



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

Freundeskreise aktuell

Landesverband Baden



Endlich wieder.....

unter diesem Motto wurden die Aussteller und Besucher für die diesjährige Offerta zur Teilnahme bzw. zum Besuch der großen Verbrauchermesse eingeladen.

Seite 3-5

INHALT

- 3 - 5 „Offerta 2021“ - von Dieter Engel -
- 6 - 8 Die gute Seele des Landesverbandes der Freundeskreise Baden geht in den wohlverdienten Ruhestand - von Sigrun Hofmann -
- 9 - 11 Der wilde Karlsruher Amazonas oder paddeln in den Rheinauen - von Claudia Olma -
- 12 - 15 Wie finde ich Zugang zu meiner Sexualität - von Eva Hahn -
- 16 - 17 Digitale Mitgliederversammlung des Freundeskreises Karlsruhe - von Albert Ochs -
- 18 - 19 Das Wunder der Selbsthilfegruppe - von Tihomir Lozanovski -
- 20 - 24 Werkstattgespräche - von Dieter Engel -
- 25 - 27 Weiterbildungstage Grundsätzliches und Änderungen in 2022 - von Torsten Wilkens, -
- 28 Erscheinung Ausgabe 33

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

Endlich wieder offerta 2021

unter diesem Motto wurden die Aussteller und Besucher für die diesjährige Offerta zur Teilnahme bzw. zum Besuch der großen Verbrauchermesse eingeladen.



© Freundeskreis Karlsruhe

Trotz der negativen Erfahrungen vom letzten Jahr - Absage der Messe nach vollständigem Standaufbau, wenige Stunden vor Beginn - ließen die Freundeskreis-Verantwortlichen im Frühsommer keine Zweifel daran aufkommen, sich wieder mit einem Stand an der Offerta 2021 zu beteiligen, zumal die Absage nicht die Messeleitung zu verantworten hatte, sondern der Corona-Entwicklung zuzuschreiben war. Leider dachten nicht alle früheren Teilnehmenden so, denn die Zahl der Aussteller schrumpfte fast um die Hälfte.

Nun ging es an die Überlegungen, wie können wir in diesen Corona-Zeiten, unter Einhaltung der Hygieneregeln, den Besuchern ein aktives Mit-Mach-Programm anbieten, wie wir dies schon in vielen Jahren zuvor erfolgreich umgesetzt haben. Nachdem wir mit der Verkostung unserer selbst-gemixten kleinen Erfrischungsgetränke positive Erfahrungen verbuchen konnten, stand dies natürlich wieder auf dem Programm.

Der SWITCHEL

mundete den Meisten, obwohl Getränke auf Ingwer-Basis nicht gerade jedermanns Geschmack sind. Wichtiger war jedoch, dass wir mit den Standbesucher*innen ins Gespräch kamen und tatsächlich erlebten wir wieder, dass so eine kleine Erfrischung ein guter Gesprächseröffner sein kann.

Switchel Zutaten für 2 Personen



1 Stk.
400ml
2 Tl.
5 Tl.
1 Schuss

Ingwer
Wasser
Apfelessig
Ahornsirup
Zitronensaft

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Wasser 2 Min. aufkochen, ohne Wärmezufuhr 25 Min. ziehen lassen. Die restlichen Zutaten unter dem Ingwertee mischen und gut verrühren.

Im Sommer mit Eiswürfel, Limettenscheiben und Zitronenmelisse genießen. Im Winter warm trinken.



Für die Kinder und natürlich auch für manchen Erwachsenen

war die Anfertigung eines eigenen Buttons eine Premiere, verbunden mit der Qual der Wahl aus den großartigen zur Verfügung stehenden Motiven. Die Kinder trugen mit stolz und einem freudigen Gesicht ihren neuen Button an der Jacke und wir nutzten die Gelegenheit mit den Familien ins Gespräch zu kommen.



Die Digitalisierung

hat ja auch in den letzten Jahren in der Selbsthilfe ihre positiven Spuren hinterlassen und so kam es sicher unausweichlich bzw. zum Glück, dass unser Michael Mayer auch für die Offerta eine sehr gute Idee aus diesem Sektor für uns parat hatte.

Mit der Erstellung einer „Word Cloud“ auf gut deutsch „Wortwolke“ versuchten wir die Menschen an unserem Stand zu motivieren, uns ihre spontanen Gedanken, möglichst mittels eines Wortes, zu verschiedenen Fragen, mitzuteilen. Entweder

konnten sie ihre Antworten mit Hilfe eines QR-Codes selbst in die Word Cloud eingeben oder auf ein Blatt notieren, damit wir diese dort einpflegen konnten.



Auf folgende Fragen interessierte uns die intuitiven Aussagen der Standbesucher*innen:

- 1 Welche Gedanken kommen Ihnen - spontan - beim Thema Sucht?
- 2 Ich trinke Alkohol in den folgenden Situationen
- 3 Was fällt Ihnen als Erstes ein, wenn Sie den Begriff „Selbsthilfegruppe“ hören?

Auch hier verzeichneten wir eine gute Mit-Mach-Quote unter Berücksichtigung, dass das gesamte Besucheraufkommen der Offerta nicht die Anzahl der Vorjahre erreichte. Wir dagegen konnten uns auf unsere unterstützenden Mit-

glieder wiederum voll und ganz verlassen und waren personell immer gut aufgestellt. Dafür einen großen Dank und auch Anerkennung, wie wir alle mit einem Selbstverständnis die Freundeskreise und das Thema Sucht gegenüber den Messebe-

suchern vertreten und sicher so manchen nachdenklichen, aber auch hilfreichen Eindruck hinterlassen haben.

Freundeskreis Karlsruhe -Dieter Engel-

Die gute **Seele** des Landesverbandes der Freundeskreise Baden geht in den **wohlverdienten** **Ruhestand**



Als Siegbert Moos 2008 als „Teilzeit-Sekretär“ zum Landesverband kam, fand er ein Geschäftszimmer vor, das zum damaligen Zeitpunkt von Mitgliedern stundenweise ehrenamtlich geführt wurde.

Damit man professionell arbeiten konnte, musste das Geschäftszimmer neu gestaltet werden, was Siegbert Moos auch gelang. Bald schon erkannte der damalige Vorstand die Vorteile eines gut organisierten und strukturierten Geschäftszimmers und stellte Siegbert Moos zum 01.02.2009 als Vollzeitkraft ein.

Zusätzlich arbeitete Siegbert Moos fünf Jahre lange einmal wöchentlich in der Beratungsstelle der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden gGmbH.

Für Siegbert Moos, der früher einer der Sucht fernen Tätigkeit nachging, war das Thema „Suchtkrankheit“ und der Umgang mit Betroffenen vollkommen neu.

Damit er sich gut in dieses Thema einarbeiten konnte, nahm ihn der damalige Vorstand, Ludwig Engels, zu Veranstaltungen der zum Landesverband gehörenden Freundeskreise, verschiedener Verbänden und Bundesverband, z.B. Delegiertenversammlung, mit. Ein Höhepunkt seiner beruflichen Laufbahn beim Landesverband war die Einladung des Diakonischen Werkes Baden zu einer 3-tägigen Veranstaltung in Brüssel, die durch viele Fachvorträge ge-

prägt war. Auch bei dieser Veranstaltung gelang es Siegbert Moos für den Landesverband wichtige Kontakte zu knüpfen.

Siegbert Moos erkannte sehr schnell, worauf es beim Landesverband ankommt und pflegte schon bald eigenständig die Kontakte nach außen und stellte auch neue Kontakte her. So übernahm er unter anderem, nachdem ELAS die Aus- und Weiterbildungen nicht mehr durchführte, die Organisation der Seminare, Workshops, der Weiterbildungstage Nord und Süd (früher Mitarbeiterfachtage) und auch der Offerta.

Dadurch stand Siegbert Moos immer in engem Kontakt zu den Mitgliedern und den Gruppenteilnehmern des gesamten Landesverbandes Baden und war nicht

nur für diese ein zuverlässiger und engagierter Ansprechpartner. Für Siegbert gab es nie ein „geht nicht“ sondern immer ein „wir finden eine Lösung“. Mit seiner ruhigen, freundlichen und hilfsbereiten Art war er immer zu Kompromissen bereit und für alle Fragen offen. Er verfügte über eine Menge Geduld und ein hohes Maß an Empathie, wurde niemals müde wenn es um Erklärungen ging und die Gespräche fanden immer auf Augenhöhe der Gesprächspartner statt. Er war und ist die gute Seele des Landesverbandes, der Fels in der Brandung - so berichten verschiedene Mitglieder.

Dem geschäftsführenden Vorstand gegenüber verhielt sich Siegbert Moos immer loyal und wird durch seine menschliche Größe und sein fachliches Können von allen geachtet und wertgeschätzt.

Die vielfältigen Aufgaben beim Landesverband machten Siegbert Moos immer viel Spaß und er arbeitete am liebsten im Hintergrund des Geschehens - so sein Resümee.

Wir wünschen Siegbert Moos viel Freude und Ruhe im wohlverdienten Ruhestand. Mit dem Ruhestand beginnt ein neuer Lebensabschnitt voller Freiheit, neuer Möglichkeiten und Genuss - auch wenn er erstmal nur in „Teilzeit“ genossen wird.

Siegbert Moos wird dem Landesverband Baden noch weiterhin -montags und donnerstags - unterstützend zur Verfügung stehen.

Freundeskreis Karlsruhe -Sigrun Hofmann-

Der wilde Karlsruher Amazonas oder paddeln in den Rheinauen

Am 5. und am 24. Juli lud Johannes zum Paddeln ein. Gleich 2mal konnten wir den Altrheinarm bei den Rheinbrüdern, die uns die Boote zur Verfügung stellten, genießen. Gepaddelt wurde mit Kanadiern und Kajaks. Durch Johannes besonnene, charmante Art wurden selbst die blutigsten Anfänger auf wunderbare Art eingewiesen. Alle saßen schneller als gedacht furchtlos und geborgen in einem Boot.

Die Rheinauen - ein Hauch von Urwald: Lianen hängen in den Bäumen, dicke große Misteln prangen in den Ästen, abgestorbene Bäume liegen im Wasser. Hier entsteht kurz der Eindruck, man ist nicht mehr in Baden-Württemberg, sondern am Amazonas.

Libellen tanzen, Wasserläuferinsekten schwirren über die Wasseroberfläche. Die Unterwasserwelt öffnet sich, denn das Wasser ist klar. Inseln voll gelber Teichmummeln

PLÖTZLICH WAREN WIR IN EINER ANDEREN WELT.



FOTOS © Freundeskreise Karlsruhe

(Seerosen), aufgeschuchte Blesshühner und Haubentaucher. Grazile Graureiher und friedliche Schwäne mit ihren noch grauen Kindern begleiten unsere Fahrt. Beim Vorbeifahren sitzen vorwitzige, mutige Kormorane auf den Ästen im Wasser, die wiederum umschlungen sind von langem Wasserpflanzenhaar. Nixen?

UND - LAST **BUT NOT** LEAST - EINE GROSSE
SCHILLERENDE **WASSERSCHILDKRÖTE!**
WOW! WAS BRAUCH' ICH MEHR?!

...BIN GANZ IM GLÜCK.

Das Paddeln macht großen Spaß, freu' mich wie ein kleiner Indianer im Kreis von seinen Freunden, alles echte Kumpels. Johannes hat uns alle im Blick, er macht das ausgesprochen gut, er lässt uns „Leine, spürt aber auch sofort, wenn mal was „klemmt“.

Unsere Gemüter hellen auf, wir sind im Einklang mit der herrlichen Natur.

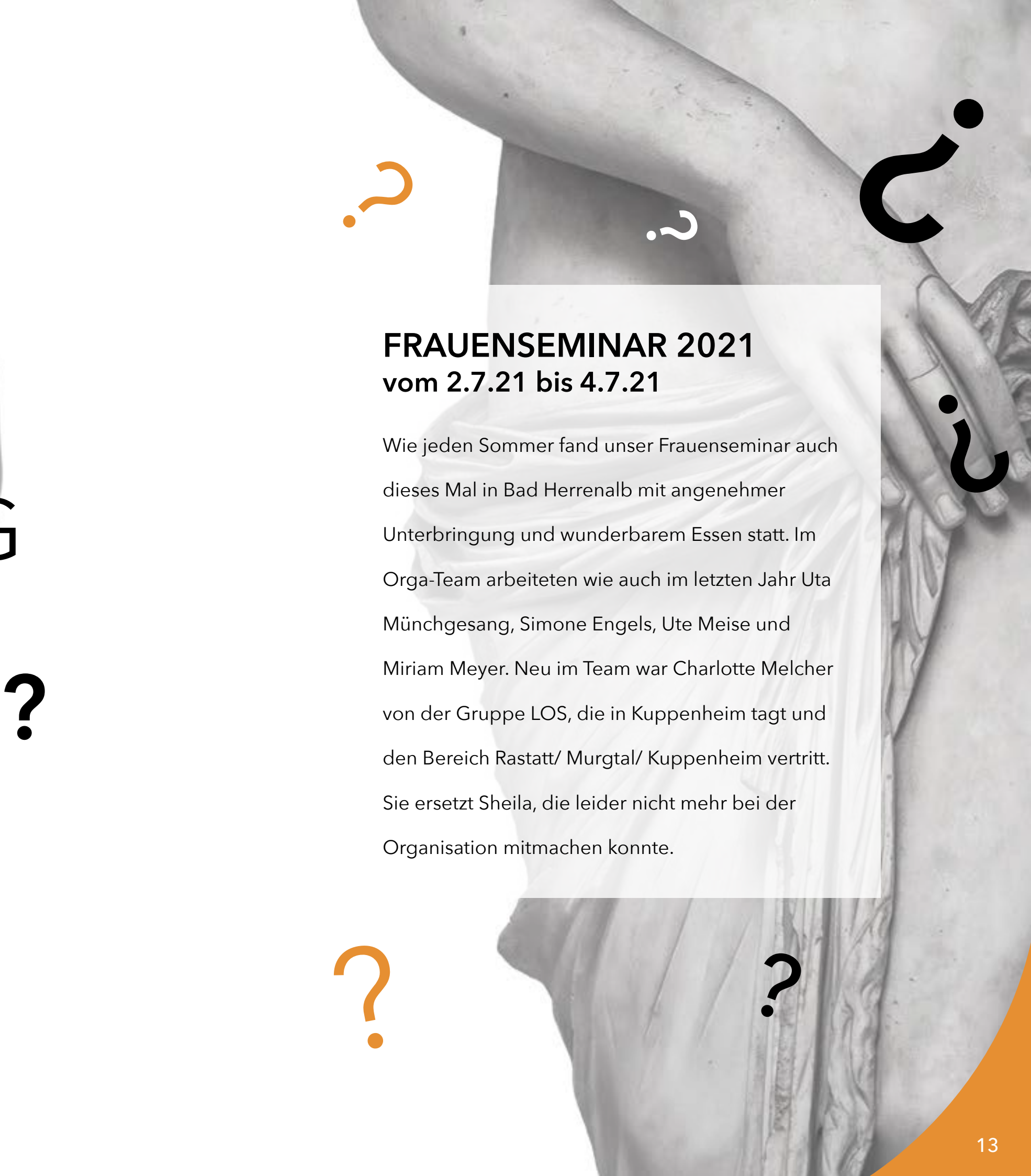
Das Ein- und Aussteigen, das Runter- und Rauftragen der Boote geschieht in Teamarbeit, jeder hilft jedem, gelebter Zusammenhalt.

Beim 2. Mal gab es sogar die Möglichkeit, danach einzukehren und einen schönen Abschluss am Tisch zu machen, der mit einem heftigen Regenguss und Donnergrummel endete. Beschwingt und mit müden Armen danken wir alle Johannes für den gelungenen Ausflug.

Freundeskreis Karlsruhe -Claudia Olma-



WIE FINDE ICH
ZUGANG
ZU MEINER
SEXUALITÄT ?



FRAUENSEMINAR 2021
vom 2.7.21 bis 4.7.21

Wie jeden Sommer fand unser Frauenseminar auch dieses Mal in Bad Herrenalb mit angenehmer Unterbringung und wunderbarem Essen statt. Im Orga-Team arbeiteten wie auch im letzten Jahr Uta Münchgesang, Simone Engels, Ute Meise und Miriam Meyer. Neu im Team war Charlotte Melcher von der Gruppe LOS, die in Kuppenheim tagt und den Bereich Rastatt/ Murgtal/ Kuppenheim vertritt. Sie ersetzt Sheila, die leider nicht mehr bei der Organisation mitmachen konnte.

Am Freitagabend half uns Ayascha, die in Malsch ein Institut für orientalischen Tanz leitet, mit Einführungsübungen zum Bauchtanz, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Obwohl wir fast alle ziemlich steif waren, haben uns die Hüft- und Schulter-Shimmys und Schritzübungen lockerer gemacht und gutgetan und auch Spaß gemacht. Die Krönung war eine Bauchtanz - Aufführung von Ayascha. Es hat sehr gut getan, dass Ayasha trotz - oder wegen - ein paar Pfunden auf Hüften und Bauch, so elegant tanzte und selbstbewusst wirkte.

Am Samstag fand dann erst die übliche Vorspielungsrunde statt. Die Referentin war Nikola Doll, die in Neustadt an der Weinstraße Coaching anbietet. Sie war keine Fachfrau für Sexualität, nahm aber die Moderation in die Hand.

Einleitend hielten Simone und Uta zwei kurze Vorträge.

Simones Vortrag ging darum, dass Sexualität bereichernd sein sollte und nicht instrumentalisiert werden sollte, um gute Stimmung zu machen. Das Suchtmittel kann entweder dazu führen, dass frau nichts spürt oder die Lust steigert und führt möglicherweise zu Verletzungen.

Utas Vortrag ging um Frauenbilder: Frauen müssen immer schön und erotisch sein, immer Sex wollen. Durch Vieles, was es in Medien zu sehen, hören oder lesen gibt, werden Frauen unter Leistungsdruck gesetzt. Frauen lernen, dass sie für die Lust des Partners verantwortlich sind, statt, wie sie sich lieber um ihre eigene Lust kümmern sollten.

Am Samstag und Sonntag konnten sich die Frauen in Kleingruppen unter den angebotenen 7 Themen diejenigen aussuchen, die sie für sich am wichtigsten fanden.

- Verbalisierung und Ausdruck
- Gefühle und eigene Bedürfnisse,
- Sicheres Umfeld und Vermeidung von negativen Triggern
- Grenzen setzen und wahren,
- Körperwahrnehmung und Aktivierung der Sinne,
- Scham,
- Vertrauen und Kontrolle

Beim Treffen im Plenum wurde danach vorgestellt, was zu den Themen erarbeitet wurde:

Vielen von uns fällt es schwer, unsere Bedürfnisse zu verbalisieren, oft wissen wir gar nicht genau, was wir brauchen, um Lust zu empfinden. Viele, vor allem die Älteren, haben nicht gelernt, z. B. durch Masturbation ihren Körper und seine Bedürfnisse kennen zu lernen. Den Jüngeren hingegen fehlt oft die Zeit und Muse für gute Sexualität. Hier kam das Thema „Aktivierung der Sinne“ ins Spiel und dass oft nicht das Ziel Orgasmus das Wichtigste ist, sondern der Weg dahin: zusammen ein schönes Essen bei guter Musik und angenehmen Gerüchen genießen, Schmusen, den Körper des Partners zu fühlen usw.

Zum Thema Scham wurde unterschieden: (falsche) Scham kann sehr behindern, aber es ist ganz wichtig, dass unsere Intimsphäre und die von anderen respektiert wird. Es kann allerdings wunderschön sein, die Intimsphäre freiwillig mit jemandem zu teilen.

Zum Thema „Vertrauen und Kontrolle“ fanden wir, dass es nur, wenn wir dem Partner/der Partnerin vertrauen, möglich ist, die Kontrolle abzustellen und sich fallen zu lassen.

Dazu gehört auch, dass wir unsere Grenzen setzen und wahren können und dies respektiert wird.

Es wurde auch über Erfahrungen mit Gewalt und Missbrauch gesprochen.

Die Frage, ob die Sexualität mit oder ohne das Suchtmittel als besser empfunden wurde, ergab, dass in einer Punkteskala von 1 bis 10 am Ende etwa gleich viele Punkte bei „mit“ wie bei „ohne“ standen.

Durch Achtsamkeitsübungen, Tanzen und Mandalas malen wurden die Tage aufgelockert.

Die vielen Gespräche in den Pausen, beim Essen und abends vertieften noch einiges, was uns beschäftigte. Das Thema war gewünscht worden, weil viele von uns sonst kaum mit jemandem über ihre Sexualität reden können.

Auch beim traditionellen Eisessen in Bad Herrenalb am Samstagabend, an dem viele von uns teilnahmen, wurden Erfahrungen ausgetauscht.

Wie bei jedem Frauenseminar hat mir wieder das Gefühl von gegenseitiger Offenheit, Ehrlichkeit, Vorurteilslosigkeit und Akzeptanz - unabhängig von unseren sehr verschiedenen Hintergründen - sehr gutgetan, so dass ich am Samstagnachmittag nur sehr ungern nach Hause gefahren bin. Jetzt bleibt nichts anderes, als sich bei den Organisatorinnen zu bedanken und mich aufs nächste Frauenseminar zu freuen.

Freundeskreis Karlsruhe -Eva Hahn-

ZIEL DIESES SEMINARS WAR, DASS WIR ALS FRAUEN LERNEN IN EINEM GESCHÜTZTEN RAHMEN AUCH ÜBER UNSERE SEXUALITÄT ZU REDEN UND UNS DARÜBER AUSZUTAUSCHEN.

DIGITALE Mitgliederversammlung des Freundeskreises Karlsruhe

Wir werden weiterhin durch einen kleinen, für das menschliche Auge unsichtbaren Virus auf Trab gehalten und in den Vereinsabläufen ganz schön durcheinandergewirbelt und gefordert. So erhielten wir im Februar vom Ordnungsamt der Stadt Karlsruhe keine Genehmigung zu einer Mitgliederversammlung in Präsenz, obwohl die seinerzeit geltenden Coronaregeln und Verordnungen des Landes Baden-Württemberg hätten eingehalten werden können.

Da es sich in diesem Jahr um eine Mitgliederversammlung mit Neuwahlen handelte und wir auch einen geprüften und genehmigten Kassenabschluss gegenüber der Stadt Karlsruhe benötigten, blieb uns keine andere Wahl als eine Online-Versammlung ins Auge zu fassen.

Den rechtlichen Rahmen hierzu hatte der Gesetzgeber im „Corona-Abmilderungsgesetz“ bis Ende 2021 verankert, aber daraus ergaben sich auch viele Fragen, Probleme und Hürden:

- Welche technischen Voraussetzungen sind notwendig?
- Wie können geheime Wahlen durchgeführt werden?
- Wie kann man allen Mitgliedern die Möglichkeit zur Teilnahme offerieren?
- Wie ist der Ablauf einer Online-Versammlung zu gestalten?

Eine Woche vor der eigentlichen Mitgliederversammlung hatte jedes Mitglied die Möglichkeit, sich einmal in den virtuellen Raum einzuloggen. Michael half über alle technischen Hürden souverän hinweg, beantwortete jede Frage und es gab auch einen Probelauf für die Durchführung der anstehenden geheimen Vorstandswahl.

So starteten wir dann gut gerüstet am 18.6.2021 in unsere erste Online-Mitgliederversammlung. Damit sich die Veranstaltung nicht zu sehr in die Länge ziehen würde, erhielten alle Beteiligten im Vorfeld die auf der Tagesordnung stehenden Berichte und den Etatentwurf per Mail zugesandt. Es war schon ein seltsames Gefühl, aus dem eigenen Wohnzimmer die Mitgliederversammlung zu leiten, wenn man gewöhnt ist, dass seine

Mitstreiter*innen mit am Tisch sitzen. Dennoch klappte der Einstieg in die Versammlung bis einschließlich dem Tagesordnungspunkt ‚Entlastung‘ problemlos.

Nun kam der spannende Teil der Neuwahlen. Wie würde dies technisch gelingen? Der Wahlleiter Siegbert mit den herkömmlichen Aufgaben, nämlich der Protokollierung der Wahlen, saß 30 km vom technischen Wahlleiter Michael entfernt, und sie waren dennoch ein Team. Die von Siegbert generierten Wahlvorschläge für die einzelnen Positionen im Vorstand wurden von Michael in ein gesondertes Programm eingepflegt und jedes Mitglied konnte nun darüber, mit einem einfachen Mausklick, sein Votum abgeben.



© Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe

Für mich als 1. Vorsitzenden waren die technischen Anforderungen das größte Problem. Ich kann zwar mit einem Laptop oder Rechner mehr oder weniger gut umgehen, aber sonst fehlt mir das Hintergrundwissen, um so etwas zu realisieren. Zum Glück sind wir ein großer Verein mit einem breiten Spektrum von Fachwissen. So stellte

sich auch gleich unser Brettener Freund Michael für die technische Aufbereitung und Durchführung zur Verfügung. Ein Fachmann par excellence auf diesem Gebiet und er verstand es vor allem, uns Laien in einer Ruhe und „leichten Sprache“ in die Materie einzuweisen und uns die Angst vor der Technik zu nehmen.

Nach Ablauf der Wahlzeit erschien auf den Bildschirmen das Wahlergebnis, wie bei einer Wahlsendung im TV. Es lief wie am Schnürchen und da keine manuelle Auszählung etc. notwendig war, stand die neue Vorstandschaft in Rekordzeit fest. In der geheimen Online-Wahl wurden die bisherigen Personen des Vorstandes, bis auf eine

Ausnahme, wiedergewählt. Unser bisheriger Schriftführer Johannes stellte sich nicht mehr zur Wahl. Für ihn wurde Tina neu in den Vorstand des Freundeskreises Karlsruhe gewählt.

DAS WUNDER DER SELBSTHILFEGRUPPE

Seit einigen Jahren nehme ich möglichst regelmäßig das Angebot des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

in der Adlerstr. 31 in 76133 Karlsruhe wahr.

Ich nehme an einer Selbsthilfegruppe teil.

Das ist zu einem Highlight in meinem vom aktiven Kampf gegen meine Sucht geprägten Leben geworden. Aber - warum freue ich mich eigentlich immer, wenn eine Woche vorbei ist, und wir uns alle wieder treffen? Lange Zeit konnte ich mir selbst keine Antwort geben, die eindeutig wäre...

Anfangs dachte ich - gehst mal hin, wenigstens in der Zeit, in der du dort bist, zockst du schon mal nicht. Ja, das stimmt auch. Das ist schon mal ein Anfang. Nicht nur, weil ich in diesen Stunden kein Geld verspiele, sondern weil ich mir eine Auszeit gönne. Lange Zeit davor hat das Spielen ja auch nicht mehr so Spaß gemacht, wie zu Beginn. Irgendwie wusste ich ja, das ich in eine Falle geraten bin, in einem Teufelskreis gefangen bin, aus dem ich nicht mehr rauskomme. Egal, was die Vernunft mir sagte, es war irgend etwas in mir, dass mich trotzdem weiter in mein Unglück trieb.

Später dachte ich, die Selbsthilfegruppe ist wertvoll, weil ich sehr viel über die Sucht an sich und ihre Mechanismen erfahre. Mir tat es gut zu wissen, dass ich nicht der einzige Blöde auf der Welt bin, sondern dass es auch andere scheinbar ganz normale Menschen gibt, die auch ein Suchtproblem entwickelt haben.

Ganz besonders wertvoll empfand ich es, wenn wir in der Gruppe im Kreis saßen, eine(r) der Gruppenleiter(innen) eine sinnvolle Frage stellte, und wir dann im Kreis die Antworten gaben, die wir aus eigener Sicht für richtig hielten. Und dabei freute ich mich wieder, wenn ich einen Gedanken hatte, und noch nicht an der Reihe war, aber jemand anders aus der Gruppe sinngemäß genau dasselbe sagte, was ich sagen wollte. Wie nah wir uns doch in der Gruppe mit unseren Problemen waren. Und das tat gut.

Heute Morgen bin ich mit einem neuen Gedanken aufgewacht, denn mein Unterbewusstsein arbeitet immer weiter, was ich mit Freude beobachtete - denn ich bin mir ja dessen bewusst, dass ich diesen vermeintlich aussichtslosen Kampf gegen

die Sucht am Ende doch noch gewinnen will... Mit einem neuen Gedanken, oder ist es eine Einsicht? Ich weiß nicht, wie ich es nennen soll, aber ich hoffe, es hilft mir weiter.

Es ist schon alles vergnuddelt und verbuddelt, oder vergriesnaddelt, wie es Werners Meister Röhrich sagen würde, die Sucht ist lange schon ein selbständiges Wesen in mir, und sie lässt sich nicht so einfach in Schranken weisen, sie findet immer neue Wege, wie sie mich mit all meinem Bewusstsein und mit meiner anfälligeren Gefühlsseite doch noch in ihre Fänge locken kann... Schicht um Schicht muss ich auflösen, bis ich irgendwann zum Kern des Problems gelange... Eine schwierige Aufgabe.

Und den anderen aus der Selbsthilfegruppe geht es oder ging es auch so... Und nun hatte ich die Einsicht - ich, als ethisch entwickelter, guter und hilfsbereiter Mensch, will den anderen helfen. Und das macht das eigentliche Wunder der Selbsthilfegruppe aus. Wenn nämlich jemand ein Problem hat, dieses erkennt, ehrlich zu sich selbst und zu den anderen ist, und sein Problem in die Gruppe einbringt, und wenn die anderen und ich ihm achtsam zuhören, uns tiefe Gedanken machen, und wenn wir unsere Meinung dazu sagen, dann passiert das Wunder: ich helfe nicht nur ihm, ich helfe vielmehr auch den anderen aus der Gruppe, und nicht zuletzt auch mir.

In der Selbsthilfegruppe habe ich gelernt, dass ich ein Mensch bin, dem auch Glück zusteht, und der ein Recht darauf hat, glücklich und frei von Sucht leben zu dürfen...

Freundeskreis Karlsruhe -Tihomir Lozanovski-

Laut der Definition des Du-
dens sind Werkstattgesprä-
che Veranstaltungen bei der
in Gesprächen, Diskussionen
bestimmte Themen erarbei-
tet, abgehandelt, besonders
bestimmte künstlerische, wis-
senschaftliche o. ä. Projekte
besprochen werden.



WERKSTATTGESPRÄCHE

In unserem Kontext handelt es sich um ein digi-
tales Fortbildungsprogramm der Diakonischen
Suchthilfe Mittelbaden (DSM) in Karlsruhe und
der Beratungsstelle der Stadtmission Heidelberg
für Betroffene und Angehörige in den Selbsthil-
fegruppen der Freundeskreise und des Blauen
Kreuzes.

Wie und warum kam es dazu? Im Spätherbst
2020 drehten sich oder waren die meisten Akti-
vitäten von den Auswirkungen der Coronapan-
demie geprägt, was sowohl der professionellen
Suchthilfe als auch der Suchtselbsthilfe zuneh-
mend Sorgen bereitete. Um die stillstehenden
fachlichen Themen und die nach wie vor beste-
henden Herausforderungen in der Suchthilfe
wieder in Gang zu bringen, vereinbarten Stephan
Peter-Höner von der DSM/Fachklinik Fischerhaus,
Lutz Stahl vom Landesverband der Freundeskrei-

se für Suchtkrankenhilfe Baden und Dieter Engel
vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsru-
he, eine „Initiative der evangelischen Suchthilfe“
ins Leben zu rufen.

Schnell waren interessierte Mitstreiter*innen der
Stadtmissionen aus Heidelberg und Freiburg,
des Blauen Kreuzes Lörrach, der Suchtberatung
Bad Mergentheim, der DSM aus Pforzheim, des
DW Baden, sowie des DW Achern mit an Bord,
welche diversen Beratungsstellen und Kliniken
zugehörig sind.

In mehreren Videokonferenzen wurden fachliche
Themen auf die Agenda gesetzt. Hieraus ist das
digitale Fortbildungsprogramm (Werkstattge-
spräche) zunächst bis März 2022 für die Suchts-
elbsthilfe entstanden.

Die Werkstattgespräche finden immer am

Dienstagnachmittag von 15.00 - 17.00 Uhr statt.

Es gibt zu unterschiedlichsten Themen Referate/Impulse und anschließend die Gelegenheit
darüber zu diskutieren.

Anmeldungen hierzu sollten immer **bis zum vorhergegangenen Freitag**
erfolgen und zwar für die **Heidelberger Gespräche** an

Martina.Kirsch@heidelberger-suchtberatung.de und für die

Karlsruher Gespräche an **peter-hoener@diakonische-suchthilfe-mittelbaden.de**

Bei der Anmeldung bitte zur Übersendung des Zugangslinks **eine Email-Adresse und**
eine Telefonnummer angeben.

Liebe Freundinnen und Freunde in den diversen Selbsthilfegruppen, lasst euch dieses spezielle An-
gebot aus den unterschiedlichsten Bereichen der Suchthilfe nicht entgehen und nutzt die Möglichkeit
zur individuellen Fortbildung und zum fachlich begleitenden Austausch.

Freundeskreis Karlsruhe -Dieter Engel-

TERMINALE WERKSTATTGESPRÄCHE

23.11.2021 **Glücksspielbehandlung in der ambulanten Reha**
(J. Wolfmüller/Karlsruhe) „Überall habe ich die Grenze überschritten, überall“ (Dostojewski)

- Menschen mit Spielsucht leiden unter dem zwanghaften Drang, Glücksspiele zu spielen. An Spielautomaten, in Kasinos oder durch Wetten verlieren sie oftmals ihr gesamtes Vermögen. Aus Spiel wird Ernst, denn die Folgen der Spielsucht können dramatisch sein. In der Regel wurden Glücksspieler stationär behandelt – aber das geht auch ambulant. Dieser Ansatz der ambulanten Behandlung einer spezifischen Verhaltenssucht wird vorgestellt und diskutiert.

30.11.2021 **Entspannungstechniken, der Schwerpunkt liegt auf der PMR** (Progressive Muskel Relaxation) (H.G. Koelbing / Heidelberg)

- Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz PMR; auch progressive Muskelrelaxation) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

07.12.2021 **A.Nägeli/Karlsruhe Verantwortung übernehmen - Autonomie gewähren? Die Arbeit mit Eltern von Jugendlichen mit Essstörungen** (A. Nägeli/Karlsruhe)

- In diesem Werkstattgespräch soll aus den Erfahrungen der Anlaufstelle für Essstörungen (Karlsruhe) diese Problematik im Umgang mit den Eltern beschrieben und vertieft werden. Nicht nur ein Angebot für Betroffene und Mitbetroffene, sondern ein Grundkonflikt in der Pädagogik und Suchthilfe generell.

14.12.2021 **Sucht und Alter** (S. Seilkopf/Heidelberg)

- Sucht im Alter rückt immer mehr ins öffentliche Bewusstsein. Immer mehr ältere Menschen entwickeln eine Suchtmittelabhängigkeit. Dies liegt an der deutlich gestiegenen Lebenserwartung, an dem insgesamt gestiegenen Alkohol- und Medikamentenkonsum, aber auch an den besonderen Belastungen, mit denen sich ältere Menschen konfrontiert sehen: Tod des Partners, Ausscheiden aus dem Beruf, Verlust des vertrauten Umfelds, zunehmende körperliche Einschränkungen. In diesem Werkstattgespräch soll auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen eingegangen werden.

21.12.2021 **Selbstsicher durch Abstinenz** (N. Schmidt/Karlsruhe)

- In diesem Angebot möchten wir mit Ihnen zusammen einüben, wie Sie sich bei der Umsetzung Ihrer alltäglichen Ziele und im Kontakt mit anderen Menschen in einer selbstsicheren Art und Weise verhalten können. Beispiele sind
 - Nein sagen können
 - Sich entschuldigen
 - Auf Kritik reagieren
 - Gespräche beginnen,
 - Widerspruch äußern

Es geht also um ganz unterschiedliche Fertigkeiten. Wir gehen davon aus, dass man diese Fertigkeiten erlernen bzw. verbessern kann und möchten das mit Ihnen in einer lockeren Art und Weise tun.

11.01.2022 **Kontrollierter Konsum - Was geht?**
(L. Neufang, M. Kirsch / Heidelberg)

- Verschiedene Situationen bergen ein erhöhtes Rückfallrisiko. Der Wunsch nach kontrolliertem Konsum spielt hierbei eine nicht unerhebliche Rolle. Vorgestellt und kritisch diskutiert wird das 10-Schritte-Programm zum Kontrollierten Trinken von J. Körkel.

18.01.2022 **Kann man emotionale Kompetenzen trainieren/ erlernen - sicher doch** (S. Rößler, D. Salverius/Karlsruhe)

- Gefühle bestimmen unser Leben und sind notwendig um uns vor Gefahr zu warnen, Entscheidungen zu treffen, oder Bedürfnisse anzumelden. Unterdrückte und belastende Gefühle, die nicht verarbeitet werden, suchen sich einen anderen Weg: Kopfschmerzen und Magenbeschwerden, Erschöpfung, Depressionen und vieles mehr. Nicht zuletzt gehört auch die Sucht zu einer dieser möglichen Folgen. Aber warum? Durch den Konsum von Suchtmitteln wird häufig versucht, eine Spannungsreduktion zu erzielen und unangenehme Gefühle kurzfristig zu verdrängen, sich abzulenken oder solche Situationen oder Gefühle zu vermeiden. Dadurch wird kurzfristig versucht, die eigene Stimmung zu „reparieren“ und sich damit Kontrolle über die Situation zu suggerieren. Im TEK (Training Emotionaler Kompetenzen) sollen die Teilnehmer daher eine bessere Bewältigung von Stresssituationen und unangenehmen Gefühlen erlernen.

25.01.2022 **Morgen mach' ich's ganz bestimmt! Aufschiebeverhalten und was dagegen hilft.** (P. Kirsch / Heidelberg)

- Zusammenfassung: Viele Menschen sind nicht nur durch die vielen Dinge, die sie zu erledigen müssen, gestresst sondern auch durch Dinge, die sie nicht erledigt haben. Aufschiebeverhalten, auch Prokrastination genannt, ist ein weit verbreitetes Phänomen, das fast jeder von uns kennt. Auch wenn Prokrastination oft als Faulheit oder Willenschwäche bezeichnet wird, handelt es sich in Wirklichkeit um ein ernsthaftes Problem, das man oft nur durch eine gezielte Behandlung in den Griff bekommt. In dem Workshop werden Gründe und Erklärungen für Prokrastination vorgestellt und Ansätze besprochen, wie man sein eigenes Aufschiebeverhalten und den damit verbundenen Stress in den Griff bekommen kann.

01.02.2022 **Entspannungstechniken/Entspannungstraining**
(M. Samoranska/Karlsruhe)

- Kleine Hilfen für den Alltag und mehr.

08.02.2022 **Kinder von Menschen mit Suchterkrankung im Blick behalten** (Axter, Fischer, Striegel / Heidelberg)

- Nach einem theoretischen Input zu der Situation von Kindern aus suchtbelasteten Familien werden mit kurzen Filmausschnitten und/oder Interviews Einblicke in die praktische Arbeit gegeben. Abschließend gibt es die Möglichkeit zum Austausch und Diskussion.

22.02.2022 **Zufriedene Abstinenz: Von der Theorie in die Praxis**
(M. Kirsch / Heidelberg)

• In dieser Veranstaltung werden verschiedene Theorien zur Zufriedenheit und Wohlbefinden vorgestellt. Diese Theorien werden auf ihre Praxisrelevanz geprüft und diskutiert.

15.03.2022 **Kann man emotionale Kompetenzen trainieren - sicher doch.** (Röbler/Salverius-Karlsruhe)

• Gefühle bestimmen unser Leben und sind notwendig um uns vor Gefahr zu warnen, Entscheidungen zu treffen, oder Bedürfnisse anzumelden. Unterdrückte und belastende Gefühle, die nicht verarbeitet werden, suchen sich einen anderen Weg: Kopfschmerzen und Magenbeschwerden, Erschöpfung, Depressionen und vieles mehr. Nicht zuletzt gehört auch die Sucht zu einer dieser möglichen Folgen. Aber warum? Durch den Konsum von Suchtmitteln wird häufig versucht, eine Spannungsreduktion zu erzielen und unangenehme Gefühle kurzfristig zu verdrängen, sich abzulenken oder solche Situationen oder Gefühle zu vermeiden. Dadurch wird kurzfristig versucht, die eigene Stimmung zu „reparieren“ und sich damit Kontrolle über die Situation zu suggerieren. Im TEK (Training Emotionaler Kompetenzen) sollen die Teilnehmer daher eine bessere Bewältigung von Stresssituationen und unangenehmen Gefühlen erlernen.

TECHNISCHE HINWEISE

Wenn sie als Internetbrowser sowieso den Chromebrowser verwenden, dann können sie den Link einfach anklicken und los geht es.

Erfahrungsgemäß funktioniert dieser Browser am Besten. Nutzen sie den Internetexplorer oder Modzilla (Firefox), dann geht es natürlich auch - wenn auch nicht immer so stabil. Gut wäre dann - wenn sie möchten - sie laden sich den **Chromebrowser** herunter

(https://www.google.de/chrome/?brand=CHBD&gclid=EAlaIQobChMI4OalydX78QIVks13Ch16gwVHEAAYASAAEgKqMfD_BwE&gclidsrc=aw.ds - ist kostenfrei)

Danach klicken sie die von uns erhaltene Mail auf Weiterleiten - kopieren in diesem Modus den Zuganglink zur Videokonferenz und fügen ihn in ihren Chromebrowser oben in das Web-Adressfeld ein.

WEITERBILDUNGSTAGE

GRUNDSÄTZLICHES UND ÄNDERUNGEN IN 2022

Weiterbildungstage? NOCH **NIE GEHÖRT?**

Auweia, da ist uns dann in der Vergangenheit wohl was missraten! Nachfolgend will ich generell etwas über die Weiterbildungstage mitteilen und dann noch darüber, was sich ab 2022 ändert.

Was sind Weiterbildungstage?

Weiterbildungstage sind eintägige Weiterbildungen des Landesverbands Baden zu völlig unterschiedlichen Themen. An diesen Tagen werden in kurzweiliger, praxisnaher und verständlicher Art und Weise praktische Inhalte für die Gruppenarbeit vermittelt.

Also nur für die „Großkopferten“? Nein! Ganz im Gegenteil. Angesprochen ist jeder, der sich für die Abläufe und Inhalte in seiner Gruppe engagiert und jeder, der in der Gruppenbegleitung verantwortlich ist, wird oder werden will. Die Weiterbildungstage stehen wirklich jedem Interessierten offen! Nur Mut.

Wo erfahre ich mehr über die Termine und Themen? Die Termine stehen zum einem im Veranstaltungskalender 2022 des Landesverbands Baden. Zum anderen gibt es weitere Informationen zeitnah vor den Veranstaltungen auf der Homepage des Landesverbands und jede Gruppe wird schriftlich, mit Informations- und Anmeldeflyern, eingeladen.

Wer meldet mich an?

Ha, ha! Das musst Du schon selbst machen. Am einfachsten ist es, wenn Du die Anmeldung auf dem Informationsflyer benutzt. Weitere Informationen gerne über das Büro vom Landesverband. Telefonisch während der Öffnungszeiten oder per E-Mail.

Was ändert sich 2022?

Ab 2022 gibt es Weiterbildungstage regelmäßig in Mannheim und in Karlsruhe als fixes Angebot. Dieses Angebot richtet sich an alle Gruppen und Freundeskreise im Landesverband.

Was für Themen bieten sich an?

Ihr bestimmt, aus einem großen und jederzeit erweiterbaren Themenfächer. Dies könnte zum Beispiel Gruppeneinstiege, Rückfall, Umgang mit schwierigen Themen, wie finden wir Themen, TZI (themenzentrierte Interaktion), Konfliktlösung oder Feedback sein. Viele weitere Themen bieten sich noch an.

Müssen die Freundeskreise und Gruppen in der „Fläche“ wieder lange Reisen auf sich nehmen?

Nein! Künftig gibt es ein variables zusätzliches Angebot. Hier stehen zwei Möglichkeiten zur Auswahl. Zum einem ist es ab 2022 möglich, zusätzliche Weiterbildungstage, egal wo in Baden, durchzuführen. Hierzu ist es nur notwendig, dass ein (Gruppen-) Verantwortlicher sicherstellen kann, dass acht oder mehr Teilnehmer an einem Weiterbildungstag teilnehmen werden. Mit diesem Ansprechpartner werden dann alle Details (Ort, Termin, Inhalte, Logistik, etc.) abgeklärt.

Zu aufwendig, zu viel, zu ich weiß noch nicht? Dann passt unser Angebot Nummer zwei. Haltet Euch fest. Ab 2022 bieten wir den Weiterbildungs-Quickie an. Wie funktioniert das? Deine Gruppe entschließt sich zu einer Weiterbildung, aber wie immer hat niemand Zeit? Dann können wir auch direkt zu Euch in die Gruppe kommen. Statt eines „normalen“ Gruppenabends werden wir die Zeit für eine Weiterbildung zu einem Thema Eurer Wahl nutzen. Ein oder zwei Mitglieder vom Team Weiterbildung werden vor Ort mit Euch, individuell auf Eure Bedürfnisse abgestimmt, arbeiten.

Für alle Rückfragen steht Euch das Büro vom Landesverband zur Verfügung. Oder wendet Euch direkt an den Verfasser dieses Berichts.

Viele Grüße und bis bald bei den Weiterbildungstagen

Freundeskreis Karlsruhe -Torsten Wilkens-

NÄCHSTE AUSGABE

AUSGABE 33
MÄRZ 2022

