So interessant wie Röstung von Bohnen und Herstellung verschiedener Kaffeesorten war, noch beeindruckender war der Mut der jungen Kaffeeröster. Aus einem sicheren Ingenieurjob heraus und Mitte 30 hat der Gründer der kleinen Kaffeerösterei sein Hobby zum Beruf gemacht.

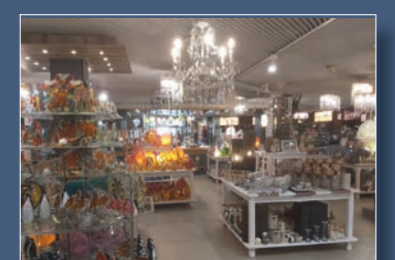
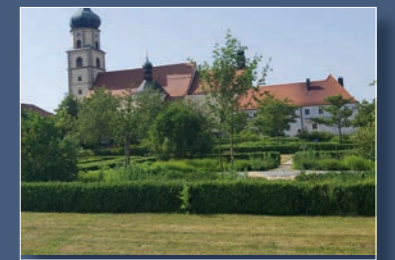
Für das Auge, die Nase, aber auch die Ohren war der Besuch im Kräutergarten des Klosters Heilig Bluth in Neukirchen. Herrliche Pflanzen und Blüten, deren Duft, aber auch das Summen der Bienen und Insekten, sowie der Gesang der Vögel vermittelten uns den Eintritt in das Paradies. Viel Wissenswertes über die Heilkraft und Wirkung der Kräuter wurde uns nähergebracht und mancher nahm gerne den Tipp für die Heilung oder Linderung des eigenen Zipperleins mit.

Die Vielzahl der optischen Eindrücke war überwältigend, als wir das Glasparadies Joska betraten. Die fantastische Welt der Glasbläser inspirierte uns alle und motivierte, oder soll ich sagen: verführte den einen oder anderen zum Kauf diverser Glaskunst.

Was bei unseren Ausflügen selbstverständlich auch nicht zu kurz kommen darf, sind die geschichtliche Vergangenheit, Sehenswürdigkeiten und Kultur der besuchten Region.

Interessantes über die Geschichte der beiden großen bayrischen Städte Nürnberg und Regensburg, sowie deren Sehenswürdigkeiten ließen bei manchen Erinnerungen an frühere Besuche in Bayern oder altes Schulwissen aufkommen. Wir hatten das Glück auf sehr kompetente und kurzweilige Stadtführer zu treffen, welche sich auch bestens unserer Gruppe annahmen, so dass jeder dem Weg und den Ausführungen folgen konnte.

Besonders angetan waren wir von dem Städtchen Furth im Wald, seiner kulturellen Vergangenheit und Geschichte. Die Tradition des Drachens und des damit verbundenen Drachenstichs durften wir bei einer Vorführung hautnah erleben.





Die anschließende Führung durch den bestens erhaltenen historischen Stadtkern rundete unseren Ausflug in die Vergangenheit der Drachenüberlieferung ab.



Ein Blick über die Grenze nach Tschechien mit dem Besuch der dortigen Asien-Märkte durfte dabei auch nicht fehlen und wurde auch teilweise zum Shoppen genutzt. Starke Zweifel durfte man haben, ob dort qualitative und nachhaltige Ware über die Ladentheke an die Kunden ging.



Sehr beeindruckend war auch die bayerische Landschaft, welche wir weiträumig um unseren Hotelstandort Traitsching vorgefunden haben. Etwas näher haben wir das Gebiet um den Großen Abersee erkundet. Ein Großteil von uns spazierte auf einem interessanten Rundweg um den Großen Abersee, bevor wir gemeinsam uns im Tretbootfahren ausprobierten und viel Spaß dabei hatten. Kaffee, Kuchen und Eisbecher kamen traditionell auch nicht zu kurz.



Nicht unerwähnt bleiben soll auch die gute Harmonie und Zusammenhalt trotz der großen Altersspanne von fast 50 Jahren der Teilnehmenden und auch die Tatsache, dass auf alle körperlichen Befindlichkeiten Rücksicht genommen wurde, so dass jeder möglichst unbeschwert diese gemeinsamen Tage genießen konnte.

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Dieter Engel-*

FOTOS © Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe

MEIN ERSTES MAL

Am 08.10.22 fand in der Jugendkirche Mannheim unter der Leitung von Torsten Wilkens und Robert Danila eine Weiterbildung mit dem Thema „Themen Schöpfen“ statt. Ziel dieser Weiterbildung war es, Themen von Betroffenen und Angehörigen herauszuhören und welche Einstiegsmöglichkeiten es gibt, einen Gruppenabend zu beginnen.

Ich beginne im kommenden Jahr neben meinem eigentlichen Beruf eine betriebliche Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin und auch da werde ich an Seminaren teilnehmen.



Da ich bisher noch kein Seminar vom Landesverband besucht habe, ging ich mit großer Neugier in dieses Seminar. Ich wurde von allen Teilnehmern herzlich und offen empfangen. Die Stimmung war im Allgemeinen sehr entspannt und locker. Das ganze Seminar verlief sehr harmonisch und keine(r) der Teilnehmenden hatte Hemmungen, zu den Themen des Seminars eigene private Erfahrungen, Erlebnisse und Sichtweisen einzubringen.

Die persönlichen Geschichten jeder / jedes Teilnehmenden zeigte mir, dass ich mit meiner eigenen Geschichte nicht allein bin. Aus meiner Sicht sind alle mit neuen Ideen aus diesem Seminar gegangen. Danke an alle für diesen schönen und bereichernden Tag.

*Freundeskreis Nova Vita Mannheim
-Yonne Schneider-*



GLÜCKSSPIELER TRIFFT GLÜCKSBINGER

Diese wohl eher seltene Begegnung hat das Vokalensemble Sinsheim arrangiert, und wie kam es dazu und was steckt dahinter?



Der Chorleiter Erwin Schaffer konnte ihnen dabei sofort weiterhelfen, indem er einige Statements vorlas, die die Gäste vor Beginn der Veranstaltung auf die Frage „Was bedeutet für Sie Glück“ gegeben hatten.

Der Chor mit einigen beeindruckenden Solostimmen trug Lieder und Songs von „Wochenend und Sonnenschein“ bis „Get Lucky“ vor. Es war für jeden musikalischen Geschmack etwas zum Thema Glück dabei.

Zwischen den einzelnen Liederblocks gab es dann Interviews mit einem Schornsteinfeger als Glücksbringer und unserem Freund Tim. Dieser stand als Musiker mit Herzblut und Gründer des weit über die Grenzen Badens hinaus bekannten Open-Air-Festivals „Das Fest“, sowie als problematischer Glücksspieler Rede und Antwort. Wer Tim kennt, kann sich durchaus vorstellen, dass er mit seinen Antworten und Ausführungen das Publikum fesselte, erheiterte und in seinen Bann zog, ohne die Ernsthaftigkeit über die angesprochenen Problematiken des Glücksspiels und dem oftmals in allen Lebensbereichen schnellen auf und ab mit dem Glück und damit auch mit Enttäuschungen aus dem Auge zu verlieren.

Er hat auch ganz deutlich die Unterstützung der Freundinnen und Freunde der Selbsthilfe beim Freundeskreis betont, woraus sich in der Pause und am Ende der Veranstaltung intensive Gespräche zur Abhängigkeit und Sucht ergeben haben.

Ich danke Tim für seine Bereitschaft durch einen Blick in seine persönliche Vita dem Thema Sucht ein Gesicht zu geben und den Freundeskreis durch seine ihm eigene Art bei den Anwesenden bestens zu repräsentieren, sowie durch seine spontane musikalische Kostprobe an diesem Abend.

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Dieter Engel-*



Das Vokalensemble Sinsheim ist ein gemischter Chor und führt jährlich einen Themen-Liederabend durch. Die Veranstaltung „Ohrenzeuge.5“ stand dieses Mal unter dem Motto „Heiter bis Glücklich“ und wir erhielten eine Anfrage, ob vom Freundeskreis Karlsruhe nicht jemand ein paar Fragen zum Thema Glücksspiel beantworten könnte. Bei Musik und Glücksspiel fiel mir spontan – wie sollte es auch anders sein – unser Freund Tim – korrekterweise Tihomir Lozanovski – ein, der wie selbstverständlich sofort zusagte.

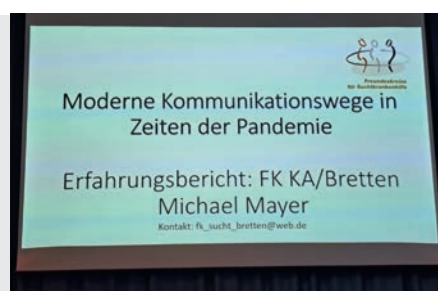
Zum Auftakt der Veranstaltung im Musiksaal des Wilhelmi-Gymnasium in Sinsheim saßen wir plötzlich in einem verdunkelten Raum, aber keine Sorge, es gab keine Probleme mit der Stromversorgung, sondern die Chormitglieder kamen allesamt mit Taschenlampen in den Raum und suchten und riefen fast schon verzweifelt, „Wo ist es?“. Sie meinten damit das Glück, das sie suchten.



13. JAHRESTREFFEN DER SELBSTHILFEGRUPPEN UND FÖRDERVEREINE IM STÄDTISCHEN KLINIKUM KARLSRUHE (SKK)

Gerne sind wir der Einladung der Pflegedirektorin und Selbsthilfebeauftragten des SKK, Frau Schneider, zum Jahrestreffen gefolgt. Sind wir doch seit vielen Jahren eng mit dem Klinikum in den suchtrelevanten Stationen C14s (Entgiftungsstation) und dem Haus X der Tagesklinik durch Motivation und Informationen der Patienten über die Suchtselbsthilfe beim Freundeskreis verbunden. Gleichzeitig wirken wir aktiv beim Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ mit und haben auch einen gelebten Kooperationsvertrag mit dem Klinikum.

Deshalb hat es uns auch sehr gefreut, dass wir aktiv am Programm des Jahrestreffen betei-



ligt waren. Michael Mayer, einer der Gruppenverantwortlichen der Brettener Freitagsgruppe, stellte seine modernen Kommunikationswege in Zeiten der Pandemie vor. Diese Wege und Möglichkeiten waren keine graue Theorie, sondern gelebte Verbundenheit der Gruppenbeitragten aus Bretten, trotz aller

Schwierigkeiten Treffen während der Pandemiezeit zu organisieren, dennoch den Kontakt zu halten, sowie die Motivation zur Abstinenz und Bewältigung der Alltagsprobleme nicht zu verlieren. Dabei setzte er nicht nur auf digitale Formate, sondern versandte die Wochenbriefe mit dem Titel „Denkanstoß“ bei Bedarf auch noch mit der gelben Post. Danke Michael für deinen kurzweiligen und informativen Programmbeitrag im Namen des Freundeskreises.

Nicht unerwähnt blieb dabei, dass es auch beim Freundeskreis digitale Angebote und Formate während der letzten 2 Jahre gab bzw. diese auch praktiziert wurden, so fanden z.B. unsere Mitgliederversammlungen 2021 und 2022 in digitaler Form über Zoom statt. Daneben boten wir über das gleiche Medium eine digitale Informationsgruppe an und wagten uns, mit guter Resonanz, an eine sogenannte World Cloud bei der letztjährigen Offerta. Nach der Eröffnungs- und Begrüßungsrede von Frau Bürgermeisterin Lisbach, stellten sich die neue Pflegedirektorin und Selbsthilfebeauftragte des SKK Frau Elvira Schneider und der neue medizinische Geschäftsführer Herr Prof. Dr. med. Michael Geißler vor. Dieser überraschte dann die Teilnehmenden auch noch mit zwei beeindruckenden musikalischen Einlagen auf seinem Cello.

Nicht unerwähnt soll die Vorstellung einer Selbsthilfegruppenneugründung zur Problematik „Long Covid - Post Covid“ bleiben. Wir hoffen natürlich, dass wir von diesen Folgen einer Coronainfektion verschont bleiben, aber es ist gut zu wissen, dass es auch hier Ansprechpartner in der Selbsthilfe gibt.



Mit Ausführungen über das Beschwerde- und Qualitätsmanagement des SKK, einer Frageunde und einem Austausch bei einem leckeren Imbiss klang die gelungene Veranstaltung aus.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Dieter Engel-

my
FREUNDESKREIS

APP FÜR SEMINARE
UND TERMINE.

Im 1. Quartal 2023 wird der Freundeskreis Landesverband Baden zusätzlich zum Terminheft, Flyer und der bekannten Webseite - anstehende Seminare und Termine über die App "My Freundeskreis" ein nagelneues und super interessantes Pilotprojekt anbieten.

Ziel ist es, uns Freundeskreiser mit dieser App daran zu erinnern, uns rechtzeitig an die Anmeldefristen für anstehende Termine zu erinnern, um diese nicht zu versäumen. Super praktisch, wie ich meine. Also - holt Euch diese App!

Zur besseren Erklärung:

Die Benutzer haben die Möglichkeit, an ihrem Mobiltelefon den Service „Erinnerungen“ zu aktivieren, sodass sie an die Termine erinnert werden können, um sich zeitnah anzumelden (per E-Mail oder per Flyer-Abschnitt). Eine Anmeldung für die Seminare/Termine über die App ist in dieser Version der App aus Datenschutzgründen nur über das eigene E-Mail-Konto möglich. Voraussetzung für die reibungslose Funktion ist es, dass schon ein E-Mail-Konto am Mobiltelefon eingerichtet ist.

Wir bieten das Pilotprojekt vorerst nur mit wenigen Funktionen an. Wenn die Nachfrage und die Nutzung der App größeren Rahmen annimmt, werden wir die Funktionen erweitern (wie z.B.: Die Möglichkeit sich direkt über die App für ein Seminar anzumelden oder abzufragen, wie viele Plätze am entsprechenden Seminar aktuell noch frei sind...)



Für die weitere Entwicklung der App nehmen wir sehr gerne Eure Wünsche, Anregungen und Ideen unter myfk-app@aspire-design.de entgegen.

Die "My Freundeskreis"-App kann über die Apple App Store oder Google Play Store installiert werden. Den genauen Termin für den Start der App werden wir Euch natürlich noch rechtzeitig gesondert bekannt geben.

Wir freuen uns auf die zeitnahe Umsetzung!

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.
-Ilter Schaller-

GRUPPE MAL ANDERS!



Was gibt es im Sommer angenehmeres als Draußen einen kühlen Luftzug zu genießen?

FOTO © Freundeskreis Nova Vita Mannheim e.V.



FOTO © Freundeskreis Nova Vita Mannheim e.V.

Das haben wir uns auch gedacht und uns im Corona-Sommer 21 eine Alternative im Freien zu unseren heißen Gruppenräumen gesucht.

Die Idee der Freiluftgruppe war geboren!

Viele Vorschläge wurden gemacht. Unter drei Favoriten (Herzogenriedpark, Strandbad) hat der Käfertaler Wald gewonnen.

Gar nicht weit weg vom Zentrum, gut für die Teilnehmer auch von Außerhalb zu erreichen, liegt der Karlstern.

Hier haben wir immer einen schönen, ruhigen Platz für uns gefunden und schnell gemerkt, dass wir uns wohlfühlen und auch hier gute Gespräche und effektive Gruppenarbeit möglich ist.

Bei kleinerer Teilnehmerzahl haben wir auch kurze Spaziergänge zum Wassertretbecken und ums Tiergehege unternommen.

Bei Vogelgezwitscher lässt sich gut die Seele baumeln lassen.

Zur Abwechslung haben wir uns immer neue Orte im weitläufigen grünen Gelände mit Vogelpark und etlichen Sitz- und Picknickmöglichkeiten gesucht.

Jetzt wo die Tage kürzer werden und sich der Sommer

dem Ende zuneigt, bedauern wir, dass die schöne Zeit bald vorbei ist und wir wieder in die Gruppenräume zurück kehren.

Wir freuen uns auf jeden Fall auf den nächsten Sommer!

Bericht von: Freundeskreis Nova Vita Mannheim e.V.
-Sarah Kriesel-



FOTO © Freundeskreis Nova Vita Mannheim e.V.

LIEBE LESER DER „FREUNDKREISE AKTUELL“

Sicherlich gibt es viele, denen die Verbandsarbeit vollkommen schnurz ist. „Ich will meine Gruppe, alles andere ist mir...“!

Sicherlich können Gruppen auch ohne Verbandsarbeit Gutes leisten.

Aber: Wie die richtige Gruppe finden ohne Öffentlichkeitsarbeit? Wie lange und wie gut

funktioniert die Gruppe ohne ausgebildete Gruppenbegleiter? Wo kommen Anregungen und Material dazu her? Wo die Finanzen dafür? Wer vertritt die Gruppe bei anderen „Mitspielern“ der Suchthilfe, Geldgeber oder der Politik?

Als Vorsitzender habe ich in der Vergangenheit an vielen

Sitzungen teilgenommen, ohne dass die Inhalte oder Beschlüsse direkt an die Mitglieder weitergegeben wurden. Sie flossen in die Freundeskreisarbeit ein – Ende. Das möchte ich gerne ändern. Deshalb werde ich, wenn möglich und sinnvoll, in groben Zügen von diesen Sitzungen berichten oder auch erzählen.

Bericht von der Sitzung des Erweiterten Bundesvorstands am 07.10.2022 in Espenau/Kassel

Da sich nicht jeder mit den Strukturen des Freundeskreis-Verbandes auskennt, eine kurze Erklärung:

Der Bundesverband (BV) ist der Zusammenschluss der Freundeskreis-Landesverbände, also die Solidargemeinschaft aller Landesverbände (LV). Die Arbeit des Bundesverbandes kann vereinfacht so dargestellt werden, dass dort Aufgaben wahrgenommen werden, die aus wirtschaftlich-finanziellen, organisatorischen oder personellen Gründen dort besser oder überhaupt nur dort wahrgenommen werden können. Überschneidungen mit den Landesverbänden sind möglich und normal.

Neben dem geschäftsführenden Vorstand und der Geschäftsstelle sind die beiden Gremien 'Erweiterter Vorstand' und der 'Delegiertentag' in der Arbeit eingebunden.

Der 'Erweiterte Vorstand' setzt sich aus dem geschäftsführenden Vorstand und den Landesvorsitzenden zusammen und trifft sich in der Regel 2mal im Jahr, mindesten für jeweils ein Wochenende.

Der 'Delegiertentag' wird durch von den Landesverbänden ent-

sandte Delegierte besetzt. Wie die Delegierten zu ihrem Amt kommen, wird unterschiedlich gehandhabt.

Tagesordnungspunkte und Ergebnisse:

Projekt „Praxisanregung“:

Das Projekt ist abgeschlossen; Jede Gruppe hat eine Box mit Arbeitsmaterial / Arbeitsblättern erhalten. Restbestände sind noch für neue Gruppen vorhanden.

Projekt „Homepage“: Der BV hat sich eine neue Homepage zugelegt, die bei der Sitzung detailliert vorgestellt wurde. Sie wurde bereits installiert. Verbessert wurden beispielsweise die 'Such-map', die jetzt einen km-Umkreis ermöglicht und die Navigation innerhalb des Auftritts.

Die LVe können sich von den 2 Firmen, die diese Homepage entwickelt haben, eine angepasste Version zulegen. Kosten: zwischen 9.500.- und 16.000 €;

Projekt „Verklicker-Filme“:

Es sind insgesamt 10 Filme mit einer Länge von jeweils 90 Sek. geplant. Die Filmchen sind für

Seminare, Vorträge usw. gedacht und hierfür voraussichtlich sehr gut geeignet. Sie werden über Youtube erhältlich sein.

Kompetenzgruppen:

Bislang sind 3 Kompetenzgruppen angedacht, bzw. existent: „FK-Journal“, „Chattreffen Organisation“, „Info Neu + Nachdruck“.

FK-Journal war bereits aktiv. Beklagt wurde die bisher niedrige Anmeldung im neu zu schaffenden Personal-Pool. Immerhin haben sich dort aber 14 Leute bereit erklärt (eine Person aus Baden), die bislang nicht oder kaum in Anspruch genommen wurden. Längere Diskussion!

Anmerkung des Verfassers:

Dass sich Leute für einen Job melden, ohne zu wissen, auf was sie sich einlassen, ist vielleicht nicht die richtige Ansprache (Rohrpost). Wir haben in Baden eine erhebliche Anzahl an Leuten, die für eine Mitarbeit zu verschiedenen Themen sehr geeignet wären. Sollten konkrete Anforderungen vom BV kommen, werden wir diese ansprechen. Sollten sich aber weitere aktive Mitglieder finden, die anlassbezogen mitmachen wollen meldet euch!

Chat-Treffen: Wie die Statistik aussagt, ist der Chatroom erfolgreich. Es ergab sich eine längere Diskussion um die offenbar starke seelische Belastung, die auch durch die zu dünne personelle Besetzung hervorgerufen wird. Auszeiten sind erforderlich. Der Chatroom soll weitergeführt werden, aber möglicher Weise nur mit verringertem Angebot. Weitere Möglichkeiten, mehr Operatoren zu bekommen, wurden erörtert.

Anmerkung: Wir suchen noch immer weitere Mitstreiter; Wäre es nicht eine gute Idee, wenn sich alle Gruppenbegleiter ein- oder zweimal einklinken würden, um

- diese Art der Selbsthilfearbeit kennen zu lernen;
- zu testen, ob das Spaß machen könnte ??

Info-Nachdruck-

Nächstes Projekt → Info-Flyer für die Verklicker-Filme;

Bundestreffen: (20.05.2023 in Baunatal)

Das ursprünglich gewählte Motto „Wir nehmen uns das Leben“ wurde aus rechtlich-ethischen Gründen storniert und durch „Willkommen im Leben“ ersetzt. Der Fachvortrag soll den Titel „Lebenswelten von Erwachsenen in Deutschland“ tragen.

Der LV Baden wird sich mit einem Info-Stand zu diesem Motto und einem Stand mit Button-Maschine und Word-Cloud beteiligen.

Anmeldeschluss: 31.01.2023 beim BV (Wer zuerst kommt ...!! Wir werden versuchen, schon früher startklar zu sein).

Zum Motto des Bundestreffens wird vom Bundesverband ein sogenanntes „Ad hoc-Seminar“ vom 20. bis 22.01.23 in Hünfeld ausgerichtet.

Anmerkung: Das Seminar ist für alle Mitglieder ausgeschrieben, also auch für Mitglieder des Landesverbandes Baden !!! Die Einladung wird an alle weitergegeben.

Broschüre „Leitbild“ Diese Broschüre soll neu aufgelegt werden. Das darin befindliche Organigramm erfährt deutliche Veränderungen. Bei der Diskussion wurde offenbar, dass dieses Medium höchst unterschiedlich stark genutzt wird. In verschiedenen Landesverbänden wird die Broschüre für interessierte Außenstehende bei der Öffentlichkeitsarbeit eingesetzt.

Gruppenbegleiterausbildung

Für den Lehrgang 2023/24 sind noch 9 Plätze von 20 frei. Die Lehrgänge werden sehr gut in Anspruch genommen. Dabei fiel auf, dass sich Absolventen überdurchschnittlich stark zur Mitarbeit in Gremien bereithalten. Die letzte Seminarserie wurde erstmals durch die Suchtreferentin Sina Limpert geleitet.

Motorrad-Tour: Entgegen der Meinung mancher Teilnehmer/innen war diese Veranstaltung nur einmal vom Bundesverband organisiert worden, weil das Vorstandsmitglied Erich Ernstberger verstorben ist. Die Tour war ansonsten immer privat von Erich und den Teilnehmer/innen durchgeführt worden. Die Vorstandschaft wurde diesbezüglich unflätig angegriffen, weil sie die Organisation mit Routenplanung, Hotelbuchungen, Übernahme der Haftung usw. nicht übernommen hat.

Fachkliniken im Suchtbereich bedroht → „Brandbrief“ der DHS

(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen): Die Vorsitzende des LV-Württemberg, Hildegard Arnold, verliert einen offenen Brief der DHS an die Rentenversiche-

rung Bund. In diesem wird auf die Schließung von Fachkliniken, vor allem kleinerer Einrichtungen, hingewiesen, weil die finanzielle Belastung durch die gehobenen Anforderungen der Hygienemaßnahmen durch Corona nicht mehr ausgeglichen wurden. Es entspannt sich eine Diskussion darum, ob wir, die Selbsthilfe, die berufliche Suchthilfe in Finanzfragen unterstützen sollen, weil ‚die‘ uns früher ja auch nicht geholfen, sondern eher geschadet haben.

Anmerkung: Ich halte so eine Argumentation für äußerst contraproduktiv. Wir, Suchtselbsthilfe, müssen ein Interesse daran haben, dass das Angebot an Fachklinikplätzen möglichst reichhaltig bestehen bleibt. Viele der Patienten haben spezielle Bedürfnisse, sei es nun Mutter mit Kind, oder Patient mit Haustier oder Doppeldiagnose usw. Gerade die kleinen spezialisierten Fachkliniken haben sich hier in Nischen platziert und haben daher auch ihre Daseinsberechtigung.

Zwischenzeitlich wurde die finanzielle Bezuschussung bis Jahresende verlängert. Das kann jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Vielfalt der Fachkliniken versiegt, denn die Energiekrise macht auch vor Kliniken nicht halt.

1. Vorsitzender -Lutz Stahl-
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.



DIE SORGEN ENTSORGEN ODER DAS ERSTE MAL

Das erste Mal bei einem Angehörigenseminar,
bei einem Seminar des Freundeskreises überhaupt.

Umso schöner, dass meine Frau als Angehörige mit dabei war.

Und – es waren drei wunderschöne Tage.

Wir kamen am Freitag um 17.30 Uhr bei freundlichem Wetter im Haus der Kirche in Bad Herrenalb an, begrüßten uns mit FreundInnen aus dem Kreise der Freundeskreise, brachten unsere Sachen in das uns zugeteilte Doppelzimmer mit beeindruckendem Ausblick auf die bergige Landschaft, und nach einem reichhaltigen Abendessen trafen wir uns alle im Seminarraum zu einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde.

Gleich auch zu Beginn meines Berichtes ein großes Lob an die beiden Seminarleiterinnen Uta Münchgesang und Simone Engels, die sich für die Vorstellungsrunde etwas wirklich Tolles haben einfallen lassen – jede(r) sagte seinen Namen und sagte auch gleich darauf, was sie/er gerne macht. Dabei wurde eine kurze Handbewegung gemacht, die zu der genannten Lieblingsbeschäftigung passt. Die Gruppe antwortete dann unisono: „Hallo (Name)!“, und begrüßte die/den Teilnehmer(in), indem sie dieselbe Handbewegung nachmachte. Und so ging das reihum, mit dem wunderlichen Erfolg, dass am Ende der Vorstellungsrunde wirklich jede(r) jede(n) mit Namen und Lieblingsbeschäftigung kannte.

Danach durfte sich jede(r) von uns einen oder mehrere der liebevoll kreisförmig in der Mitte des Raumes ausgebreiteten Steine nehmen, und bei leiser Musik im Hintergrund unsere Sorge(n) aufschreiben.

Zu Beginn dachte ich, mir würden die Steine nicht reichen. Deshalb schrieb ich auch gleich je zwei Sorgen zusammen auf Steinvorder- und -rückseite. Ich war irgendwie zum Teil auch erleichtert, als ich feststellte, dass mir nach zwei Steinen vorerst mal keine weiteren Sorgen einfielen. Ein Blick in den Kreis brachte mir noch eine zusätzliche Erleichterung, als ich nämlich sah, dass manche der insgesamt 15 TeilnehmerInnen zum Teil auch drei, oder vier Steine beschriftet haben...

In einer weiteren wohl durchdachten Übung erzählten wir uns dann in Zweiergruppen von unserer größten Sorge. Aufgabe war es dann, dem/der Partner(in) zehn Minuten lang zuzuhören, ohne den/die jeweils Erzählende(n) zu unterbrechen. Als ich anfang, von einer meiner Sorge zu erzählen, glaubte ich nicht, lange 10 Minuten davon erzählen zu können, aber, als ich dann erst einmal angefangen habe und mich nach einer Zeit vergewissert habe, dass mich mein geduldig zuhörender Partner wirklich nicht unterbricht, war ich so im Erzählen drin, dass mich Uta pünktlich nach zehn Minuten mit einem leisen, aber hörbaren Glöckchenklängchen wieder in das Hier und Jetzt zurückrufen musste. Auf ihre Bitte hin umarmte mich dann mein Partner und dankte mir für meine Offenheit. Sodann haben wir innerhalb der Zweiergruppe dasselbe mit vertauschten Rollen wiederholt, und ich war verwundert, dass ich wohl **das erste Mal** in meinem Leben einem anderen zehn Minuten lang zuhören konnte, ohne dazwischenzuquatschen...

Eine tolle Erfahrung!

Zum Ausklang des ersten Seminartages sangen wir alle zusammen ein Lied, das uns das gesamte Seminar über begleiten sollte. **„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu verändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“**

Am Abend traf sich eine Gruppe noch zu einem Spieleabend, aber meine Frau und ich zogen ein ruhiges Gespräch vor. Meine Frau behauptet immer von sich, ihr Deutsch wäre nicht gut genug, aber unsere Rücksprache ergab, dass sie sehr wohl alles wirklich gut verstehen hat können. Und ich danke allen Teilnehmenden für die Geduld und für den liebevollen Umgang, auch dafür, dass viele zuletzt meiner Frau positive Gedanken auch für ihren Umgang mit der deutschen Sprache schenkten.

Am nächsten Morgen trafen wir uns nach einem tollen und wiederum reichhaltigen Frühstück um 9.45 Uhr im Seminarraum wieder. Alle gut gelaunt, mit Ausnahme von Torsten, dem es sichtlich gesundheitlich nicht gut ging, und der sich nach einer gewissen Zeit auf sein Zimmer zurückzog. Ich war sehr froh, als er am darauffolgenden Tag wieder zu uns kam.

Und ich merke gerade, wenn ich jetzt zu jeder Übung genau so viel schreibe, was auch wirklich jede Übung dann auch verdient hätte, dann würde mein schöner Bericht hier alle Rahmen sprengen. Und nicht nur das - ich würde die LeserInnen des Reizes der Teilnahme an einem solchen Seminar berauben, was ich mitnichten tun will.

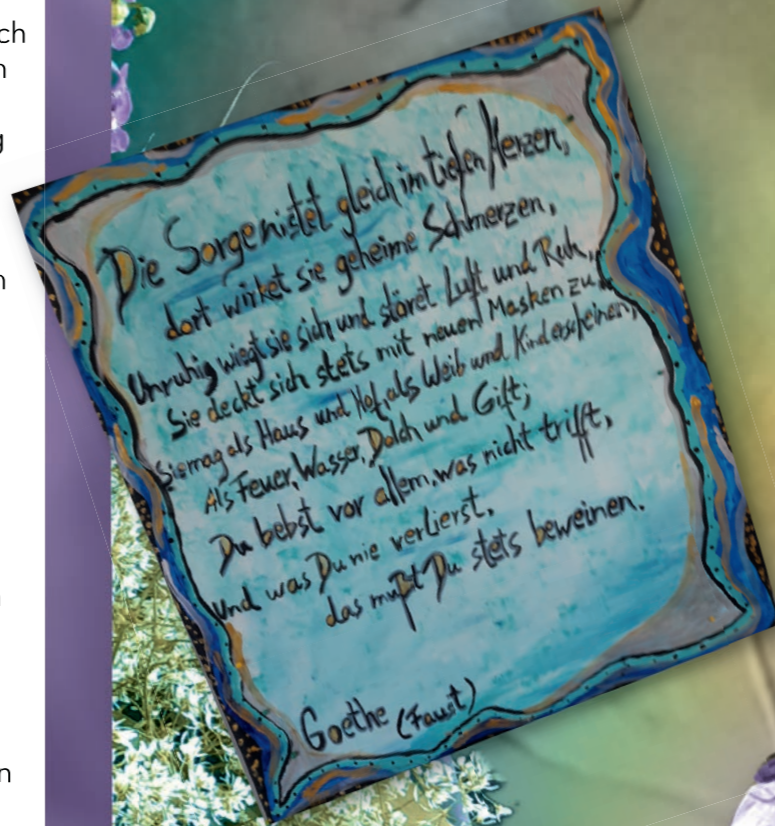
So beschränke ich mich darauf, den weiteren Seminarablauf und die dargebotenen Übungen zum Teil zu erwähnen:

Uta hielt ein informationsreiches Referat zum Thema „Sorgen“ aus wissenschaftlicher Sicht, daraufhin las sie uns eine Reihe von Geschichten vor, alle mit einer Aufgabe verbunden, die wir dann in Kleingruppen zu bewerkstelligen hatten, und nach jeder Aufgabe kamen wir dann alle im Plenum zusammen, um uns einander von den ausgearbeiteten Ergebnissen zu berichten.

Und ohne zu viel davon verraten zu wollen, denn die Teilnahme am nächsten Seminar - eventuell mit gleichem oder ähnlichem Inhalt - sollte weiterhin reizvoll bleiben - dabei zu sein ist doch viel mehr als nur darüber zu lesen - kann ich sagen, dass mir die Geschichte vom weißen Wolf noch lange in Erinnerung bleiben wird. Und sie hilft mir auf meinem weiteren Lebensweg. Ich habe sie als gute Ressource aufgenommen, durch eine wirkungsvolle Übung auch daran erinnert, dass ich solche positiven Ressourcen brauche, und gerne auf diese in gespannten Momenten zurückgreifen kann. Und auch positive Gedanken, oder eine lehrreiche Geschichte können eine Ressource sein.

Und wenn ich nun die Augen schließe, so sehe ich die Blumen vor meinem Garten, die ich regelmäßig gießen sollte, statt zu viel Wasser hinter das Haus zu tragen...

Ich freue mich auch darüber, das Bewusstsein in mir wieder geweckt zu haben, dass es sehr wohl mitunter entscheidend ist, wie ich jemandem begegne, wann ich freundlich und wann bedrohlich



FOTOS © Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe



auf andere wirke. So, wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus. Dass ich das auch täglich weiter üben will, und damit den weißen Wolf stärken will. Weil es sich für mich lohnt. Auf jeden Fall ist es besser, als sich ständig Sorgen zu machen, grübelnd im Teufelskreis der Gedanken festzuhängen, zu kopflastig zu sein, und dabei das Herz und die darin schlummernde Liebe zu vergessen...

Und wenn es mich wieder hinbrettern sollte, denn auf dem Lebensweg liegt schon der eine oder andere Stolperstein, klein oder groß, dann lohnt es sich eher, schnell aus dem Loch des Selbstmitleids auszubrechen und sich auch der schönen Dinge zu besinnen.

Auch der Fähigkeiten, die ich besitze.

Wenn ich mir Sorgen mache, greife ich den in Wirklichkeit noch nicht eingetroffenen negativen Dingen vor, und ich leide unnötigerweise jetzt schon... Nüchtern betrachtet - schade um die verlorene Lebenszeit...

Lieber keine sorgenvolle Zukunft projizieren und dadurch auch vorprogrammieren, stattdessen lieber im Hier und Jetzt leben, das Herz öffnen und sich die Chance geben, auch die Schönen Dinge wahrzunehmen. Gefühle unkommentiert wahrnehmen. Geräusche, Klänge, Anblicke...

Ohne den schönen gemeinsamen Samstagabend im Eiscafé zu vergessen, schlage ich nun geschickt einen Bogen zum dritten und letzten Seminartag, der für uns alle eine Überraschung bereit hielt, denn das Seminar erfuhr durch das Beisein der be- und geliebten Schauspielerin Claudia ein weiteres Highlight. Sie gewährte uns einen Einblick in ihr reichhaltiges Programm an Übungen, die in ihrer Vielfalt und ihrem Abwechslungsreichtum wohl kaum zu überbieten sind. Im Zentrum stand dabei sicherlich das Märchen von der „Klugen Else“, die so klug und vorausschauend ist, dass sie um Dinge bangt, die noch nicht eingetreten sind und vielleicht so auch nie eintreten werden, womit wir uns wieder in die inhaltlich zentrale Aufgabe dieses Seminars zurückgeholt sahen. Dadurch, dass wir in drei Gruppen geteilt die Geschichte selbst den anderen auf einer improvisierten Bühne vorspielen durften, begriffen wir sie und deren lehrreiche Aussage umso mehr, glaube ich...

Bei der abschließenden Feedback-Runde hörte man zurecht viel Lob über die gelungene Gestaltung dieses Seminars, von welchem wir alle viel Positives mitnehmen können...

Wir verabschiedeten uns, und irgendwie hatte ich das Gefühl, dass uns der Abschied schwer fiel, und dass sich so manche(r) schon auf das nächste Seminar freute...

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Tihomir Lozanovski-



NOVA VITA MANNHEIM bei der Ausstellung zum Thema „Kunst und Sucht“ im Café Anker - im Rahmen des Nachtwandel im Jungbusch

Am Freitag, dem 28. Oktober, und Samstag, dem 29. Oktober, fand im Jungbusch in Mannheim der 16. Nachtwandel statt. Zwischen 19 Uhr und 24 Uhr wurde hier ein buntes Programm im urbanen Stadtteil zwischen Hafen und der Innenstadt von Mannheim geboten.

Im Rahmen des diesjährigen Nachtwandels war auch erstmals Nova Vita kreativ im Café Anker vertreten.

Unter dem Motto „Kunst und Sucht“ wurden hier Bilder und Fotografien ausgestellt und Aufklärungsarbeit betrieben.

Generell ist das Café Anker ein Alkohol akzeptierender Aufenthaltsort. Dieser wird von der Suchtberatung des Caritasverbands und vom Dro-

genverein Mannheim betrieben. Es handelt sich um ein Aufenthalts- und Beratungsangebot für Menschen, die von Alkohol- oder Drogensucht betroffen sind.

Am Wochenende des Nachtwandels wurde dieser Aufenthaltsraum zu einem Kreativtreff. Exponate rund um das Thema Sucht, von Betroffenen und vielfältige Bilder über Sucht haben zum Austausch beigetragen und die Besuchenden zur Reflexion über den eigenen Konsum angeregt.

Wir waren an beiden Tagen mit eigenen Fotografien und Informationsmaterial vertreten und hoffen, den ein oder anderen Gedankenstoß mitgegeben zu haben.

Freundeskreis Nova Vita Mannheim e.V.
-Sarah Kriesel-



Foto © Klaus Eppel

NEW YEAR'S PARTY

4. Alkoholfreier Silvesterball 2022 in Mannheim



Moni Francis
& Buddy Olly

LIVE MUSIC

VORVERKAUF 18 € / pro Person
ABENDKASSE 25 € / pro Person
inkl. kaltes / warmes Buffet und
Softgetränke

KARTEN SIND AB SOFORT BEIM
FREUNDESKREIS NOVA VITA UND
FREUNDESKREIS KARLSRUHE
ERHÄLTlich
VERBINDLICHE BESTELLUNG
PER MAIL:
Nova-Vita@gmx.de
hallo@freundeskreis-karlsruhe.de



ORT
Waldhof Jugendkirche
Speckweg 14 / Taunusplatz
68305 Mannheim
EINLASS 18:30 Uhr
BEGINN 19:00 Uhr

Freundeskreis für
Suchtkrankenhilfe
NOVA VITA
Mannheim Waldhof e. V.



AN ALLE MITGLIEDER!



Das ist deine
Chance!

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG LANDESVERBAND BADEN E.V.

22.04.2023 VON: 9⁰⁰-15⁰⁰ Uhr
ORT: HAUS DER KIRCHE

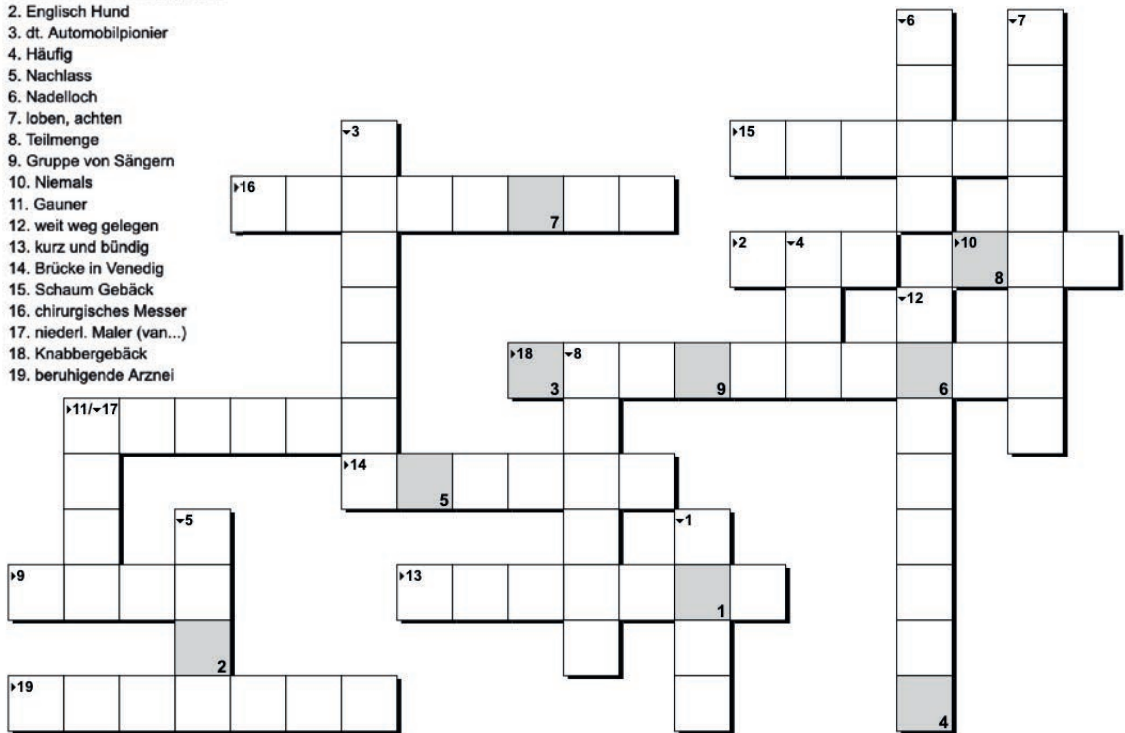
Bei der diesjährigen **Jahreshauptversammlung**
verlosen wir **5 Gutscheine** für das
Freundeskreisseminar!

Anmeldeformulare liegen
rechtzeitig am "Info-Brett"
im Freundeskreis aus.

**INKLUSIVE BREZELFRÜHSTÜCK,
MITTAGESSEN, KAFFEE UND KUCHEN**

KREUZWORT- RÄTSEL

1. Mutter in der Kindersprache
2. Englisch Hund
3. dt. Automobilpionier
4. Häufig
5. Nachlass
6. Nadelloch
7. loben, achten
8. Teilmenge
9. Gruppe von Sängern
10. Niemals
11. Gauner
12. weit weg gelegen
13. kurz und bündig
14. Brücke in Venedig
15. Schaum Gebäck
16. chirurgisches Messer
17. niederl. Maler (van...)
18. Knabbergebäck
19. beruhigende Arznei

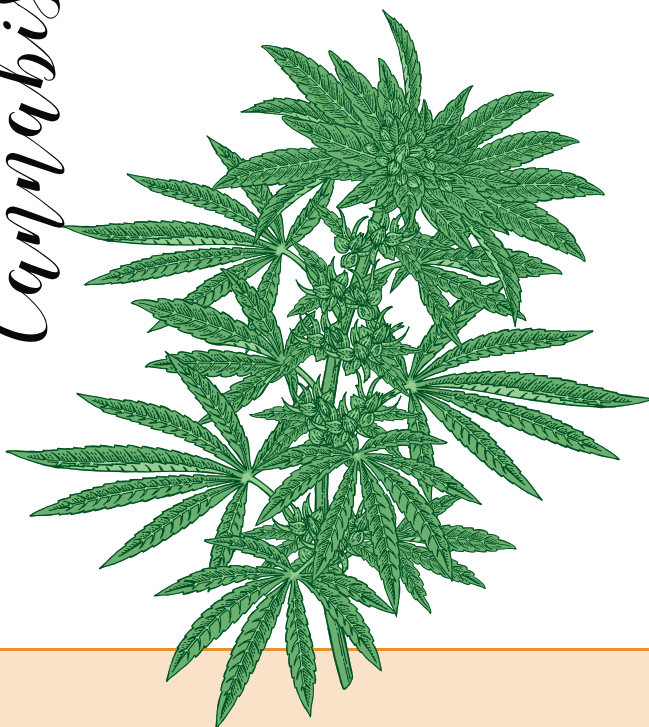


AUFLÖSUNG IM NÄCHSTEN HEFT



LESER UMFRAGE

Cannabis



CANNABIS LEGALISIEREN?

Noch ist es in Deutschland illegal, Cannabis zu kaufen oder zu verkaufen. Der Anbau und Besitz ist aktuell verboten. Doch die Bundesregierung bereitet die Freigabe von THC in ganz Deutschland vor.

SCHREIBE UNS DEINE MEINUNG!

Für die nächste Ausgabe der „Freundeskreis aktuell“ sammeln wir eure Meinungen zu Legalisierung von Cannabis.

Schickt uns eure Meinungen per E-Mail mit dem Betreff „**Cannabis**“ an freundeskreise-baden@gmx.de