

Ausgabe November 2017

Neue in den Gruppen

Liebe Freundeskreisler/innen,

vielen Dank für euer Feedback zur ersten Ausgabe der Rohrpost. Es freut mich, dass sowohl die Idee an sich als auch die erste Ausgabe eine überwiegend sehr positive Resonanz erfahren haben.

Das heutige Thema der Rohrpost habe ich bereits in der ersten Ausgabe nebenbei angerissen und will ich hiermit weiter ausführen, da es uns alle betrifft und auch das in der ersten Ausgabe dargestellte Thema Gruppe weiterführt: Das Thema **Neue in den Freundeskreise-Gruppen**. Dieses Thema wird uns in den Freundeskreisen auch künftig bewegen, da es bekanntlich vielerorts Schwierigkeiten gibt, neue Mitglieder zu gewinnen und dem Mitgliederschwund und der Überalterung in vielen (natürlich bei weitem nicht allen) Freundeskreisen entgegenzuwirken. Gleichzeitig ist die Aufnahme Neuer in die Gruppen naturgemäß nicht einfach. Auch eure eigene Aufnahme in die Freundeskreise ist damals vielleicht der Gruppe und nicht zuletzt auch euch selbst nicht leichtgefallen. Deshalb will ich heute etwas Hilfe geben, wie man mit diesem Thema als Gruppe umgeht.



Aller Anfang ist schwer

Der Anfang ist immer am schwersten – das gilt für das erste Mal, dass man in eine Selbsthilfegruppe geht, besonders. Als Neue(r) muss man sich erst mal selbst überwinden, überhaupt in eine solche Gruppe zu gehen, und die anderen in der Gruppe reagieren auf eine(n) Neue(n) unterschiedlich.

Neue verändern das Gruppengefüge, da sie an einem anderen Punkt sind als die anderen in der Gruppe - sie sind vielleicht noch nicht oder nicht dauerhaft abstinent, sind noch nicht in die Gruppe integriert, kennen die anderen Teilnehmer/innen nicht und müssen somit ihren Platz in der Gruppe erst finden. Auch ist nicht sicher, wie lange sie in der Gruppe bleiben werden und wollen. Idealerweise integrieren sie sich dauerhaft, vielleicht wollen sie das aber gar nicht und brauchen nur kurzfristig Unterstützung durch die Gruppe.

Deshalb möchte ich euch mit dieser Ausgabe der Rohrpost helfen, sich damit auseinanderzusetzen, wie die Aufnahme neuer Gruppenteilnehmer/innen bestmöglich gelingen kann und was man dabei beachten sollte.

Neue in den Gruppen...

- sind bezüglich ihrer Sucht möglicherweise noch an einem anderen Punkt (noch nicht, noch nicht lange oder noch nicht sicher abstinent)
- haben eventuell andere Ziele, Wünsche und Vorstellungen als die regelmäßigen Teilnehmer und als man selbst hatte, als man in die Gruppe kam
- wollen vielleicht gar nicht dauerhaft bleiben, sondern nur punktuell Unterstützung durch die Gruppe bekommen oder wissen noch nicht, ob / wie lange sie bleiben wollen
- unterscheiden sich eventuell in zahlreichen Punkten (Suchtmittel, Alter, soziale / ethnische / religiöse Herkunft, Bildungsstand, etc.) von den anderen Gruppenmitgliedern

Regelmäßige Gruppenteilnehmer/innen...

- kennen die anderen Teilnehmer/innen und den/die Gruppenbegleiter/in seit Langem, wissen, wie diese „ticken“, kennen neue Teilnehmer/innen aber noch nicht und begegnen diesen deshalb erst einmal vorsichtig und vielleicht auch etwas misstrauisch
- trauen sich in Anwesenheit Neuer eventuell nicht, so offen zu sein wie unter „vertrauten“ Teilnehmer/innen
- haben eventuell spezielle Erwartungen an neue Teilnehmer/innen, etwa, dass diese bei Themen wie Offenheit und Abstinenz genauso sein sollten wie man selbst / die anderen Teilnehmer/innen und sie sich langfristig in die Gruppe integrieren sollen

Der/die Gruppenbegleiter/in...

- hat die Verantwortung für die Gruppe und das gelungene Miteinander in der Gruppe, und muss dementsprechend mithelfen, die Aufnahme der/des Neuen gelingen zu lassen
- muss entsprechend auf die/den Neue(n) wie auf die anderen Gruppenmitglieder gleichermaßen verständnisvoll zugehen und helfend zur Seite stehen



Neu sein in den Freundeskreisen

In eine Gruppe reinzuwachsen und gut miteinander klarzukommen, ist nicht einfach. Aber es kann gelingen, wenn man sich gegenseitig von Anfang an mit Respekt und Verständnis begegnet. Das gilt letztlich für alle Beteiligten - den Neuen ebenso wie die

Gruppe und den/die Gruppenbegleiter/in. Hilfreich ist dabei für die Gruppenmitglieder sicherlich der Gedanke, wie es damals bei einem selbst lief, als man noch am Anfang war, denn euch selbst ist damals der Einstieg in die Gruppe sicher auch nicht leichtgefallen.

Hierzu gibt es im Anhang wie gewohnt ein **Arbeitsblatt**, das euch helfen soll, das Thema richtig anzugehen. Natürlich könnt ihr uns wie gewohnt gerne Feedback senden, wie euch die Newsletter-Ausgabe und das Arbeitsblatt gefallen haben.

Quellen

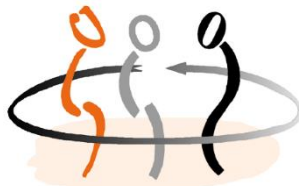
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V. (Hrsg.): Manual für die Gruppenbegleiter-Ausbildung.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V. (Hrsg.): Leitfaden zur Ausbildung von Gruppenbegleitern der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Zitat des Monats

Man kann einem Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.

Galileo Galilei

Neuigkeiten aus den Freundeskreisen und der Suchtforschung



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Neues Freundeskreise-Buchprojekt: Sucht - Begegnungen und Entdeckungen im Land der Freundeskreise

Womit befassen sich abstinentere Freundeskreisleiter? Wie verarbeiten sie ihre Suchterfahrungen? Welchen Anteil hat die Selbsthilfegruppe daran? Mitglieder der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind aufgefordert, Beiträge für ein geplantes Buch einzureichen, das im Mai 2018 erscheinen soll.

Bedingung ist, dass die Texte bzw. Bilder nicht bereits an anderer Stelle veröffentlicht wurden. Senden Sie selbstverfasste Gedichte und Geschichten ein. Auch Fotos von Ihren Erlebnissen, Erfahrungen und Hobbies sind willkommen.

Einsendeschluss für alle Beiträge: 17. Januar 2018.

Adresse:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel

E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Unser früherer Bundesvorsitzender und anschließender Ehrenvorsitzender Carl-Heinz Hack ist am 03.10.2017 verstorben. Lest hier unseren Nachruf: <https://freundeskreise-sucht.de/organisation/bundesverband/ehrenvorsitzender/>



Ein weiterer interessanter und weniger bekannter Aspekt der (negativen) Wirkungen von Alkohol auf die Gesundheit ist das Thema Alkohol und Sport. Alkohol kann nämlich auch die positiven Wirkungen des Sports zunichtemachen: <http://www.20min.ch/fitness/fitnesschallenge/story/Wie-Alkohol-den-Trainingseffekt-reduziert-10849905>



odysso

Dass Alkoholkonsum in der Schwangerschaft unterlassen werden sollte, hat sich (hoffentlich) schon lange rumgesprochen. Hier ein Artikel inklusive Video, der die Auswirkungen von Alkohol auf den Fötus besonders drastisch zeigt:

<https://www.swr.de/odysso/alkohol-in-der-schwangerschaft-kinder-leiden-ein-leben-lang/-/id=1046894/did=20321062/nid=1046894/1qepgun/>



az AARGAUER
ZEITUNG
nordwestschweiz

Schnupftabak und Snus als Alternative zum Rauchen? Studien bezweifeln, dass dies etwas nützt – tatsächlich kann es sogar eher noch zum Rauchen verleiten: <https://www.aargauerzeitung.ch/schweiz/schnupftabak-und-snus-verleiten-junge-schweizer-zum-rauchen-131793204>



ÄrzteZeitung

Auch E-Zigaretten sind keinesfalls so ungefährlich wie gerne behauptet:

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/asthma/article/945642/globaler-trend-e-zigaretten-harmlos-nicht.html>



wissen.de

Alkohol lässt uns in jeder Hinsicht alt aussehen, denn er lässt auch die Haut schneller altern:

<http://www.wissen.de/gesundheitswissen-warum-uns-alkohol-alt-aussehen-laesst>



ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

Alkohol wirkt sich auch auf Blutdruck und Herz in hohem Maße negativ aus: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/aktuelles/artikel/alkohol-blutdruck/#>



W

In Island hat man es mit strengen Maßnahmen geschafft, den Alkohol- und Drogenkonsum von Jugendlichen drastisch zu reduzieren:

<https://www.watson.ch/International/Kinder/945062568-Von-42-auf-5-Prozent--Wie-Island-seine-Teenager-von-Alkohol--und-Drogenmissbrauch-abh%C3%A4lt>



«Meine Frau trinkt zu viel und ist depressiv. Wie kann ich ihr als Partner helfen?» Hier gibt es Ratschläge, wenn der Partner depressiv oder abhängig wird:

<https://www.blick.ch/life/gesundheit/psychologie/thomas-meyer-raet-hilfe-meine-frau-trinkt-zu-viel-id7446064.html>

Für Feedback sowie bei weiteren Fragen und Anregungen rund um die Freundeskreise könnt ihr uns gerne jederzeit kontaktieren über meine E-Mail-Adresse t.scholz@freundeskreise-sucht.de,

unsere Facebook-Seite <https://www.facebook.com/Freundeskreise-für-Suchtkrankenhilfe-Bundesverband-eV-202085813248288/>

oder per Telefon unter 0561 780413. Wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüße vom Bundesverband

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Scholz'.

Torsten Scholz
Suchtreferent

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V