

## Verleihung des Silbernen Kronenkreuzes der Diakonie an unseren Landesvorsitzenden Ludwig Engels

von Siegbert Moos



Foto: Uwe Aisenpreis

Kirchenrat Jürgen Rollin (links), Vorstand des Diakonischen Werkes Baden, bei der Verleihung des Kronenkreuzes an Ludwig Engels (rechts).

Am 16.04.2013 sind 27 Freunde und Weggefährten von Ludwig Engels der Einladung des Diakonischen Werkes Baden gefolgt um in einer kleinen und gemütlichen Runde bei der Auszeichnung unseres Landesvorsitzenden mit dem Silbernen Kronenkreuz der Diakonie dabei zu sein. Pfarrer Jürgen Rollin, Vorstand des Diakonischen Werkes Baden, berichtete in seiner Rede, dass er Herrn Engels in den letzten Jahren sehr schätzen gelernt habe und sich auf sein Wort immer habe verlassen können. Es sei dies oft auch ein offenes Wort gewesen; Herr Engels habe sich nie den Mund verbieten lassen und seine Meinung immer klar geäußert. Herr Rollin betonte besonders auch die soziale Einstel-

lung von Herrn Engels, der vor allem Schwachen und Hilfesuchenden immer eine Chance zu geben vermochte. Besonders im Bereich der Suchtselbsthilfe habe er in den letzten Jahren viel bewegt und er sei auch stets als Vordenker und Visionär in Erscheinung getreten. Herr Engels werde daher für sein außerordentliches Engagement in der Suchtkrankenhilfe sowohl innerhalb als auch außerhalb der Diakonie mit dem Kronenkreuz in Silber geehrt.

Als nächster Redner ging der langjährige 1. Direktor des Diakonischen Werkes Karlsruhe, Herr Pfarrer Hans-Peter Karl, auf die Anfangszeit von Herrn Engels beim Diakonischen Werk ein. Voller Tatendrang und Energie habe Herr Engels die

## Inhalt

Verleihung des Silbernen Kronenkreuzes an Ludwig Engels	1
Bundeskongress vom 10.-12.05.2013 in Alsfeld	2
Jahreshauptversammlung 2013	3
Vorstellung neu gewählter Mitglieder in den Landesvorstand	4
Jahresberichte 2012	6
Intervention als Methode in der Selbsthilfe	8
Beziehungen - Friede, Freude, Eierkuchen	10
Aus den Regionen	11
Wozu brauchen wir einen Förderverein?	12

## Impressum

Herausgeber:  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V.  
Adlerstr. 31 - 76133 Karlsruhe  
Telefon 07 21 / 3 52 85 39  
Fax 07 21 / 38 48 93 90  
freundeskreise-baden@gmx.de

Verantwortlich für den Inhalt:  
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:  
Uwe Aisenpreis  
Cornelia Breithaupt  
Siegbert Moos

Second Hand Kaufhäuser wie *Rapelkisch*, *Jacke wie Hose*, *Kashka* usw. eröffnete. Teilweise sei er so oft mit neuen Vorschlägen und Ideen gekommen, dass man ihn auch habe bremsen müssen. Er habe die gewerblichen Betriebe innerhalb weniger Jahre hervorragend aufgebaut und auch wirtschaftlich auf gesunde Beine gestellt. Aber insbesondere habe er in diesen Betrieben auch immer Menschen mit Behinderungen und finanziell Schwachen eine Chance für den Wiedereintritt ins Berufsleben gegeben. In den vielen Jahren der Zusammenarbeit habe sich auch eine echte Freundschaft zu Herrn Engels entwickelt

und er wünsche diesem in seinem Ruhestand viel Glück und Gesundheit.

Herr Dr. Martin Beutel von den Kraichtalkliniken bedankte sich in seiner Rede für die immer sehr gute Zusammenarbeit. Er überreichte als Geschenk eine Skulptur, die in den Kraichtalkliniken angefertigt wurde und nur zu besonderen Anlässen verschenkt wird.

Herr Wartmann vom Second Hand Kaufhaus *Kashka* erzählte ausführlich, wie Herr Engels ihm, als er am Tiefpunkt war und keiner mehr an ihn glaubte, eine Chance gab und auch stets hilfreich zur Seite stand. Als Dank überreichte er Herrn Engels

zwei Vip-Karten für ein Konzert der Gruppe *Santiano* in der *o2 World Arena* in Hamburg.

Herr Engels bedankte sich in seiner Rede bei den Anwesenden und freute sich, dass so viele zu seiner Ehrung und Verabschiedung in den Ruhestand gekommen sind. Er zieht nach Brunsbüttel um, wird aber in seiner Tätigkeit als 1. Vorsitzender des Landesverbandes Baden regelmäßig nach Karlsruhe kommen und die Kontakte zu Freunden und alten Weggefährten aufrechterhalten.

Mit einem kalten Büffet und vielen netten und anregenden Gesprächen unter Freunden endete gegen 18:30 Uhr die Feierlichkeit.

## Bundeskongress vom 10.-12.05.2013 in Alsfeld

von Siegbert Moos



Die Theatergruppe „Große Freiheit“ hat die Zuschauer tief berührt.

19 Teilnehmer aus Baden machten sich am Freitag auf den Weg zum Bundeskongress nach Alsfeld in Hessen. „**Miteinander in Bewegung – Das Morgen beginnt mit dem Gestern**“ war das Motto beim Bundeskongress.

Beeindruckend begann der Freitagabend mit der Ankunft der Freunde aus allen Bundesländern. Die Veranstaltungshalle in Alsfeld füllte sich in Windeseile mit Leben, alte und neue Freunde begrüßten sich auf das Herzlichste und genossen die Wiedersehensfreude.

Der Erste Vorsitzende des Bundesverbandes, Andreas Bosch, betonte in seiner Rede, dass die Idee der Freundeskreise nur wachsen und sich entfalten kann, wenn die Menschen in den Freundeskreisen bereit sind, sich zu bewegen und sich auf neue Entwicklungen in der Gesellschaft einzustellen. „Miteinander in Bewegung“ bedeutet vor al-

lem, geistig in Bewegung zu sein, alte Themen zu überdenken, neue Erfahrungen zu reflektieren, bereit sein sich neu zu orientieren und auszurichten, Verantwortung zu übernehmen, Toleranz gegenüber anderen Sichtweisen zu üben und sich selbst zu hinterfragen.

Akzeptanz von Veränderungen in der Gruppe und das Erarbeiten von Zukunftsstrategien für die Freundeskreisarbeit waren wichtige Diskussionschwerpunkte. In vielfältiger Weise wurde das Thema durch Theater, Musik, Vorträge etc. aufgegriffen. Hervorzuheben ist dabei vor allem am Samstag Nachmittags das World-Cafe. Unter Moderation wurde intensiv an den Themen:

- Anforderungen an die Freundeskreise in der Zukunft
- Fähigkeiten und Stärken der Jungen und der Erfahrenen
- Maßnahmen für die Öffentlichkeitsarbeit

gearbeitet. Es war beeindruckend, wie schnell und intensiv Menschen aus verschiedensten Freundeskreisen miteinander ins Gespräch kamen und sich kennen lernten.

Ein Highlight des Bundeskongress war am Samstagabend die Kinder-Theatergruppe „Große Freiheit“, die ein Theaterstück zum Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ aufführte. In dieser Theatergruppe spielen sowohl betroffene Kinder und Jugendliche als auch andere Laiendarsteller mit. Hier wurden Themen angesprochen, die Viele an empfindlichen Stellen aus der Vergangenheit getroffen haben. Viele Zuschauer waren sehr berührt und wurden zum Nachdenken angeregt und so wurde noch bis spät in der Nacht diskutiert. (Der Landesverband Baden wird versuchen, die Theatergruppe „Große Freiheit“ für ein Seminar im Jahr 2014 zu engagieren.)

Nach einem Gottesdienst am Sonntagmorgen unter der Mitwirkung des Flötenspiels von Simone Engels und Uta Münchgesang endete der Bundeskongress 2013. Das herzliche Miteinander von so vielen verschiedenen Menschen fiel mir besonders positiv auf.

Das Thema „**Miteinander in Bewegung – Das Morgen beginnt mit dem Gestern**“ hat sehr zum Nachdenken angeregt und viele Denkansätze vermitteln können.

# Jahreshauptversammlung 2013

von Uwe Aisenpreis

Die komplette Neuwahl des Vorstandes und die Gründung eines Fördervereins prägten die diesjährige Jahreshauptversammlung unseres Landesverbandes, die am 16.03.2013 im Hotel Renaissance in Karlsruhe stattfand. In Anbetracht dieser beiden doch recht zeitaufwändigen Tagesordnungspunkte fasste sich der Erste Vorsitzende in seinem Rechenschaftsbericht äußerst kurz. Er betonte, dass sich der Landesverband sowohl von der Mitgliederzahl als auch qualitativ sehr gut entwickelt und trotz eines nicht unproblematischen Verhältnisses zum Nachbarverband Württemberg und dem Austritt aus der BWAG seinen Platz in der Suchthilfelandchaft gefunden und gut ausgefüllt hat. Nach wie vor gibt es aber immer noch weiteres Entwicklungspotenzial. Daher wird vom Landesverband der Gedanke in die Städte und Landkreise vorsichtig näher gebracht, neue Gruppen zu gründen und die bestehenden Gruppen zu unterstützen. Da wo der Verband mit Neugründungen aktiv geworden ist, ist lebendiges Freundeskreis-Leben entstanden. Weitere Punkte im Rechenschaftsbericht war der Führungswechsel im Bundesverband, der bevorstehende Bundeskongress in Alsfeld und die nach wie vor fruchtbare Zusammenarbeit mit dem Diakonischen Werk Baden, insbesondere in den Bereichen Aus- und Weiterbildung.

In den im vergangenen Jahr neu in die Satzung aufgenommenen Ehrenrat wurden auf Vorschlag des Vorsitzenden folgende Personen durch die Versammlung berufen:

Axel Eichhorn  
Brigitte Sander-Unland  
Ursula Morlock  
Karin Weidenauer  
Wolfgang Weidenauer.

Bevor die Neuwahlen des Vorstandes beginnen konnten, musste noch die Satzung in einem Punkt an eine veränderte Aufteilung der Ämter des erweiterten Vorstandes angepasst werden. Das Amt des/der Landesbeauftragten für Aus- und Weiterbildung **und** Männerarbeit wurde gesplittet in ein Amt für Aus-

und Weiterbildung und ein Amt für Männerarbeit. Hinzugekommen ist als weiteres Amt der/die Landesbeauftragte für Familien- und Angehörigen-Arbeit. Der hierzu gestellte Antrag für eine entsprechende Satzungsänderung wurde von den Mitgliedern der Versammlung einstimmig angenommen.

Bei den nachfolgenden Neuwahlen wurden folgende Personen mit jeweils großer Mehrheit bzw. einstimmig gewählt:

## **Geschäftsführender Vorstand**

- Ludwig Engels (Erster Vorsitzender)
- Charlotte Melcher (Stellvertretende Vorsitzende)
- Ruprecht Engel (Kassierer)
- Cornelia Breithaupt (Schriftführerin)

## **Erweiterter Vorstand / Landesbeauftragte**

- Christina Welzel (Frauenarbeit)
- Roland Kögel (Aus- und Weiterbildung)
- Uwe Aisenpreis (Öffentlichkeitsarbeit)
- Torsten Wilkens (Männerarbeit)
- Uta Münchgesang (Familien- und Angehörigenarbeit)
- Klaus Büchel (Region Mannheim)
- Stefan Raitz (Region Heidelberg)

- Peter Deck (Region Karlsruhe)
- Alios Kidritsch (Region Bodensee)

Nach den Wahlen stellte der alte und neue Vorsitzende Ludwig Engels neue Mitglieder im Landesverband vor – zunächst den Freundeskreis „Alternativ“ aus Mannheim und anschließend eine von ihm selbst geleitete Gruppe für Internetabhängigkeit in Pforzheim.

Für reichlichen Diskussionsstoff sorgte noch der Tagesordnungspunkt „Verschiedenes“. Nachdem Klagen über die Vergabep Praxis der Zuschüsse durch die Deutsche Rentenversicherung vorgebracht worden waren, stellten die Veranstaltungsteilnehmer folgenden Antrag an den Landesverband:

*„Ich stelle den Antrag, die rechtliche Situation der Vergabep Praxis zu prüfen und mit der tatsächlichen Vergabep Praxis zu vergleichen und ggf. Möglichkeiten einer Vorgehensweise gegen Abweichungen der gesetzlichen Regelungen zu prüfen.“*

Den Schluss der Jahreshauptversammlung bildete dann die Vorstellung des Konzeptes eines Fördervereins durch Ludwig Engels und Torsten Wilkens, dessen Gründung die Anwesenden einstimmig zustimmten. Die eigentliche Gründungsversammlung selbst erfolgte dann direkt im Anschluss an die Jahreshauptversammlung. (Siehe hierzu auch Seite 12).

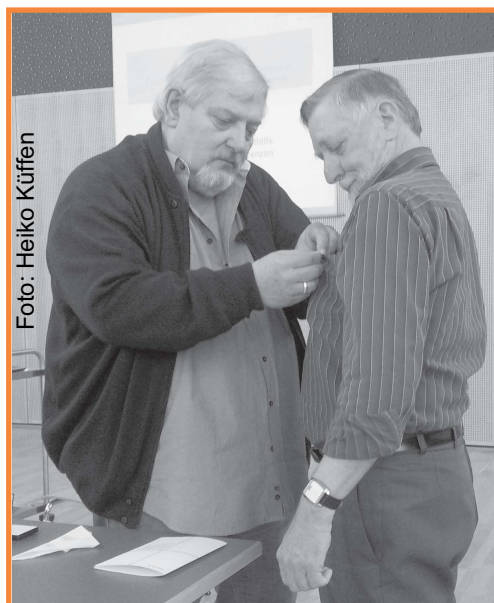


Foto: Heiko Küffen

*Der Landesbeauftragte für die Region Bodensee, Alois Kidritsch, wurde für sein langjähriges Engagement für die Freundeskreisarbeit vor Ort, für Suchthilfearbeit insgesamt in der Region und für die Mitarbeit im Landesverband mit dem Kronenkreuz in Gold, der höchsten Auszeichnung des Diakonischen Werkes, ausgezeichnet. Landesvorsitzender Ludwig Engels überreichte die Auszeichnung im Auftrag des DW während des diesjährigen Mitarbeiterfachtages des Landesverbandes.*

# Vorstellung neu gewählter Mitglieder in den Landesvorstand

Persönlich



Mein Name ist Charlotte Melcher. Ich wurde am 16.3. 2013 bei der Jahreshauptversammlung des Landesverbandes Baden zur Zweiten Vorsitzenden gewählt. Bei der Jahreshauptversammlung 2012 wurde kommissarisch für ein Jahr ein Zweiter Vorsitzender gesucht. Damals schon wurde ich von einigen angesprochen: „Mach Du das doch.“ Nach einem Jahr Bedenkzeit, in dem ich überlegen konnte, ob ich das kann und ob ich auch genug Zeit und Kraft für das Amt habe, reifte der Entschluss, mich zur Wahl zu stellen.

2005 habe ich eine Langzeittherapie in der Fachklinik Gut Zissendorf in Hennef gemacht. Seitdem lebe ich abstinent. Im Anschluss besuchte ich eine Selbsthilfegruppe. 2008 machte ich über das Diakonische Werk Baden die Ausbildung zur Gruppenleiterin. Ein Jahr später begann die 1 1/2-jährige Ausbildung zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin, die ich über die Fachstelle Sucht Rastatt (BWL) machen durfte. Seit dieser Zeit arbeite ich eng mit der FS zusammen:

- 14-tägige Leitung einer Nachsorgegruppe
- Präventionen in Firmen
- Mitglied im Sprecherrat

Auch im Selbsthilfenetzwerk des Stadtkreises Baden-Baden und des Landkreises Rastatt bin ich als Sprecherrätin engagiert. Tätigkeiten sind z.B.:

- Planung und Durchführung des Selbsthilfegruppentages
- Vorbereitung und Mitarbeit beim World-Cafe
- Durchsicht der Pauschalmittelförderanträge,
- Vergabesitzungen der Krankenkassen usw.

Im September 2009 gründete ich zusammen mit meinem Mann, Gerd Melcher, den Freundeskreis LoS Murgtal. LoS steht für „Leben ohne

Suchtmittel“. In diesem Freundeskreis, in der Nachsorgegruppe, bin ich direkt an der Basis und leiste gute Freundeskreisarbeit.

Ich möchte mich hiermit für das mir entgegengebrachte Vertrauen herzlich bedanken. Mein Ziel ist es, gute Arbeit als Zweite Vorsitzende zu leisten, mich einzubringen, präsent zu sein, aber trotzdem bodenständig zu bleiben.



Mein Name ist Stefan Raitz, geboren wurde ich am 06.12. 1960 als erster von drei Söhnen in Weinheim. Seit 1987 bin ich verheiratet mit der gleichen Frau; wir haben zwei Kinder, 19 und 22 Jahre alt. Von Beruf bin ich selbstständiger Handelsvertreter und dadurch die ganze Woche im Auto unterwegs.

Seit November 1989 lebe ich abstinent. Angefangen mit dem Trinken habe ich im „normalen“ Alter von ca. 15 Jahren und aufgehört habe ich damit, als ich 29 Jahre alt war. In diesen 15 Jahren steigerte sich mein Konsum von zunächst nur wenig bis 3 Liter Chantrelle am Tag. Nach einer 10-tägigen Entgiftung im Krankenhaus bin ich anschließend ohne Therapie, nur mit Hilfe der Selbsthilfegruppe trocken geworden und bis heute geblieben, ohne Rückfall. Ich habe Ausbildungen zum Gruppenleiter und Suchtkrankenhelfer gemacht, und zwar alle doppelt. Ausbilder und Wegbegleiter waren Rose Huber, Inge Baumgart und Rüdiger Dunst, alles Menschen auf dem Diakonieweg. Seit ca. 20 Jahren leite ich nun jeden (!!!) Dienstag die Selbsthilfegruppe Weinheim im Blauen Kreuz Heidelberg. Nebenbei bin ich noch als Ältester aktiv an der Weststadtgemeinde e.V. in Weinheim, Trauerbegleiter der Trauerakademie Wiesloch, engagiert beim Volksbund Deutscher Kriegsgräberfürsorge und deren Vorsitzender in

Weinheim. Und dazu noch Ehemann, Vater, Schwiegersohn, Neffe und Berater in allen Lebenslagen; eben ein Nikolaus.

Ohne Selbsthilfegruppe wäre ich heute an einem anderen Lebenspunkt – ohne die Hausbesuche der früheren Selbsthilfverantwortlichen am Anfang, deren Ansprache und Fürsorge, das Mitschleppen in die Gruppe, den Umgang mit Gleichgesinnten, die Hilfe der Beratungsstelle des Blauen Kreuzes, die Fortbildungsangebote, das Treffen damals im Thomashof - ohne dies wäre mein Weg ein Anderer gewesen.

Hallo, mein Name ist Christina Welzel, ich bin 44 Jahre jung, medizinisch technische Assistentin im Krankenhaus-Labor und Mutter eines 16-jährigen Sohnes und einer 14-jährigen Tochter.



Von klein auf bin ich co-abhängig, das heißt, dass ich bereits als Kind Verantwortung für meine manisch-depressive Mutter und meine kleine Schwester übernommen habe.

Mit 17 Jahren suchte ich unbewusst nach einer Fortsetzung meiner ungesunden Beziehungsmuster und kam so zu einem suchtkranken Partner, mit dem ich die folgenden 17 Jahre verlebte.

Zum Ausgleich flüchtete ich mich ins Lesen, Schreiben, Essen und Rauchen. Während ich Letzteres bereits vor neun Jahren aufgeben konnte, kämpfte ich mit meinem süchtigen Essverhalten noch heute.

Seit 2003 bin ich Gruppenleiterin bei Nova Vita und Lebenspartnerin von Klaus Büchel. 2005/2006 ließ ich mich zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin ausbilden und seit 2007 arbeite ich im Frauen-Team des Landesverbandes mit. 2011 folgte eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin und im März diesen Jahres wurde ich zur Frauenbe-

Seit 2003 bin ich Gruppenleiterin bei Nova Vita und Lebenspartnerin von Klaus Büchel. 2005/2006 ließ ich mich zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin ausbilden und seit 2007 arbeite ich im Frauen-Team des Landesverbandes mit. 2011 folgte eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin und im März diesen Jahres wurde ich zur Frauenbe-

Seit 2003 bin ich Gruppenleiterin bei Nova Vita und Lebenspartnerin von Klaus Büchel. 2005/2006 ließ ich mich zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin ausbilden und seit 2007 arbeite ich im Frauen-Team des Landesverbandes mit. 2011 folgte eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin und im März diesen Jahres wurde ich zur Frauenbe-

Seit 2003 bin ich Gruppenleiterin bei Nova Vita und Lebenspartnerin von Klaus Büchel. 2005/2006 ließ ich mich zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin ausbilden und seit 2007 arbeite ich im Frauen-Team des Landesverbandes mit. 2011 folgte eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin und im März diesen Jahres wurde ich zur Frauenbe-

Seit 2003 bin ich Gruppenleiterin bei Nova Vita und Lebenspartnerin von Klaus Büchel. 2005/2006 ließ ich mich zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin ausbilden und seit 2007 arbeite ich im Frauen-Team des Landesverbandes mit. 2011 folgte eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin und im März diesen Jahres wurde ich zur Frauenbe-

auftragten des Landesverbandes gewählt. Aufgeregt, neugierig und offen gehe ich diese neue Aufgabe an und hoffe, sie im Sinne von Brigitte Sander-Unland und Karin Weidenauer sowie zum Nutzen der badischen Frauen fortsetzen zu können.

Mein Motto und Motiv für mein ehrenamtliches Engagement:

Wenn der Mist aus meinem bisherigen Leben Anderen wie auch mir selbst als Dünger für positive Entwicklungen dienen kann, dann macht er Sinn und Nichts war umsonst.



Mein Name ist Klaus Büchel und ich wurde am Freitag, den 13.10.1967 in Karlsruhe geboren. Seit 2005 wohne ich mit meiner Lebenspartnerin

Christina Welzel und zwei Teenagern in Mannheim. Von Beruf bin ich übrigens Gas- und Wasserinstallateur. Meine Hobbys sind Musik hören, am liebsten live, gärtnern und aktives Fußballgucken.

Meine trockene Suchtkarriere begann ich im Jahr 2000 beim Freundeskreis Karlsruhe. Hallo Dieter, weißt du noch? 2003 habe ich die Gruppenleiterausbildung in Hohenwart gemacht.

Durch meinen liebesbedingten Umzug bin ich 2004 beim Freundeskreis „Nova Vita“ gelandet. 2005 ließ ich mich zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer ausbilden. Im Jahr 2008 bin ich im Vorstand bei Nova Vita eingestiegen. 2010 habe ich bei „Nova Vita“ den Posten als Vorsitzender übernommen. Seit März 2013 bin ich beim Landesverband, als Nachfolger von Wolfgang Weidenauer, für die Region Mannheim als Landesbeauftragter zuständig.

Für meine persönliche Entwicklung bedanke ich mich bei allen Freundinnen und Freunden, die in den letzten 13 Jahren für mich da waren, wenn ich sie brauchte.

Freundeskreisarbeit bedeutet für mich: Ich gebe etwas in den großen Kochtopf und nehme mir etwas

heraus, wenn ich Hunger habe. Das finde ich motivierend. Außerdem möchte ich nie vergessen, wo und wie ich anfang, als es mir schlecht ging.



Liebe Freundinnen, liebe Freunde, allen, die mich (noch) nicht kennen, möchte ich mich hier kurz vorstellen. Mein Name ist T o r s t e n

Wilkens, ich wurde 1960 in Braunschweig geboren, ich bin verheiratet, wohne in Rastatt und gehöre schon längere Zeit dem Freundeskreis Karlsruhe an. Neben der Gruppenarbeit in der Stammgruppe bin ich in unterschiedlichen Bereichen des Freundeskreises aktiv. Meistens habe ich dies ohne feste Funktion getan, da mir häufig aus beruflichen Gründen die Zeit für die Übernahme einer regelmäßigen und festen Aufgabe fehlte. Zur Zeit habe ich das Glück, mir eine berufliche Auszeit gönnen zu dürfen. Diese Freiheit nutze ich auch, um mich etwas mehr in die Arbeit der Freundeskreise einzubringen.

Wer mehr über mich wissen will, darf mich gerne fragen. Ich freue mich schon auf viele freundschaftliche Begegnungen mit Euch und hoffe auf Eure Anregungen und Unterstützung.



Hallo, für alle, die mich noch nicht kennen, ich bin Uta Münchgesang. Ich besuche seit 1995 den Freundeskreis Karlsruhe als sogenannte

„Angehörige“. Damals wurde mir recht schnell klar, dass Sucht ein System hat, zu dem auch ich gehörte. Meine Rolle in diesem System war die einer Co-Abhängigen. Es tat gut zu wissen, dass mein damaliger Zustand nicht meine eigene individuelle Fehlentwicklung, sondern das bekannte Bild eines krankhaften Verhaltens war.

Ja, auch wenn der Begriff „Co-Abhängig“ ungeliebt, häufig missbraucht und unglücklich gewählt ist, stehe ich auf dem Standpunkt, dass dieser Zustand der „Abhängigen Beziehung“ eine krankhafte Verhaltensstörung darstellt und solange kein besserer Begriff kreiert wurde, werde ich mich als Co-Abhängige sehen.

Da es mir selbst half, habe ich mich in die Materie hinein gekniet und habe auch die Gruppenleiterausbildung absolviert. Neben der Mittwochsgruppe I des Freundeskreises Karlsruhe wurde ich auch bald in der Frauenarbeit und im Vorstand des Vereins aktiv und bin dies bis heute.

Aufgrund der sehr guten Kontakte der Frauen im Landesverband ergab es sich fast wie von selbst, dass ich auch auf dieser Ebene im Team der Frauenarbeit mitwirken darf. Bei der letzten Hauptversammlung des Landesverbandes wurde nun beschlossen, ein weiteres Teilsachgebiet in die Verbandsarbeit einzufügen. Nach der schon traditionellen Frauenarbeit sollte nun auch die Familie in den Focus gerückt werden.

Das ist nichts Neues: Der Satz „Sucht ist eine Familienkrankheit“ stand schon früher immer im Vordergrund und ist mit der Freundeskreis-idee eng verbunden. Das Thema „dysfunktionale Familie“ war schon oft Thema von Fortbildungsveranstaltungen. Erst in den letzten Jahren geriet dieses Thema immer mehr ins Abseits, einhergehend mit immer niedrigschwelligeren Therapieangeboten und verbunden mit der Betrachtungsweise der Angehörigen von Suchtkranken als lästige, problematische Anhängsel.

Als ich nun gefragt wurde, ob ich die Familien- und Angehörigenarbeit beim Landesverband übernehmen wolle, habe ich ja gesagt, denn ich möchte, dass die Freundeskreise dieser kurzsichtigen Entwicklung entgegenwirken. Ich bin von der ursprünglichen Freundeskreis-idee unter Einbeziehung der Angehörigen überzeugt. Nur so ist wirksame Prävention möglich, kann die Weitergabe von Suchtverhalten in einer dysfunktionalen Familie verhindert werden

# Aus- und Weiterbildung

Jahresbericht 2012

## Aus- und Weiterbildung

von Roland Kögel

Das Freundeskreiseminar vom 04. bis 07. November 2012 war die erste und einzige Veranstaltung, die ich in meinem Verantwortungsbereich kommissarisch durchführte. Als Referent konnte ich Herr Rüdiger Dunst, Leiter der Beratungsstelle Blaues Kreuz Heidelberg, gewinnen.

Die Stimmung und die Begegnungen gestalteten sich sehr angenehm. Ebenso waren das Essen und die Unterkunft im Haus der Kirche in Bad Herrenalb tadellos. Mit fast 60 Personen war das Seminar sehr gut besucht, was letztendlich auch mit dem Thema zu tun hatte. „Ihr nehmt mir mein Suchtmittel – und was bekomme ich dafür?“, klang anfangs sehr einfach, stellte sich aber bei der Vorbereitung auf das Thema fast provokativ dar. Über den Ablauf des Seminars gibt es ein Protokoll, in welchem mehr auf das Thema eingegangen wird.

Wichtig erschienen mir die Abschlussrunde und die daraus entstehende Aspekte für die Zukunft. Natürlich höre ich gerne positive Kommentare wie: „es hat mir viel gebracht“, „ich nehme viel mit“, „tolle Begegnungen“ und „alles war schön“, etc. Weiter entwickeln und lernen kann ich und können wir alle aber nur durch die Dinge, die nicht so gut gelaufen sind oder die wir besser machen können. Und dafür möchte ich mich an dieser Stelle bedanken, ohne jetzt Namen nennen zu wollen, bei denen, die den Mut dazu hatten, dies auch anzusprechen - auch für die Post, über die viele Anregungen mich erreicht haben. Ich möchte hier ein paar Punkte zitieren:

Der Raum war mit fast 60 Personen zu groß, daraus folgte:

- Es gab im Plenum Verständigungsprobleme, da nicht jeder jeden hörte.

- Notizen und Flipchart konnten von den meisten nicht gelesen werden.
- Beiträge und Wortmeldungen Einzelner wurden übersehen oder sehr spät wahrgenommen.
- Es gab eine zweite, nicht einsehbare Reihe.
- Die Luft war sehr schnell verbraucht.
- Grundlautstärke und Grundruhe haben meine Konzentration gestört.

Mein Kommentar dazu: Vieles hätte man schon in der ersten Pause ändern können, wenn es so wahrgenommen wird.

Kleingruppenarbeit:

- Mit 14 Teilnehmern war die Kleingruppe zu groß, so dass nicht jeder zu Wort kam.
- Findung der Gruppenleitung kostete Zeit und Energie (hohes Konfliktpotenzial).
- Keine Materialien zur Erfassung und Präsentation der Ergebnisse.
- Kurze Abschnitte wurden durch zusätzlich genommene Raucherpausen uneffizient
- Vorher bestimmte und eingewiesene Gruppenleitung hätte Ergebnis gesteigert.
- Die Kleingruppe wich stets vom Thema ab.
- Viele Wortbeiträge waren Monologe und beinhalteten „man sollte“, „man kann“, „manche“, „woanders“, etc. statt „ich will“, „meine Erfahrung“ und „wir ...“
- Es gingen Beiträge verloren.
- Im Protokoll wurde „gesiebt“.

Mein Kommentar: Es stellt sich die Überlegung der Gruppenverantwortlichkeit. Wie wird es in der Heimatgruppe gehandhabt? Ein Thema für den Mitarbeiterfachtag 2014?

Auch inhaltlich sind Vorschläge

eingegangen, die bei zukünftigen Seminaren Berücksichtigung finden werden. Interessant fand ich die Überlegung von Wissensvermittlung und Selbsterfahrung in Seminaren, die zukünftig bedacht werden sollte.

Wir sind ein Landesverband, der expandiert, und wir müssen in Zukunft damit rechnen, dass die Teilnehmerzahlen bei Seminaren entsprechend größer werden. Weiterbildung steht im Vordergrund, aber auch die Begegnung hat einen sehr großen Stellenwert. Die Bewältigung bzw. die Durchführung der Seminare ist Teamarbeit und sollte nach der Hauptversammlung auch so gehandhabt werden. Die Themen und organisatorischen Gegebenheiten müssen so rechtzeitig in den Gruppen Aufnahme finden, damit auch im Vorfeld eine Vorbereitung auf das Thema statt finden kann.

Regeln für ein erfolgreiches Seminar:

- Ich bringe gute Laune mit.
- Pünktlichkeit gehört dazu.
- Wir arbeiten nicht gegeneinander sondern miteinander.
- Jede Frage ist erlaubt, weil sie gut ist.
- Unser Motto lautet: „Ich will, ich darf und ich kann.“
- Vorbereitung auf das Thema ist 100 % vom Erfolg.
- Wir bestimmen das Tempo im Vorgehen.
- Internes geht nicht nach draußen.
- Die Meinung anderer Teilnehmer bedeutet nicht gleich Kritik.
- Zuhören ist genauso wichtig wie reden.
- Offenheit gibt Vertrauen.
- Deine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt.

## **Frauenbeauftragte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden**

von Karin Weidenauer

Auch im Jahr 2012 stand für mich die Frauenarbeit in unserem „Ländle“ neben der Präventionsarbeit in meinem eigenen Freundeskreis „Nova Vita“ an vorderster Stelle. Schon im Januar trafen sich die fünf „Team-Frauen“, um die ersten Vorbereitungen für das Frauenseminar 2012 in Bad Herrenalb zu treffen. Unser Thema hatten wir sehr schnell gefunden, so dass wir uns auf die Inhalte und Ziele unseres Seminars konzentrieren konnten.

Sehr froh war ich, dass wir unsere Referentin Astrid Wilhelm aus dem Vorjahr noch einmal verpflichten konnten. Die Zusammenarbeit mit ihr war sehr konstruktiv und hat uns alle beflügelt.

Das Frauenseminar 2012 war in meinen Augen von der fachlichen Kompetenz, aber auch emotional, das beste Seminar, seit mir die Leitung übertragen wurde.

Das ganze Team ist Jahr für Jahr mit seinen Aufgaben gewachsen, jede von uns hat mit ihren Fähigkeiten

ten dazu beigetragen, dass diese Seminare immer wieder von Erfolg gekrönt waren. Dafür bin ich jeder Einzelnen, aber auch allen teilnehmenden Frauen aus den Freundeskreisen sehr dankbar. Denn es kann nur etwas gelingen, wenn alle dazu beitragen.

In den vielen Gesprächen, die ich mit den Frauen aus den verschiedenen Freundeskreisen führte, wurde mir immer wieder bestätigt, wie wichtig die Frauenarbeit in unserem Landesverband geworden ist. Die große Unterstützung, die wir erfahren haben, gibt es nicht in jedem Landesverband. Wir können stolz auf unsere Arbeit sein, auch weil wir eine gewisse Vorbildfunktion für andere Landesverbände erreicht haben.

Zum Abschluss des Frauenseminars habe ich alle Frauen gebeten, über eine Nachfolgekandidatur für mich nachzudenken. Sechs Jahre habe ich mit viel Freude die Rolle der Frauenbeauftragten des Landesver-

bandes ausgefüllt, aber auf der Jahreshauptversammlung 2013 werde ich aus privaten und gesundheitlichen Gründen nicht mehr für dieses Amt kandidieren. Natürlich ist da auch ein bisschen Wehmut dabei, aber wie sagt man so schön: „Wenn's am Schönsten ist, soll man gehen.“ Inzwischen habe ich sehr viele Gespräche wegen meiner Nachfolge geführt und bin ganz optimistisch, dass die Frauenarbeit in unserem „Ländle“ genauso erfolgreich weitergehen wird.

Die Vorbereitungen für das Frauenseminar 2013 sind natürlich schon längst am Laufen. Ich bin sicher, dass wir auf der Jahreshauptversammlung meine Nachfolgerin wählen werden und mit ihr gemeinsam werde ich sozusagen mein Abschiedsseminar bestreiten. Ich freue mich riesig darauf und möchte mich heute schon bei allen bedanken, die mir vertraut und mich tatkräftig unterstützt haben.

Dankeschön!

## **Männerbeauftragter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden**

von Torsten Wilkens

Die Gruppe „Männer treffen sich“, initiiert vom Freundeskreis Karlsruhe, arbeitete 2012 kontinuierlich und traf sich an insgesamt sechs Abenden. Der Ort des Treffens wechselt regelmäßig zwischen den Freundeskreisen, aus der sich die Gruppe zusammensetzt. So treffen wir uns abwechselnd in den Räumen der Freundeskreise Karlsruhe, Nova-Vita Mannheim, Bretten und des Blauen Kreuzes Heidelberg (in Walldorf).

Die Männerarbeit in Weisenbach, als auch das Männerseminar in Rastatt können als erfolgreich bezeichnet werden. In Weisenbach wuchsen die Teilnehmer wieder sehr

schnell zu einem engen Team zusammen. An insgesamt fünf Tagen hatten die Männer viel Spaß an den gemeinsamen Aktivitäten. Wobei hier ein gefährlicher Zwischenfall zu erwähnen ist. In Baiersbrunn wurde ein Teilnehmer von einem Hund in den Finger gebissen. Die sofort eingeleiteten Hilfsmaßnahmen zeigten Wirkung. Dem Hund geht es gut. Für 2013 wurde eine Aufstockung der Teilnehmer für die Freizeit beschlossen.

Das Männerseminar in Rastatt machte den Teilnehmern viel Spaß. Der Seminarleitung mindestens ebenso. Mit wehenden Fahnen wechselten die Seminarleiter auf un-

sere Seite und wollen nun regelmäßig an unserer Arbeit teilhaben..

Für 2013 ist die Weiterarbeit „Männer treffen sich“ genauso selbstverständlich, wie unsere Freizeit in Weisenbach und ein Seminar vom 22.-23.06.2013 in Bad Herrenalb.

Die Gelegenheit dieses Berichtes will ich noch für einen Appell nutzen. Liebe Männer, nehmt das Angebot der Männerarbeit wahr. Besucht die Gruppe „Männer treffen sich“ und meldet Euch zum Männerseminar in Bad Herrenalb an. Informationen bekommt Ihr von mir oder aber auch von Siegbert Moos beim Landesverband Baden.

# Intervention als Methode in der Selbsthilfe

## Bericht vom Mitarbeiterfachtag 2013

von Uwe Aisenpreis

38 Freundinnen und Freunde aus Nordbaden bestiegen am Samstag, den 4.5.2013 den Bus, um zum Mitarbeiterfachtag zu gelangen, der in diesem Jahr ganz im Süden des Ländles, nämlich in Mimmenhausen nahe des Bodensees stattfand. Bisher waren es meist die Freundeskreisleiter aus der Bodenseeregion, die zu Veranstaltungen des Landesverbandes eine lange Anreise in Kauf nehmen mussten. Um dem ein wenig entgegenzuwirken, hatte der Landesverband bereits im Jahre 2010 einen eigenen Mitarbeiterfachtag nur für diese südliche Region veranstaltet. In diesem Jahr wurde dann der jährlich stattfindende landesweite Fachtag gleich in den Bodenseeraum verlegt.

Im Dorfgemeinschaftshaus Mimmenhausen wurden alle TeilnehmerInnen von Alois Kidritsch, dem Landesbeauftragten für die Bodenseeregion, auf das Herzlichste begrüßt. Dessen langjähriges Engagement für die Freundeskreisarbeit vor Ort, für Suchtthilfearbeit insgesamt in der Region und für die Mitarbeit im Landesverband wurde dann gleich im Anschluss gebührend geehrt, indem ihm der Landesvorsitzende Ludwig Engels das Kronenkreuz in Gold, die höchste Auszeichnung des Diakonischen Werkes, überreichen durfte. (Siehe auch S. 3)

Als Referent für den heutigen Fachtag stellte sich Herr Jürgen Schuler, seines Zeichens Leiter der Suchtberatung im Diakonischen Werk Friedrichshafen, vor. Wie er erzählte, ist er bereits in jungen Jahren, noch vor seinem Studium, mit der Suchtkranken-Selbsthilfe in engen Kontakt gekommen, da Suchterkrankung auch in seiner Familie „ein Thema“ war.

### Aus dem Referat

Nach einigen grundlegenden Aussagen zur Wirkung von Selbsthilfegruppen und darüber, wie Mitglieder von Selbsthilfegruppen sich gegenseitig unterstützen, andere Umgangsformen sowie neue Lebensinhalte und Perspektiven ent-

wickeln, wurden folgende Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit definiert:

1. Alle Mitglieder nehmen freiwillig und aus eigener Betroffenheit an der Selbsthilfegruppenteil.
2. Alle Mitglieder sind gleichberechtigt und bestimmen die Gruppenarbeit gemeinsam.
3. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergegeben (Verschwiegenheit).
4. Jedes Mitglied ist in der Gruppe, um in erster Linie etwas für sich selbst zu tun und nicht für andere.
5. Jedes Mitglied ist für sich und die Gruppe bzw. den Gruppenablauf verantwortlich.

Bereits hier, insbesondere bei Betrachtung der Grundsätze zwei und fünf, stellte sich die Frage: funktioniert das, ohne dass jemand in den Gruppenprozess eingreifen muss, man kann auch sagen, ohne dass jemand intervenieren muss? Damit wären wir, nach diesen grundsätzlichen Betrachtungen, beim eigentlichen Thema, der Intervention, angelangt.

Der Begriff Intervention wurde wie folgt erläutert:

- Einmischen
- Einflussnahme
- Klärung
- Schlichtung
- Vermittlung
- Unterbrechung
- Einspruch
- Protest
- Veto

Interventionen in der Gruppenarbeit sind demnach Impulse, die ein Moderator "in die Gruppe eingibt", um den Gruppenprozess zu steuern. Das würde für uns bedeuten: Es gibt per Definition eine/n, der das Gruppengeschehen steuert.

In insgesamt vier Kleingruppen sollten jetzt die TeilnehmerInnen folgenden Fragen nachgehen:

- Brauchen/Wollen wir das?

- Wozu können Interventionen dienen?
- Wie müssen diese dann aussehen?

Eigentlich wäre es jetzt an dieser Stelle interessant gewesen, diese Kleingruppen ohne einen Gruppenleiter durchzuführen, da ja die Frage, „brauchen wir einen solchen“, erst erörtert werden sollte. Da aber die Seminarleitung aufgrund entsprechender negativer Erfahrungen (siehe hierzu Jahresbericht „Aus- und Weiterbildung“, S. 6) bereits im Vorfeld Gruppenleiter für Kleingruppen ausgewählt hatte, war es jetzt, zumindest nicht in allen Gruppen, nicht mehr möglich, diese wieder „abzuschalten“.

Die Ergebnisse der Kleingruppen ergaben ein relativ einheitliches Bild. Die Frage: „Brauchen/Wollen wir das?“ (Moderator), wurde von allen Kleingruppen einhellig mit „Ja“ beantwortet. Als gemeinsamer Tenor für die Begründung kann herausgelesen werden, dass nicht alle Gruppenmitglieder gleichermaßen darauf bedacht sind, auf die Grundsätze und Regeln einer Gruppe zu achten. Auch sollte ein Moderator einen Ausgleich zwischen dominanteren und ruhigeren Gruppenteilnehmern herbeiführen und darauf achten, dass jeder angemessen zu Wort kommt. Er sollte auch dafür sorgen, dass nicht vom Thema abgewichen wird, aber auch neue Impulse geben. Es sind nicht immer alle Gruppenteilnehmer auf dem gleichen Wissensstand. Als Moderator, Gruppenbegleiter oder Gruppenverantwortlicher (die Bezeichnung ist hierbei nebensächlich und es können auch zwei oder mehrere sein) sollte deshalb nur ein erfahrener Gruppenteilnehmer mit entsprechender Ausbildung fungieren, der auch für eine Wissensvermittlung und Wissenserweiterung sorgt. Dadurch wird der Moderator auch zur Ansprech- und Vertrauensperson in der Gruppe. Allerdings ist Machtmissbrauch unbedingt zu vermeiden, es gilt nach wie vor für alle Gruppenteilnehmer



der Grundsatz der Gleichberechtigung. In einer Gruppe ohne Führung bildet sich normalerweise früher oder später von selbst eine Führungspersönlichkeit heraus, diese ist dann meist einer der dominanteren Gruppenteilnehmer und entspricht eher nicht den hier angeführten Idealen.

Nach der Auswertung der Ergebnisse in den Kleingruppen ging es im Referat weiter mit folgender Fragestellung:

### „Was erwarten Teilnehmer von einer Selbsthilfegruppe?“

- Verständnis für die eigenen Probleme finden
- Anerkennung erfahren
- emotionale Unterstützung verspüren
- Isolation überwinden
- konkrete Anregungen erhalten
- Unternehmung gemeinsamer Aktivitäten
- gemeinsame Interessenvertretung in der Durchsetzung
- An meinem Thema dranbleiben
- Neue Zugänge finden

Um diesen Erwartungen gerecht zu werden, muss es gelingen, jedes einzelne Mitglied der Gruppe einzubeziehen, zu aktivieren und zu motivieren. Dies erfordert **Regeln, Struktur und Steuerung**.

Es gibt verschiedene Regeln und Methoden für die Gruppenarbeit. Regeln und Methoden dienen dazu, das Gespräch und die Abläufe in der Gruppe zu strukturieren. Sie erleichtern die Konzentration auf ein bestimmtes Thema und die persönlichen Anliegen. Die Anwendung der Methoden und Regeln ist unterschiedlich und hängt von dem jeweiligen Thema in der Gruppe ab.

Interventionstechniken sind äußerst vielfältig und es gibt viele Ansätze. Alle beinhalten eine Struktur aus folgenden Punkten:

1. Aussagen machen  
(z.B. Feedback geben, Vorschläge machen)
2. Fragen stellen  
(z.B. Informationsfragen, zirkuläre Fragen)
3. Zuhören  
(z.B. Aufmerksamkeitsreaktionen, paraphrasieren)

### Die 10 Gebote des guten Zuhörens sind:

1. Nicht sprechen! Sie können

nicht zuhören wenn Sie sprechen!

2. Druck mindern. Zeigen Sie dem anderen, dass er frei sprechen kann!
3. Machen Sie deutlich, dass Sie zuhören wollen!
4. Halten Sie Störungen und Ablenkungen fern!
5. Stellen Sie sich auf ihr Gegenüber ein (Rollentausch)!
6. Haben Sie Geduld, unterbrechen Sie nicht!
7. Beherrschen Sie sich. Keine Oberhand den Gefühlen!
8. Lassen Sie sich durch Vorwürfe etc. nicht aus dem Gleichgewicht bringen.
9. Fragen Sie!
10. Nicht sprechen!

Es schloss sich ein Ausblick auf die Methode der „motivierenden Gesprächsführung“ an. Diese Methode war bereits Thema des letztjährigen Mitarbeiterfachtages (siehe hierzu auch *fk aktuell, Ausgabe 14*). Dennoch sollen hier nochmals die wichtigsten Aspekte dargestellt werden.

### Strategie der motivierenden Gesprächsführung

1. Mit Werten und Zielen arbeiten
2. Offene Fragen stellen
3. Aktiv Zuhören
4. Bestätigen
5. Zusammenfassen

### Grundprinzipien motivierender Gesprächsführung

1. Empathie
    - die Bereitschaft, sich in einen anderen Menschen einzufühlen
    - Wie denken Sie im Moment über .... verstehen ohne zu bewerten
    - mitfühlen ja - mitleiden nein!
  2. Selbstexploration unterstützen
    - Aussprechen der eigenen Gefühle
  3. Diskrepanzen entwickeln
    - Widersprüche aufdecken
  4. Widerstand aufnehmen
    - Kein Gegendruck
  5. Änderungszuversicht stärken
- Zum Schluss wurde eine Kurzintervention vorgestellt:
- Ich-Botschaften
    - Ich höre...
  - Reaktanz vermeiden
    - Ich möchte Sie zu nichts drängen
  - Erlaubnis einholen

→ Sind Sie damit einverstanden, dass wir darüber sprechen?

- Anteilnahme
  - Mich beunruhigt / ich Sorge mich...
- Offene Frage
  - Wie denken Sie im Moment über...

Es schloss sich eine weitere Kleingruppenarbeit an. Hierbei sollten in einem Rollenspiel jeweils im Wechsel von je einem Gruppenmitglied zwei unterschiedliche Themen in die Gruppe eingebracht werden und die Gespräche, ebenfalls im Wechsel, von je einem Moderator geführt werden. Die übrigen Gruppenmitglieder sollten per se nur Beobachter sein und sich nur im Bedarfsfall am Gespräch beteiligen. Die beiden einzubringenden Themen waren:

1. Suchtdruck
2. Beziehungsprobleme.

Die Kleingruppen sollten dann selbst eine Auswertung vornehmen nach den Kriterien:

- Welche Rolle fiel mir am leichtesten?
- Wie ging es mir in den Rollen?
- Fazit?

Interessanterweise gab es in einer der Kleingruppen einen Disput darüber, welche der beiden Methoden „motivierende Gesprächsführung“ oder „themenzentrierte Interaktion“ (weg von der Person, Thema allgemein behandeln) beim Thema „Suchtdruck“ die angebrachtere gewesen wäre. Es war dann erstaunlich, vom Gruppenmitglied, welches das Thema eingebracht hatte, zu hören, dass es sich von beiden Methoden gut angenommen gefühlt hatte. (So viel zu Theorie und Praxis).

Zum Abschluss des Seminars gab es dann noch nachfolgende Zusammenfassung:

Gruppen müssen am Ziel orientiert, inhaltlich und atmosphärisch gelingend und produktiv sein, um existieren zu können. Dazu bedarf es **Regeln** und **Methoden**. Mehr als die anderen Teilnehmer hat der „Moderator“ daher die Aufgabe, den Verlauf mit ein bisschen innerem Abstand zu beobachten und bei Bedarf (aber nur dann!) steuernd einzugreifen.

### Selbsthilfe braucht Moderation aber keinen Therapeuten!

# Beziehungen - Friede, Freude, Eierkuchen

Bericht vom Frauentag 2013 des Landesverbandes

von Martina Bischoff und Ivonne Elbers



Die neue Frauenbeauftragte Christina Welzel (links) und ihre Vorgängerin Karin Weidenauer (rechts) bei der „Stabübergabe“.

Mit erwartungsvoller Vorfreude machten wir uns Freitag auf den Weg zum diesjährigen Frauenseminar in Bad Herrenalb. Das Thema „Beziehungen - Friede, Freude, Eierkuchen“ ließ auf vielfältige Eindrücke zum Nachdenken hoffen. Dort angekommen, war es wieder einmal ein schönes, fast heimisches Gefühl, die vertrauten und teilweise auch neuen Gesichter zu sehen. Nach dem Abendessen gingen wir gut gestärkt zur „offiziellen“ Begrüßung.

Unsere lieb gewonnene Karin verabschiedete sich; sie bekam zum Dank eine kleine Überraschung und die neue Frauenbeauftragte Christina stellte sich vor. Mit der Aufgabe, uns bis zum nächsten Tag Gedanken darüber zu machen, wie uns die verschiedenen Beziehungen in unserem Leben beeinflussen und warum, endete der Abend.

Mit einer wunderbaren Einführung brachte Christina uns am Morgen dem Thema näher. Danach begaben wir uns wissbegierig in die einzelnen Kleingruppen. Dort stellten wir fest, dass Viele von uns die Beziehung zu sich selbst vergessen hatten. Damit wurde ein wichtiger Punkt aufgegriffen, den wir künftig nicht mehr so einfach außer Acht lassen sollten. Das Spiel mit den „Gefühls-Kugeln“,

zeigte auf eine kreative Weise, sich mit Gefühlen auseinanderzusetzen. Interessant und erfrischend gestaltete sich das Programm von Jacqueline. Die Wechsel zwischen Vortrag und dem aktiven Miteinander der Teilnehmerinnen in Kleingruppen weckten das allgemeine Gemeinschaftsgefühl. Die dort gewonnen Erkenntnisse über sich und seine Beziehungen ließen sich leicht auf spielerische Art verarbeiten. Die Frauen entdeckten beim Gestalten einer Collage zum Thema Wunschbeziehung, eine geeignete Darstellungsweise und ungeahnte Kreativität. In der Betrachtung des „Werkes“ fand sich einiges, was bis dahin im Verborgenen schlummerte.

Nach dem Abendessen stand die Möglichkeit offen, den Samstag mit Tanzen und Singen oder einer tiefgehenden Meditation ausklingen zu lassen.

Am Sonntag Morgen sorgte Jacqueline wieder für viel Abwechslung durch praktische Übungen, gemeinsamem Erfahrungsaustausch und angeregte Diskussionen untereinander.

Mittags hatten wir dann noch mal die Möglichkeit, die neu gewonnenen Beziehungs-Erkenntnisse in der Kleingruppe zu analysieren und das Wochenende Revue passieren zu lassen. Es ist immer wieder erstaunlich, welche Gedankengänge und Gefühle in Jeder von uns in diesem Seminar aufgerüttelt werden.

Und dann war es auch schon wieder so weit, der Abschied nahte. Alle Frauen äußerten sich höchst positiv zum Abschluss der Runde, bevor wir dann gemeinsam mit dem Ritual der Sonnenblume das Seminar beendeten.

Es stellte sich heraus, dass, vielleicht auch themenbedingt, Viele das Wochenende als sehr offen und ruhig empfanden. Schön zu sehen, dass Jede etwas für ihre Zukunft mitnehmen konnte.

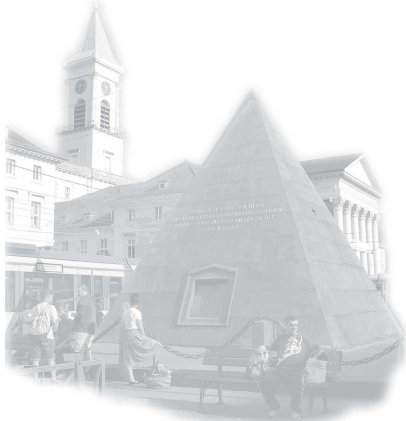
Christina hat sich souverän und selbstbewusst der neuen Aufgabe gestellt. Allein die Einführungsrede hat uns in vielen Punkten berührt und Denkanregungen gegeben. Wir bedanken uns bei dem gesamten Team für das wertvolle Wochenende.



Fotos: Jacqueline Engelke

## Region Karlsruhe

von Peter Deck



Die Gruppe LoS Murgtal hat sich im Jahr 2012 weiterhin positiv entwickelt. Die Zusammenarbeit mit der Fachklinik Fischer Haus ist sehr gut, und wirkt sich auch auf die Besuche der Gruppenstunde aus.

Aus dem Bereich Pforzheim sind inzwischen viele Einzelmitglieder dem Landesverband Baden beigetreten. Es ist abzusehen, dass auch die Gruppen sich bald dem Landesverband anschließen werden.

Beim FK Karlsruhe West ist wie bei den meisten Gruppen ein leichter Mitgliederrückgang festzustellen.

## Region Mannheim

von Wolfgang Weidenauer



In Kurzform die wichtigsten Aktionen aus der Region Mannheim.

Das Jahr 2012 war für mich persönlich ein schwieriges Jahr. Auf Grund meiner Herzerkrankung, Krankenhausaufenthalt und einer Reha war meine Tätigkeit als Regionalbeauftragter auf ein Minimum beschränkt.

Die beiden jährlich wiederkehrenden Präventions-Projekte „Just for Fun“ und auch das „HaLt“ – Projekt für Mannheimer Schüler konnten wieder erfolgreich durchgeführt werden. Das benötigte Infomaterial in Form von Aufklärungsbroschüren und Flyern stellte uns der LVB sehr großzügig zur Verfügung. Dafür vielen Dank.

Im Herbst 2012 habe ich Vorgespräche mit den Betriebsärzten und den betrieblichen Suchtkrankenhelfern der Firma Roche Diagnostics GmbH für die Planung eines Suchtaufklärungstages im Rahmen der deutschlandweit durchgeführten Suchtpräventionswoche für 2013 geführt. So werden die beiden Freundeskreise „Die Lotsen“ und „Nova Vita“ zusammen im Mai 2013 bei der Firma Roche Diagnostics GmbH in Mannheim diesen Tag bestreiten. Tatkräftige Unterstützung erhalten wir auch von Torsten Wilkens vom FK Karlsruhe. Der LVB stellt uns auch hier dankenswerterweise das dringend benötigte Infomaterial zu Verfügung.

Dass dies alles möglich ist, zeigt uns doch, wie wichtig die gute Zusammenarbeit der einzelnen Mitglieder bzw. Vereine im LVB ist. Wir engagieren uns alle in der gleichen Sache, dieser Zusammenhalt macht uns stark und erfolgreich in unserem Bemühen, suchtkranken Menschen und deren Angehörigen zur Seite zu stehen. Gleichzeitig leisten wir mit solchen Aktionen für die Freundeskreise und den Landesverband eine effiziente Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit.

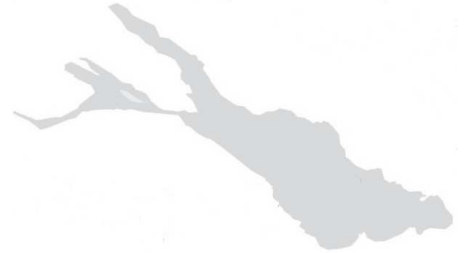
Zum Schluss möchte ich noch bekannt geben, dass ich bei den diesjährigen Neuwahlen nicht mehr als Regionalsprecher für Mannheim kandidiere. Ich habe dieses Amt mehrere Jahre mit Freude und Herzblut ausgeführt, möchte aber jetzt aus gesundheitlichen Gründen den Platz, vielleicht auch für einen jüngeren Kandidaten, räumen.

Allen, die mich in meiner Arbeit unterstützt haben, möchte ich ein

herzliches Dankeschön sagen und meinem Nachfolger viel Erfolg wünschen.

## Region Bodensee

von Alois Kidtrisch



### Zusammenarbeit:

Neben der sehr guten Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen untereinander in der Region Bodensee wird weiterhin die Zusammenarbeit mit dem ZfP Weissenau (Landkreis Ravensburg) und dem Landratsamt Bodenseekreis gepflegt und vertieft.

### Aktivitäten:

Die traditionelle Gruppenarbeit im Sinne der Prävention und Nachsorge für Betroffene und deren Angehörige steht weiter im Zentrum unseres Wirkens.

Das Projekt „Sucht im Alter“ unter dem Motto „Sucht kennt keine Altersgrenzen“ als Kooperationsprojekt zwischen Landratsamt Bodenseekreis, Diakonie und Selbsthilfegruppen erfreut sich leider weiterhin einer nur sehr zurückhaltenden Resonanz.

Unter der „Schirmherrschaft“ des Landratsamtes haben wir uns als Vertreter der Suchtselbsthilfe auch an den Trägerkonferenzen beteiligt. Weiter hat in Markdorf im Jahr 2012 an vier Terminen eine Fachberatung stattgefunden.

### Mitglieder und Gruppenleitung:

Im Großen und Ganzen ist die Mitgliederzahl so gut wie konstant geblieben. In der Gruppe in Markdorf war ein Rückgang zu verzeichnen. Die Zusammensetzung der Gruppenleitungen hat sich im Jahr 2012 nicht verändert.

# Wozu brauchen wir einen Förderverein?

von Torsten Wilkens

Der Landesverband Baden gründet einen Förderverein. Wozu überhaupt brauchen wir einen Förderverein? Wollen sich da welche wichtig machen, mit Titeln schmücken und auf dicke Hose machen? Was ist ein Förderverein überhaupt und wer soll da mitmachen? Ihr Lieben, nachfolgend möchte ich Euch den Weg dorthin und einige unserer Beweggründe aufzeigen, die uns veranlassen, einen Förderverein zu gründen. Auch will ich kurz auf die geplante künftige Arbeit eingehen.

Schon deutlich mehr als ein Jahr vor Gründung des Vereins hat sich Ludwig mit diesem Thema und den daraus resultierenden Vor- und Nachteilen eines Fördervereins befasst. Die Mitgliederversammlung des Landesverbandes hat im Jahre 2012 Ludwig und den Vorstand mit der Prüfung und Gründung eines Fördervereins beauftragt.

In den Wochen und Monaten vor der diesjährigen Mitgliederversammlung hat Ludwig alles Notwendige geklärt und alle erdenklichen Arbeiten zur Gründung eines Fördervereins inklusive des Erstellens einer Satzung und Geschäftsordnung geleistet. Siegbert Moos hat ihn dabei kräftig unterstützt.

Welchen Vorteil erwarten wir von einem Förderverein? Zunächst möchte ich nochmal darauf hinweisen, dass die Zuschüsse für die Freundeskreisarbeit in den letzten Jahren massiv gesunken sind, weiter sinken werden und wir heute zum Teil schon die Situation haben, dass Freundeskreise existenziell in ihrer Arbeit bedroht sind. Hier soll der Förderverein eingreifen können. Der Förderverein will und soll Geld sammeln, das den Freundeskreisen dann für Investitionen(!) oder Projekte(!) zur Verfügung gestellt werden soll. Wichtig ist uns, dass es keine Zuschüsse zum laufenden Haushalt geben soll. Bevor das passiert, müssen wir aber erst einmal Geld im Förderverein einsammeln. Ein wichtiger Unterschied eines Fördervereins zu anderen

Vereinen ist, dass der Förderverein Geld für Projekte sparen, ja „anhäufen“ kann. Dies steht sogar in unserer Satzung: „Der Verein ist ein Geldsammelverein“.

Wo und bei wem wollen wir Geld sammeln? Natürlich freuen wir uns über jede Spende und Unterstützung aus dem Kreis der Freundeskreise, der Mitglieder und Unterstützer. Wir bieten allen eine günstige Fördermitgliedschaft an und wollen so auch Personen ansprechen, die nicht oder nicht mehr Mitglied in einem Freundeskreis sind, die Arbeit aber dennoch unterstützen möchten. Alle, die uns helfen wollen, sollen sich bitte an Herrn Siegbert Moos oder ein Vorstandsmitglied vom Förderverein wenden. Lutz vom Freundeskreis Karlsruhe hat gleich bei der Gründungssitzung eine großzügige Spende in bar geleistet. Vielen Dank Lutz!

Unsere größtes Potenzial sehen wir aber bei Förderern aus der Wirtschaft und verschiedenen Institutionen, auch öffentlichen. Das beginnt bei den üblichen „Bettelbriefen“, die wir versenden werden. Das Porto für die ersten 200 Briefe wurde uns auch schon gespendet. In diesen Briefen werden wir um Spenden und Unterstützung bitten und unsere Arbeit darstellen. Weiterhin werden wir bei den verschiedensten Einrichtungen vorsprechen und intervenieren und Zuschüsse für Investitionen und Projekte beantragen. Und wir werden Unternehmer und Unternehmen davon überzeugen, dass wir (die „Freundeskreisler“) sie in der betrieblichen Suchtprävention auch als Teil des QMS (Qualitätsmanagementsystems) mit unserem Wissen und unseren Verbindungen unterstützen können. Für diese Unterstützung, die in vielfältigster Art und Weise erfolgen kann, werden wir eine finanzielle Hilfe erbitten. Noch besser ist natürlich ein regelmäßiger Förderbeitrag. Wir sind uns sicher, dass wir (damit meine ich natürlich wieder alle „Freundeskreisler“) uns in den letzten Jahren (zum Teil sogar Jahrzehnten) soviel Fach-

wissen und Kompetenz angeeignet haben, dass wir dieses Wissen, aber auch das von uns gebildete Netzwerk, Sinn bringend und hoffentlich auch Gewinn bringend umsetzen können.

Gerade zu diesem letzten Thema lässt sich noch viel mehr sagen und schreiben. Hierzu erstellt der Vorstand des Fördervereins auch ein umfassendes Konzept. Dieses Konzept wird als Richtlinie für die Vorstellung unserer Arbeiten in Unternehmen dienen. Wir werden es bei Gelegenheit in einer der nächsten Ausgaben vorstellen.

Wir Ihr seht, wollen wir in vielfältigster Art und Weise tätig werden. Wir werden möglichst kreativ „betteln“ und finanzielle Hilfe einfordern und freuen uns darauf, von Euch unterstützt zu werden. Leider hat es wesentlich länger gedauert, die bürokratischen Hemmnisse bei der Vereinsgründung zu überwinden. Jetzt aber ist der Förderverein arbeitsbereit. Wir haben die notwendige Eintragung im Registergericht, das Finanzamt hat unsere Gemeinnützigkeit anerkannt, eine (kostenfreie) Bankverbindung, eine eigene Rufnummer, Briefbogen, eine gespendete E-Mail Anschrift [info@foerderverein-baden.de](mailto:info@foerderverein-baden.de) (dank Heiko Küffen) und sogar ein (notwendiges) eigenes Logo. Allen, die mit ihrer Arbeit dazu beigetragen haben, sage ich ein herzliches Dankeschön.

Auch wenn wir in den letzten Monaten eher im „Untergrund“ gearbeitet haben - untätig waren wir in keinem Fall. Habt Ihr Fragen zum Verein oder zur Satzung? Habt Ihr Ideen oder Vorschläge für uns? Wollt Ihr uns unterstützen oder habt Ihr Namen und Anschriften von Unternehmen oder Institutionen, wo wir uns eventuell vorstellen können? Immer ran an uns! Siegbert, unser immer fleißiger Sekretär vom Landesverband, Ludwig, die anderen Vorstandsmitglieder oder ich stehen Euch immer gerne zur Verfügung.

Mit freundschaftlichen Grüßen  
Eurer Torsten.