

Landesverband geht in Sachen Öffentlichkeitsarbeit in die Offensive

u.a. Seit genau einem Jahr und inzwischen zum dritten Mal war der Landesverband auf großen Verbrauchermessen und sogar auf der größten überregionalen Messe (Maimarkt Mannheim) präsent. Angeregt durch das Experiment der „Lotsen“ aus Mannheim, die sich 2014 erstmals auf den Mannheimer Maimarkt wagten, beschloss der Landesverband, die Teilnahme seiner Mitglieder an solchen Großveranstaltungen zu unterstützen und sich dabei auch selbst zu präsentieren. Der Vorsitzende Ludwig Engels über-

nahm hierbei die Entwicklung eines professionellen Messestandes, der es allen Mitgliedsvereinen und –gruppen ermöglicht, sich im einheitlichen Erscheinungsbild der Freundeskreise vorzuführen. Der Clou an diesem ausgeklügelten Stand ist, neben leichtem Transport und schnellem Aufbau, die Austauschbarkeit einzelner Elemente, die eine individuelle Gestaltung in Bezug auf die teilnehmenden Gruppen ermöglicht.

Nachfolgend zwei Berichte aus Mannheim und Karlsruhe über die Messeauftritte in diesem Jahr.

Lotsen auf dem Mannheimer Maimarkt

von Heiko Küffen



Messe

Nachdem wir 2014 erfahren hatten, dass wir die Leistung, über zehn Tage einen Messestand täglich durchgehend von 9 bis 18 Uhr zu besetzen, schultern können und es sogar Spaß macht, waren wir auch in diesem Jahr auf der größten Regionalmesse Deutschlands, dem Maimarkt Mannheim, mit einem Stand vertreten. Logistisch haben wir uns

in Auf- und Abbau optimieren können, was man nach außen zwar nicht sieht, uns selbst aber die Arbeit erleichtert und uns merken lässt, dass wir immer weiter lernen können.

"Rausch" durch die Brille

Ohne Suchtkonsum konnten Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei uns am Stand durch entsprechende Brillen erleben, wie das Gesichtsfeld

Inhalt

Landesverband geht in Sachen Öffentlichkeitsarbeit in die Offensive	1
Lotsen auf dem Mannheimer Maimarkt	1
Eine Serie schwerer und schwerster Verkehrsunfälle auf dem Messegelände in Karlsruhe	2
Flöhe, Flöhe und keine Ende...	4
Jahreshauptversammlung des Landesverbandes	5
Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung	7
HeldIn, Clown, schwarzes Schaf oder stilles Kind	9
Das Kind in uns...	10
Gewalt und Agression bei Männern	11
Was und trennt, was uns verbindet	12
Vernissage zur Fotoausstellung „heimgeSucht“ ein voller Erfolg	13
In stillem Gedanken an unseren Freund Roland Kögel	15
Die „Freiburger Gruppe“ neu im Landesverband	15
Es gibt Geld vom Förderverein	16

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
Siegbert Moos
Michael Mayer

unter Alkohol- und Drogeneinfluss beeinflusst wird. Insbesondere Erwachsene mit Erfahrung bei Alkoholkonsum zeigten sich erstaunt, wie sehr die Sicht wirklich beeinträchtigt wird und auch wie das Vermögen, Entfernungen einzuschätzen, bei ca. 1 Promille Blutalkohol leidet. Geworfene Bälle wurden nicht gefangen; beim Versuch, diese aufzuheben, kam es teilweise zu extremen Gleichgewichtsproblemen und es wurde wegen des Phänomens des Doppelsehens danebengegriffen.

Information

Auch wenn wir, wie schon im letzten Jahr erfahren, als Suchtselbsthilfe kein Publikumsmagnet

sind, haben wir 2015 wieder Menschen beraten, die Fragen zum Thema rund um die Suchterkrankung hatten und konnten Ihnen skizzieren, was sie weiter tun können. Durch die Ergänzung der Gespräche mit entsprechenden Infomaterialien haben diese Menschen als Betroffene wie auch als Angehörige nun zumindest die Möglichkeit, weitere Hilfe in der Sucht zu bekommen, wie z.B. bei uns in der Selbsthilfe.

Freundeskreise

Angeregt durch unseren Vorstoß auf dem Maimarkt letztes Jahr, schrieb sich unser Landesverband das Auftreten auf Messen ebenfalls auf die Fahne. Dies führte zur An-

schaffung eines professionellen Messestandes durch den Landesverband, was uns als Freundeskreis ein professionelles Auftreten im „Look and Feel“ der Freundeskreise auf Messen ermöglicht. Auch wenn wir „Lotsen“ auf dem Maimarkt federführend waren - wir waren wie auch 2014 der offizielle Aussteller - haben wir doch die Freundeskreise insgesamt so auf dem Maimarkt darstellen können und haben dazu dieses Jahr in der Standbesetzung auch Unterstützung von unseren Freunden aus Karlsruhe und insbesondere unseren Freunden von „Nova Vita“ aus Mannheim bekommen. Allen Helfern möchten wir an dieser Stelle für ihren Beistand danken.

Eine Serie schwerer und schwerster Verkehrsunfälle auf dem Messegelände in Karlsruhe

An neun Tagen, vom 31. Oktober bis 08. November, kam es am Messegelände der Stadt Karlsruhe in Rheinstetten zu einer unglaublichen Unfallserie im Straßenverkehr. Jeweils in der Zeit von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr gab es fast im Minutentakt schwere Unfälle, in den meisten Fällen standen die Fahrerinnen oder Fahrer unter erheblichen Alkoholeinfluss. Nur dem beherzten Eingreifen diverser Freunde aus dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe ist es zu verdanken, dass es nicht zu erheblichen Personen- oder Sachschäden kam.

So oder so ähnlich sähe die Meldung der Tagespresse aus, wenn sie über die Geschehnisse am Fahrsimulator berichtet hätte, den der Freundeskreis Karlsruhe für die Messebesucher in der Halle 3 der Verbrauchermesse „Offerta“ aufgestellt hatte.

Auch in diesem Jahr waren die Freundeskreise auf der Verbrauchermesse „Offerta“ in Karlsruhe mit einem eigenen Stand präsent. Noch etwas größer als im letzten Jahr und wie schon erwähnt mit einem Fahrsimulator als zusätzlichem Anreiz ausgestattet, warteten wir auf „Kundschaft“.

Von Beginn an wurden wir von Besuchern am Stand bestürmt. Egal, ob eine Runde Auto gefahren

oder ein Parcours mit den Promille-Brillen absolviert wurde oder ob Gespräche unterschiedlichster Inhalte und Tiefe stattfanden; jeder von uns am Stand war von der ersten Minute an gefordert.

Bewährte Inhalte aus dem Vorjahr hatten wir übernommen, einiges verbessert, das eine oder andere neu probiert und so sahen wir uns an einem Stand von fast beängstigender Perfektion und Professionalität. Ja ich weiß, jetzt übertreibe ich ein bisschen. Aber wahr ist, dass alle Freundinnen und Freunde, die in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung dieser Messe halfen, dazu beitrugen, dass wir an neun Tagen Messe ein sehenswertes Feuerwerk an Informationen und Wissen auf die Besucher abfeuert.

Mehr als eintausendzweihundert Kalendervisitenkarten, die zusammen mit Papiertaschentüchern verteilt wurden, wechselten den Besitzer. Über 2000 Besucher probierten sich an den Promillebrillen und am erstmals eingesetzten Fahrsimulator. Eine Vielzahl an Informationsschriften, Adressflyern, Selbsttests wurden an Rat- und Hilfesuchende ausgegeben. Zum ersten Mal nutzten wir mit sechs gut besuchten Vorträgen zu den Themen „Essstörungen“, „Drogensucht“ und „Alkohol-

erkrankung“ das Vital Forum. In Form eines Interviews wurden hier den Besuchern des Forums Informationen zu den Themen vermittelt. Dies sind die für uns messbaren Ergebnisse dieser Veranstaltung. Dabei sind die vielen Gespräche mit Ratsuchenden noch nicht berücksichtigt. Auch nicht die Gespräche mit den Fachleuten unterschiedlicher Herkunft. Fast jeder, der am Stand Dienst tat, hat solche Gespräche geführt und wohl auch persönlich davon partizipiert.

Um das zu erreichen waren ins-



Der Einsatz der Promille-Brillen war neben dem Fahrsimulator ein richtiger Publikumsmagnet.

gesamt viele hundert Stunden harter, ehrenamtlicher Arbeit notwendig. Viele der Helferinnen und Helfer aus dem letzten Jahr ließen sich auch 2015 wieder zum Mitarbeiten motivieren. Hinzu kamen auch noch neue Helferinnen und Helfer. Keiner mit dem ich sprach, war nicht völlig überzeugt von dem, was wir taten und dort bewegten. Durchweg motivierte Helfer und zufriedene Besucher. Herz, was willst Du mehr!

Besonders erwähnen will ich hier die unermüdliche Arbeit von Dieter und Siegbert, die sowohl in der Vorbereitung, als auch in der Durchführung und Nachbereitung beständig, wie ein Fels in der Brandung, präsent waren und unermüdlich arbeiteten. Manchmal hatte ich sogar den Verdacht, dass Sie am Stand ein Bett stehen hätten oder die der Möbelaussteller heimlich nutzten.

Aber wieso das alles? Ist das überhaupt Freundeskreisarbeit? Reicht es uns nicht mehr aus, sich in den Gruppen zu treffen, hervorragende Gruppenarbeit zu machen und den Rest der Welt sich selbst zu überlassen? Ist dies ein Teil dessen, was wir als „neue Wege beschreiten“ meinen? Ist das Ergebnis, welches wir auf der Messe erzielten, diese viele Arbeit wert?

Diese Fragen haben sich alle Verantwortlichen unseres Messeauftritts schon vorher gestellt. Und jede dieser Fragen kann sicherlich uneingeschränkt positiv beantwortet werden.

Immer wieder kommt mir das Jammern und Zetern der Freundeskreise in den Sinn, die sich über Mitgliederschwund, kleiner werdende Gruppen und Überalterung beschweren. Zuletzt war mir dies auf der Bundesdelegiertenversammlung 2015 bewusst geworden. Am lautesten jammerten jene, die in ihrem Kämmerlein saßen und hofften, sie würden von Rat- und Hilfesuchenden entdeckt.

Wir brauchen uns sicherlich nicht nach jeder modischen Veränderung ausrichten. Wenn aber Kommunikation und Medien einem grundsätzlichen Wandel unterzogen sind, dann wird es auch für uns Zeit, sich der Gegenwart zu stellen.

Neue Wege beschreiten heißt auch, sich ein immer größer werden-

des Netzwerk zu schaffen. Schon bei der Vorbereitung dieser Messe konnten wir neue Verknüpfungen herstellen. Herzlichen Dank auch an unsere Freunde von „Nova Vita“, die uns von Ihren Beziehungen profitieren ließen. Ein großer Dank gebührt auch dem „Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr e.V.“, der uns den Fahrsimulator noch zu günstigen Konditionen zur Verfügung gestellt hat. Es würde den

Umfang dieses Berichtes sprengen, wenn wir jeden neuen Verknüpfungspunkt in unserem Netzwerk aufzählen wollten. Sicher ist aber, dass sich seit einiger Zeit immer öfter und immer leichter neue Türen für uns öffnen.

In der Zeit meiner Zugehörigkeit zu den Freundeskreisen ist mir bewusst geworden, dass die Art und Weise, wie wir wahrgenommen werden, nur von uns bestimmt wird. Präsentieren



Dieter Engel vom FK Karlsruhe (links) mit dem Vorsitzenden der Landesektion Nordbaden des B.A.D.S, Herrn Rüdiger Maatz, Richter a.D. am BGH (Mitte). Der B.A.D.S stellte dankenswerterweise den Fahrsimulator zur Verfügung. Am Fahrsimulator Siegbert Moos vom Landesverband der Freundeskreise.



Torsten Wilkens (links) und Robert Danila (rechts) beim Interview im Vital Forum.

wir uns wie graue Mäuse und unser Schaffen und unsere Vergangenheit ist uns peinlich, dann wird auch das Bild von uns in deren Wahrnehmung nicht schön sein. Stehen wir selbstbewusst zu unserer Geschichte und sind uns unseres Fachwissens und unserer Notwendigkeit bewusst, dann wird auch niemand auf uns herabsehen oder an uns vorbeikommen.

Mein Fazit dieser Messe ist ein hervorragendes Bild des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in der Öffentlichkeit, eine unglaubliche Anzahl an Gesprächen mit Messebesuchern und Freunden, eine hervorragende Teamleistung aller Beteiligten und ein

gutes Gefühl, ein wenig dazu beigetragen zu haben.

Torsten Wilkens



Carolin Süß beim Interview im Vital Forum.

Alle Fotos dieses Beitrages: Dieter Engel, Torsten Wilkens



Flöhe, Flöhe und kein Ende...

Bereits im letzten Jahr begannen wir mit einem größeren Team den Besuch von Flohmärkten in und um Karlsruhe zu organisieren und zu realisieren. Wir haben dabei durchweg positive Erfahrungen machen können und den einen oder anderen Floh in Geld für die Freundeskreisarbeit gewandelt.

Herzlichen Dank an alle, die bei der Arbeit halfen oder die sich von ihren Schätzen trennten und sie uns für den Flohmarkt schenkten. Natürlich sind wir weiter auf der Suche nach großen und kleinen Schätzen, die wir auf den Flohmärkten zum Verkauf anbieten und „verschachern“ können. Wir suchen alles Verwertbare aus dem Haushalt, alles zum Dekorieren, Musik-CDs, Videos und DVDs, Spielzeug und Kinderfahrzeuge

(Roller, Fahrräder, etc.), Accessoires, Schmuck, Haustierartikel und alles was Geld bringt. Pflanzen, Tiere und Lebensmittel können wir nicht verwerten.

Dies soll auch in Zukunft kontinuierlich geschehen. In diesem Jahr war ich allerdings sehr häufig verhindert, so dass wir leider kaum Fortschritte machten. Es soll aber nicht an meiner Person hängen, ob wir Flohmärkte besuchen können oder nicht. Daher haben wir im Ablauf einiges geändert. Mussten wir in der Vergangenheit immer mit „großer Besetzung“ arbeiten, da alle Flohmarktsachen auf einem Anhänger verstaut waren und mitgenommen werden mussten, so ist das in Zukunft nicht mehr nötig. Wir haben alle Flohmarktartikel in einen trockenen Raum einlagern

können, der uns kostenfrei zur Verfügung steht. So ist es möglich, dass ich jedem, der Lust hat, für den Freundeskreis einen Flohmarkt zu besuchen, einige Kartons geben und dieser dann auf eigene Faust loslegen kann. Die Details (Abholung und Rückgabe der Kartons, Abrechnung) hierzu werden wir jeweils telefonisch klären.

Noch Fragen, Anregungen oder Ideen? Einfach bei mir anrufen (0177 789 65 28). Diese Rufnummer gilt natürlich auch für jeden, der Sachen für uns hat und die Übergabe absprechen möchte. Oder die Sachen einfach mit dem Hinweis „Flohmarkt“ bei den Gruppenbegleitern im Freundeskreis Karlsruhe abgeben.

Torsten Wilkens

Jahreshauptversammlung des Landesverbandes

von Uwe Aisenpreis

46 von 530 Mitgliedern des Landesverbandes fanden den Weg nach Karlsruhe ins Renaissance Hotel, wo in diesem Jahr, wie in den vergangenen zwei Jahren, die Jahreshauptversammlung stattfand. Die Zahl 530 war dann auch gleich Gegenstand des ersten Themas, welches Ludwig Engels, der Erste Vorsitzende, in seinem Rechenschaftsbericht zur Sprache brachte, denn auf diese Zahl musste der aktuelle Mitgliederstand bereinigt werden, da es bisher noch nicht gelungen war, das Blaue Kreuz Heidelberg mit der Gesamtheit seiner Mitglieder in den Landesverband zu integrieren. Somit konnte die anvisierte Mitgliederzahl von 800 nicht erreicht werden. In der nunmehr bereinigten Mitgliederzahl sind nur die Mitglieder des Blauen Kreuzes Heidelberg enthalten, die als Einzelmitglied dem Landesverband beigetreten sind. Es hat aber bereits eine Gesprächsreihe mit dem Blauen Kreuz begonnen, mit dem Ziel einer besseren Integration der Stadtmission-Gruppen in den Landesverband. Es ist im vergangenen Jahr auch noch nicht gelungen, neue Gruppen für den Landesverband anzuwerben. Die Gruppe Freiburg unternimmt aber große Anstrengungen, einen Beitritt zum Landesverband zu vollziehen. Der Landesverband ist aufgerufen, neue Wege zur Mitgliedergewinnung zu suchen. Ein möglicher Weg, den der Landesverband 2014 hierzu probiert hat, besteht in Öffentlichkeitsarbeit auf regionalen Messen. Die erste Aktion geht auf eine Initiative des Freundeskreises „Lotsen“ Mannheim zurück, die auf dem Mannheimer Maimarkt mit einem Infostand vertreten waren. Die zweite Aktion war der Auftritt der FKs Karlsruhe und Los Murgtal zusammen mit dem Landesverband auf der Offerta in Karlsruhe. Der Auftritt erfolgte mit einem eigenen, professionell gestalteten Stand, den der Landesverband finanziert hat und der künftig allen Freundeskreisen im Verband zu Verfügung steht. Ein großer Publikumsmagnet waren die Promille-Brillen – es

konnten ca. 1.700 Besucher gezählt werden, die damit den Promille-Parcours absolviert haben. Durch diese „Attraktion“ sind viele Besucher am Stand hängen geblieben, und für etliche davon war diese Aktion eine Hilfe zur Überwindung von Hemmschwellen und so wollten sie im Anschluss mehr über die Suchtselbsthilfe wissen. Auch für 2015 ist bereits geplant, dass der Landesverband und die örtlichen Vereine an beiden Messen mit dem inzwischen erweiterten Stand teilnehmen.

Weitere Themen im Rechenschaftsbericht des Vorsitzenden waren der 2. Suchthilfefachtag, der am 13.09.2014 in Karlsruhe unter dem Titel „Sucht im Alter“ mit 95 Teilnehmern aus Beratungsstellen, Fachkliniken, Altenhilfe und Selbsthilfeorganisationen sehr erfolgreich durchgeführt wurde, und die Zusammenarbeit mit dem DW Baden. Letztere gestaltete sich im Jahr 2014 sehr schwierig. Zum Einen konnte Frau Thrän, die Suchtreferentin im DW, aufgrund einer schweren Erkrankung ihr Amt nicht ausüben. Zum Anderen gibt es große Probleme bezüglich der Beratungsstelle „Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden e.V.“. Die Streitigkeiten der einzelnen Gesellschafter um die Finanzierung der „Suchthilfe Mittelbaden“ werden zur Zerreißprobe. Für den Landesverband steht gar die Mitgliedschaft im DW Baden in Frage, sollte es nicht gelingen, im Raum Karlsruhe eine von der Diakonie gestützte Suchtberatungsstelle zu erhalten. (Einige Befürchtungen konnten inzwischen ausgeräumt werden, siehe hierzu nebenstehende Stellungnahme).

Natürlich spielte auch das liebe Geld eine große Rolle bei dieser Versammlung. Ohne die reibungslose Zusammenarbeit zwischen AOK Baden-Württemberg und dem Landesverband hätten viele Projekte und Schulungsmaßnahmen nicht durchgeführt werden können. Nun aber stößt die AOK Baden-Württemberg bei den beantragten Geldern an ihre Grenzen. In den nächs-

ten Jahren muss der Landesverband neue Finanzierungsmöglichkeiten auf tun und gegebenenfalls die Beiträge erhöhen. Dies ging auch aus dem vorgelegten Jahresabschluss 2014 hervor. Hauptsächlich durch die Bereinigung der Mitgliederzahlen ergab sich ein größeres Minus als geplant, nämlich von 6.494,54 €, das durch Rücklagen ausgeglichen werden musste.

Stellungnahme zur Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden

In der Jahreshauptversammlung am 21.03.2015 bekam der Vorstand von den Mitgliedern den Auftrag, sich über den gegenwärtigen Stand bei der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden zu informieren und ggf. die Mitglieder zu benachrichtigen.

Unsere Fragestellung an den Vorstand des Diakonischen Werkes lautete:

1. Wie positioniert sich die evangelische Landeskirche bzw. das Diakonische Werk Baden, wird die Beratungsstelle weitergeführt, ja oder nein.
2. Wie geht es mit der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden weiter?
3. Was wird sie weitergeführt und unter welchen Bedingungen.
4. Kooperationsvertrag für die Elsas Aus- u. Weiterbildung.

Unsere Ergebnisse bei den Gesprächen lauten wie folgt:

Punkt 1: Die evangelische Landeskirche und das Diakonische Werk Baden sagen eindeutig ja zur Suchthilfe als primäre evangelische Sozialarbeit.

Punkt 2: Die Diakonische Suchthilfe Mittelbaden wird auf Betreiben des Diakonischen Werkes Baden weiter geführt und ggf. ausgebaut.

Punkt 3: Auch die Elsas soll weiter geführt werden, allerdings sind wir jetzt an einem Punkt, Diskussionen und Überlegungen anzustellen, um eine für die Zukunft tragfähige Form zu finden. Hier sind alle

Punkt 4: Die Elas Aus- und Weiterbildung wird an den Landesverband Baden übergeben. Dies betrifft insbesondere die Verwaltungs- und Büroarbeit. Die inhaltliche Ausrichtung der Seminare wird weiterhin in den Fachgremien der Elas Aus- und Weiterbildung entschieden. Über die Rechte und Pflichten, die daraus entstehen, ist ein Kooperationsvertrag zwischen dem Diakonischen Werk Baden und dem Landesverband Baden geschlossen worden. Demzufolge besteht für den Vorstand des Landesverbandes Baden kein weiterer Handlungsbedarf.

Sollte sich etwas verändern, werden wir unverzüglich darüber berichten.

Diese Informationen bitte vertraulich behandeln.

Karlsruhe, den 12.05.2015

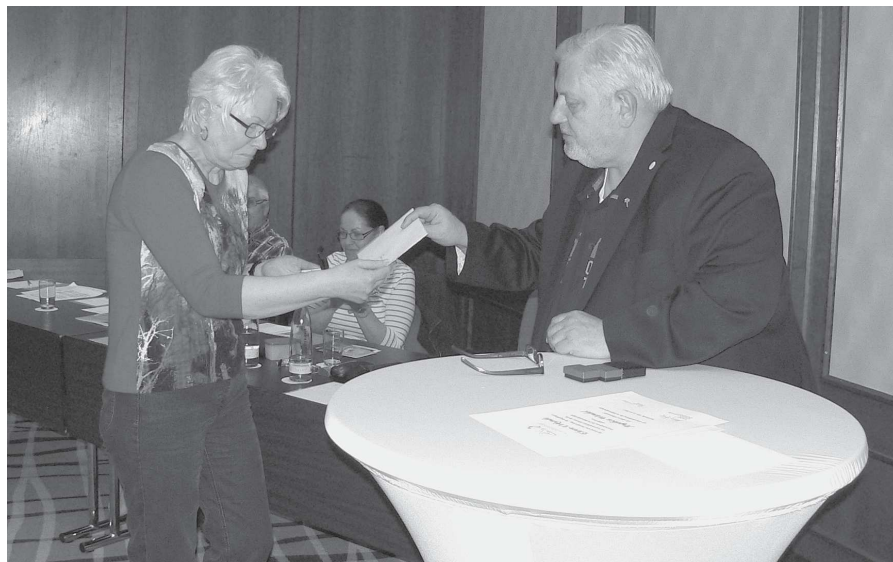
Lutz Stahl

Landesbeauftragter, Diakonische Suchthilfe Mittelbaden gGmbH

Ludwig Engels

1.Vorsitzender, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

Vom Plenum der Versammlung kamen eifrige Diskussionsbeiträge zu den einzelnen Themen. Es wurden verschiedene Vorschläge gemacht, hauptsächlich zur Gewinnung neuer Mitglieder, wie etwa das Anwerben von Einzelmitgliedern aus dem Blauen Kreuz, dem Öffnen der Gruppen für neue Süchte oder der Besuch bzw. das Abhalten von Gruppen in Tageskliniken oder ähnlichen Einrichtungen. Auch zur zukünftigen Entwicklung im DW Baden im Kontext Suchtkrankenhilfe und Finanzierung der Beratungsstelle gab es Empfehlungen. Gleichzeitig wurde eine Öffnung und Kontaktaufnahme zu anderen Verbänden und zur Politik empfohlen. In diese Thematik reihte sich auch eine Mitteilung von Ludwig Engels ein, wonach sich aus einem Projekt der Bundesverbände in der Suchtselbsthilfe die professionelle Seite komplett ausgeklü-



habe. Die darauffolgende Diskussion gipfelt in Vorschlägen zu Protesten, Verweigerungshaltung bis hin zu „Streiks“ der Selbsthilfeorganisationen, bei welchen die ewigen Sonntagsreden und der Missbrauch der Selbsthilfe als „nützliche Idioten“ angeprangert werden sollten.

Zum Ende der Versammlung gab es noch verschiedene Ehrungen. Der Vorsitzende Ludwig Engels zeichnete Angelika Wandel (Bild oben) und Christina Welzel (Bild Mitte) für langjährige, engagierte Mitarbeit in der Suchtselbsthilfe jeweils mit dem Silbernen Kronenkreuz der Diakonie und der Silbernen Ehrennadel der Freundeskreise aus.

Die stellvertretende Vorsitzende des Landesverbandes, Charlotte Melcher, ehrte im Anschluss daran

Ludwig Engels für sein langjähriges Engagement in der Freundeskreisarbeit und darüber hinaus in verschiedenen Gremien der Suchthilfe und überreichte ihm die Silberne Ehrennadel der Freundeskreise. (Bild unten).



Fotos auf dieser Seite: Uwe Aisenpreis

Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung

Bericht vom Mitarbeiterfachtag des Landesverbandes am 18.04.2015

von Uwe Aisenpreis

Nur 35 TeilnehmerInnen folgten der Einladung des Landesverbandes zum diesjährigen Mitarbeiterfachtag nach Mannheim. Dabei hatten die schönen Räumlichkeiten des gastgebenden Freundeskreises, der Mannheimer „Lotsen“, mit ihrem sehr großen Aufenthaltsraum sicherlich mehr als die doppelte Aufnahmekapazität zu bieten. Es ist speziell beim Mitarbeiterfachtag eine fallende Tendenz bei den Teilnehmerzahlen zu beobachten. Und im vorliegenden Fall lag das sicherlich nicht daran, dass die Veranstaltung weit im Norden des badischen Landes stattfand, denn auch Freundeskreise aus benachbarten Regionen waren nur spärlich vertreten.

Nach der Begrüßung durch Heiko Küffen, dem Ersten Vorsitzenden der „Lotsen“ und durch den Vorsitzenden des Landesverbandes, Ludwig Engels, stellte der Referent, Herr Joachim von Twardowski, sich und das Thema des Tages vor. „Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung“ ist nicht etwa eine neuartige Methode in der Suchtkrankenhilfe, sondern ein vom Ausbildungsbeauftragten des Landesverbandes, des erst kürzlich verstorbenen Roland Kögel, vorgegebenes bzw. erwünschtes Thema mit der Aufgabe an den Referenten: „Mach mal was d'raus“.

Aus dem Referat

Und so begann Herr Twardowski zunächst mal mit einer Begriffserklärung: „Was bedeutet Prävention?“ Auf der Internetseite des Blauen Kreuzes werden drei Arten von Prävention unterschieden:

1. Primäre Prävention
2. Sekundäre Prävention

3. Tertiäre Prävention

Zur **primären Prävention** gehören:

- Entwicklung und Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins (Ich-Stärkung)
- Förderung von psychosozialen Kompetenzen wie Selbstständigkeit, Selbstachtung, Kontakt- und Beziehungsfähigkeit, Sinnfindung und Lebensfreude
- Erziehung zur Konfliktfähigkeit
- Erlernen eines kontrollierten Umgangs mit Suchtmitteln, entscheidungsfähig werden, „Nein“ sagen lernen, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen

Die **primäre Prävention** beinhaltet das, was wir landläufig unter Vorbeugung verstehen und gilt für den am häufigsten vertretenen Personenkreis, der noch keine Suchtprobleme hat.

Dagegen setzt die **sekundäre Prävention** bei Risikogruppen an, also bei bereits missbräuchlich konsumierenden Menschen oder akut Gefährdeten.

Und zu guter Letzt hat die **tertiäre Prävention** das Ziel, auf bereits eingetretene Schäden durch Nachsorge und Rückfallvorbeugung einzuwirken.

Wie wir aus den Merkmalen der drei Präventionsarten leicht ersehen können, erweist sich diese Aussage als richtig:

Vorsorge ist besser als Nachsorge.

Als nächstes machte der Referent deutlich, dass es bei seinem Vortrag jetzt nicht darum geht, Prävention für etwas so Anonymes wie „die Gesellschaft“ zu betreiben, sondern um

den Einzelnen, der heute hier ist und Wissen und Information zu diesem Thema benötigt, also ums

Ich!

Schau ich mir nochmal die Punkte an, die unter **Primärer Prävention** beschrieben wurden, stellt sich die Frage: Nun wo bin ich gerade? - Ist es dafür nicht schon zu spät? - Hätte man nicht viel früher anfangen müssen? - In der Kindheit?

Für den einen oder anderen unter uns waren zur Entwicklung und Stärkung des Selbstwertgefühls Sätze wie die nachfolgenden nicht sonderlich hilfreich:

☞ „Nur wer Leistung bringt ist was wert“

☞ „Du musst funktionieren“

☞ „Für Gefühle ist kein Platz“

☞ „Jungs haben keine Angst“

☞ „Frauen sollten sich unterordnen“

☞ ...

Ist das Kind nun schon in den Brunnen gefallen? Es ist doch viel zu spät für eine glückliche Kindheit... Jetzt sind wieder die Eltern schuld...

Nicht nur an dieser Stelle, sondern über das ganze Referat hinweg gab es immer die Möglichkeit zu diskutieren. Zum Thema „Eltern und Schuld“ kam natürlich die Aussage des Referenten, dass von Schuld nicht gesprochen werden kann/sollte, da ja die Eltern mit ihren (manchmal zwar fragwürdigen) Erziehungsmethoden in der Regel keine negativen Absichten verbinden. Dennoch darf man darauf hinweisen, dass die persönliche Entwicklung eben so und nicht anders gelaufen ist.

Ist „das Kind in den Brunnen gefallen“, ist eine **tertiäre Prävention**

angesagt. Verbunden mit der Nachsorge kommt die Rückfallvorbeugung. Hier folgte im Referat jetzt der Hinweis auf Selbsthilfegruppen, Nachsorgeeinrichtungen der Suchtverbände, hauptamtliche Suchtreferenten und kompetente ehrenamtliche Mitarbeiter. Unter anderem geht es auch dort - mit Ausnahme des Erlernens eines kontrollierten Umgangs mit Suchtmitteln - um all die Eigenschaften, die bei der primären Prävention aufgeführt sind.

Hier folgte nun die nächste Begriffserklärungen aus der Themenüberschrift: **Liebe und Wertschätzung.**

Liebe ist im Allgemeinen die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung und Wertschätzung, die ein Mensch einem anderen entgegenzubringen in der Lage ist. Der Erwidern bedarf sie nicht. Liebe also zugleich als Metapher für den Ausdruck tiefer Wertschätzung.

An dieser Stelle flocht der Referent jetzt eine erste Übung ein. Einige Freiwillige meldeten sich, mit der Aufgabe, sich auf eine Stuhlreihe zu setzen. Die übrigen Teilnehmer mussten an den Sitzenden vorbeiflanieren und jeder/jedem etwas Lobendes (Wertschätzendes) mitteilen (Beispiel: „Schön, dass du heute gekommen bist“, „Deine neue Frisur steht dir ausgezeichnet“, „Es gefällt mir, dass du lächelst“ etc.). Die so Angesprochenen durften darauf aber in keinem Fall antworten. Später konnten sie dann über ihre Gefühle berichten und alle teilten sie mit, wie gut es ihnen getan hatte, diese lobenden Worte zu hören. Auch die „Lobredner“ konnten darüber berichten, dass ihnen beim Aussprechen eines Lobes nicht etwa „ein Zacken aus der Krone gefallen ist“.

Im Grunde genommen hängen alle der unter der **primären Prävention** erwünschten Eigenschaften mit der Wertschätzung durch andere, aber vor allem auch mit der eigenen Wertschätzung bzw. Liebe zusammen.

Liebe deinen Nächsten!!!

Aber: kann man denn andere lieben, wenn man sich selbst nicht mag? Muss ich mich nicht erst um mich selbst kümmern, bevor ich mich um andere kümmern kann?



Daher: **Liebe deinen Nächsten...
...sowie dich selbst!!!**

Aber wir hatten doch gelernt: „Nur wer Leistung bringt, ist was wert“ - „Du musst funktionieren“ usw.

Um von solchen Aussagen loszukommen, müssen wir obige Forderung umkehren:

Liebe dich selbst so wie du deinen Nächsten liebst!

Selbstliebe, auch Eigenliebe, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Das hat nichts mit Narzissmus zu tun. Narzissten sind nicht die Selbstverliebten, sondern die, die sich nicht selbst lieben...

Diese Aussage des Referenten war für einige der Teilnehmer (auch für mich) doch überraschend, daher habe ich den Begriff auch nochmal nachgeschlagen. Darüber gibt es natürlich seitenlange Abhandlungen. Als vereinfachte und griffige Definition habe ich u. a. diese Aussage gefunden (Wiki):

Narzissmus ist eine Charaktereigenschaft, bei der ein geringes Selbstwertgefühl durch übertriebene Einschätzung der eigenen Wichtigkeit und dem großen Wunsch nach Bewunderung kompensiert wird.

Bei unserem Thema geht es aber gerade um die Stärkung des Selbstwertgefühls im Sinne von eigener Wertschätzung, eigener Liebe.

Die Annäherung an sich selbst gelingt am besten, wenn man sich an seine eigene Kindheit erinnert. In einer Meditation wurden die Teilnehmer jetzt dazu aufgefordert, das innere Kind bei sich (wieder) zu entdecken.

Anschließend demonstrierte der Referent am Beispiel eines 50 Euro-Scheins die Wichtigkeit, Dinge getrennt voneinander zu betrachten. Man kann einen solchen Geldschein von vorne und von hinten betrachten, man kann ihn falten, zerknüllen und auf den Boden werfen -

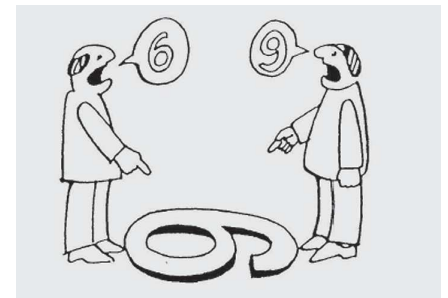
äußerlich hat sich der Geldschein zwar verändert, sein Wert bleibt aber immer derselbe.

Eigenliebe, Selbstliebe oder Akzeptanz oder wie auch immer geht ja gerade nur, wenn man auch die andere Seite kennt. Selbstliebe braucht Vergeben und Verzeihen. Ich liebe mich, obwohl ich:

- nicht perfekt bin
- nicht immer das richtige sage
- kein Supermodel bin
- anderen weh getan habe
- andere enttäuscht habe
- andere belogen habe so wie mich selbst
- viele Fehler gemacht habe
- ...

Aussagen wie diese wurden dann in Kleingruppen nochmals durch persönliche Angaben untermauert.

Wichtig dabei ist auch die Erkenntnis: **Ich kann meine Vergangenheit nicht ändern...Aber mein Gefühl ihr gegenüber!!**



Man kann die Dinge auch von einem anderen Blickwinkel - einer anderen Perspektive - betrachten.

Der Referent führte hierzu jetzt den Begriff Reframing ein. Dieser leitet sich ab von dem englischen Wort „Frame“ = Rahmen, Bilderrahmen. Reframing bedeutet „neu einrahmen“; übertragen ist damit die Neubewertung oder Umdeutung einer Situation gemeint

Der Perspektivenwechsel



Beispiel: Thomas Edison, der Erfinder der Glühbirne, hat mehr als 1000 Versuche gebraucht, diese zu entwickeln. Dazu wurde er von einem Journalisten gefragt: „Fühlten Sie sich nicht als Versager bei jedem einzelnen Versuch, der misslungen ist?“ Edison: „Versager? Nein, ich kenne jetzt mehr als 1000 Möglichkeiten, wie es nicht geht.“

Reframing bedeutet aber nicht, alles durch eine rosarote Brille zu sehen, sondern durch eine neue positive Umdeutung der Situation

oder problematischer Verhaltensweisen werden neue Kräfte aktiviert.

Ein kleines Wörtchen

In vielen Fällen kann das unscheinbare Wörtchen „noch“ eine sehr wirkungsvolle Bedeutungsveränderung bewirken: Wenn du z.B. von dir denkst „Ich kann das einfach nicht!“ und darüber frustriert bist, dann füge einmal in diesen Satz das Wörtchen „noch“ ein: „Ich kann das einfach **noch** nicht!“ Spüre nun nach, wie sehr sich der Satz

verändert. – Das ist Reframing.

Oder: Das Wörtchen ABER durch UND ersetzen. Und hilfreich ist auch: Die VW-Regel

(Aus Vorwurf wird Wunsch)

Reframing meint also die Umdeutung von Problemverhalten und -erleben: So können aus Schwächen Stärken entstehen!!

Ist es also doch: „Nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben?“ Und wozu das Ganze???

Weil ich es mir wert bin!

Held/in, Clown, schwarzes Schaf oder stilles Kind

Bericht vom Familien- und Angehörigen-Seminar 2015 des Landesverbandes

Von Claudia Olma und Carolin Süß

Im Mittelpunkt des diesjährigen, im Zeitraum 11.-13. September 2015, in Bad Herrenalb veranstalteten Familien- und Angehörigen-Seminars stand die Auseinandersetzung mit unserer „Rolle im dysfunktionalen Familiensystem“.

Interessierte und aufmerksame Stille herrschte bereits bei der Vorstellungsrunde am Freitagabend im Raum, als ein mit bunten Bändern, Bussard- und Rabenfedern verzierter indianischer Redestab von SprecherIn zu SprecherIn wanderte und diese einen kurzen Einblick in ihre derzeitige Lebenssituation und -geschichte gaben. Anschließend bildeten wir, entsprechend der von Uta gestellten Frage, in welche Geschwisterkonstellation (Erstgeborene(r), „Sandwichkind“, Nesthäkchen oder Einzelkind) wir geboren wurden, Gruppen im Raum. Der Austausch über Chancen und Herausforderungen sowie das Fühlen und Erleben der Rollen ließen uns bald Parallelen untereinander erkennen, regten uns zu intensiven Gesprächen an und weckten unsere Neugier auf den kommenden Seminartag.

Am Samstagvormittag wurde uns von Barbara Kunz in ihrem dialogisch gestalteten Vortrag ein Einblick in die (Dys-)Funktionalität von Familien mit Suchthintergrund aus systemtherapeutischer Perspektive gegeben. Als Betroffene, langjähriges Freundeskreismitglied und aufgrund ihrer Ausbildung zur System-

mischen Familientherapeutin gelang es ihr, anhand eines Mobiles, an dessen Armen Mutter, Vater, Sohn und Tochter platziert waren, fachlich fundiertes Wissen über typische Rollen, Rollenverhalten, Familienregeln, Systemintegrität und -mechanismen plastisch zu veranschaulichen. Ob als HeldIn, schwarzes Schaf, Clown oder stilles Kind, so stellte sich heraus, trägt jede Rolle auf ihre Weise dazu bei, das durch die Sucht aus dem Gleichgewicht gebrachte Familiensystem auszuräumen. Dass die Stilisierung der Rollen oftmals zum Nachteil der Betroffenen ausarten kann, hatten wir bereits am Abend zuvor festgestellt. Dies wurde im Vortrag durch Erfahrungsberichte der SeminarteilnehmerInnen auf eine weitere Reflexionsebene gehoben, was uns half, die Sensibilität und Eigenlogik von Familiensystemen besser nachvollziehen zu können. Die angeleitete Kleingruppenarbeit am Nachmittag bot Raum und Zeit, offene Fragen und Themen aufzugreifen.

Meditativ und kreativ wurde das Seminar mit der malerischen, schriftlichen oder collagierten Gestaltung der Geschichte des Adlers, der sich für ein Huhn hielt, abgerundet. Als Küken, von einem Bauer in den Hühnerstall gesetzt, verbrachte dieser den lieben langen Tag damit, wie seine vermeintlichen Artgenossen im Sand zu scharren und mit dem Schnabel nach Körnern zu

picken. Als eines Tages ein kundiger Mann den Adler aus der Schar der Hühner und auf dem Arm in die Höhe hob, ängstigte dies den Adler so sehr, dass er nichts mehr wollte, als in sein bekanntes Umfeld zurückgesetzt zu werden. Erst beim dritten Versuch, als der kundige Mann den Adler auf einen Berg mitnahm, dass er die Sonne sehen konnte, erkannte der Adler seine wahre Natur. Er breitete die Flügel aus und flog der Sonne entgegen.

Wie es sich während der Besprechung der Kunstwerke herausstellte, war es uns allen im Zuge der Geschichte und deren gestalterischer Umsetzung gelungen, uns selbst dort abzuholen, wo wir uns momentan selbst sehen: Noch in den dysfunktionalen Strukturen unserer Herkunftsfamilie verhaftet? Bereits ausgebrochen und doch noch alten Verhaltensmustern folgend? Zu verbissen dem Versuch naheifernd, typisches Rollenverhalten umzupolen, obwohl es situativ betrachtet tatsächlich von Vorteil sein kann?

Das Seminar mitsamt seiner Konzeption, dem Einsatz, Feingefühl und fachlichem Knowhow des Organisations- und Vorbereitungsteams stieß auf durchweg positive Resonanz der TeilnehmerInnen. Neben der Möglichkeit zum Austausch über emotional berührende Themen wurden viele auf neue Ansatzpunkte zur Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Geschichte aufmerksam.

Das Kind in uns...

Bericht vom Frauenseminar in Bad Herrenalb vom 03.-05.07.2015

von Tanja Wolf-Hafi

Fast 40 Frauen kamen am Freitagabend bei sehr heißem Sommerwetter im Haus der Kirche zusammen, um sich mit dem Thema „Das Kind in uns - was es braucht und wie es uns helfen kann“ auseinander zu setzen. Neben dem Frauenteam, bestehend aus Christina, Uta, Simone, Ute und Sheila, war dieses Mal auch die Familientherapeutin Angelika Hamann-Rink aus Sinsheim mit dabei.

Nach einer Vorstellungsrunde seitens des Teams spielten wir - passend zum Thema - ein Spiel, bei dem jeweils ein Begriff entweder pantomimisch, per Zeichnung oder durch geschicktes Umschreiben des Wortes, ohne es jedoch zu benennen, dargestellt werden sollte. Jede Frau wurde einmal aufgerufen, bekam ihr für das Seminar obligatorisches Namensschildchen und durfte dann gleich ein Kärtchen ziehen, auf dem ein Begriff aus unserer Kindheit vermerkt war, den es für die anderen Frauen zu erraten galt (z.B. Seifenblasen, Hüpfseil, Schultüte, Puppenstube, Froschkönig, u.a.). Es gab bei diesem Spiel keinen Gewinner oder Verlierer; es ging einfach darum, Spaß zu haben.

Im Anschluss boten Uta und Simone einen griechischen Tanz zum Mitmachen an, der zu schöner Musik mit einfachen Schrittfolgen von allen ohne größere Probleme im Kreis getanzt werden konnte. Und da wir schließlich unser „inneres Kind“ wachkitzeln sollten, lagen im Seminarraum ganz viele Kinderspielsachen bereit, die unsere Phantasie anregen konnten (Bauklötze, Springseile, Seifenblasen, Kinderbücher, Puppen, Hula-Hoop-Reifen u.a.). Mit vielen Seifenblasen auf der Terrasse, einigen Sprüngen und interessanten Unterhaltungen endete dann schon der erste gemeinsame Abend in Bad Herrenalb.

Nach einem leckeren Frühstück und bei schon recht warmen Temperaturen trafen wir uns am Samstagmorgen zur offiziellen Einführung in das Thema. Christina ä-

ßerte u.a. die Bedenken des Frauenteam, dieses Thema könne evtl. alte Traumata wieder beleben oder es sei für die eine oder andere einfach zu spirituell. Dennoch hätten sie sich dafür entschieden, getreu nach dem Motto: der Blick zurück bringt uns nach vorn! Während wir das Kinderlied „Wie schön, dass Du geboren bist“ mitsangen, verteilte Christina bunte Lutscher an alle Frauen, natürlich nicht ohne Hintergrund: die jeweilige Farbe verteilte uns auf die vier Kleingruppen unter Leitung von Uta, Simone, Ute und Sheila. Bis zum Mittagessen hatten wir nun Zeit, uns an unsere Kindheit zu erinnern. Was habe ich gern gemacht? Was war meine Lieblingsfarbe, mein Lieblingsspiel, mein Lieblingessen? Was konnte ich gut? Welche Wünsche und Träume hatte ich als Kind? Als wir unsere Erinnerungen zu Papier gebracht und der Gruppe vorgestellt hatten, machten wir kleine Bewegungsübungen, wie sie Kinder gerne machen - wir hüpfen auf einem Bein, gingen rückwärts und auch auf Zehenspitzen. Mit dem Gedicht „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte...“ von der 85-jährigen Nadine Stair aus den USA endete der Vormittag besinnlich.

Am Nachmittag ging es weiter mit Angelika, der Familientherapeutin. Sie schaffte es grandios in nur einer Stunde, uns einen theoretischen Einblick in die verschiedenen Stufen des Bewusstseins und in die Systemgesetze zu geben, damit Heilung geschehen kann. Wir lernten, dass Heilung nur stattfinden kann, wenn das Bewusstsein als Katalysator fungiert und dass die „Seelenebene“ den größten Heilungsprozess mit sich bringt; allerdings müsse man/frau etwas üben, um dorthin zu gelangen. Körperliche Symptome wären oft ein „Hilfeschrei der Seele“; außerdem wären wir mit unseren Vorfahren systemisch verbunden, d.h. auch mit sämtlichen ihrer Traumata (man denke nur an die Kriegsgenerationen). Unsichtbare „Gum-

mischnüre“ würden uns im System festhalten, und wenn man/frau dann z.B. die „Päckchen“ der Eltern schultern würde, um sich Liebe zu verdienen, dann laufe man/frau Gefahr, emotional abhängig zu werden. Hier greife die Familienaufstellung.

Tatsächlich kamen wir in den Genuss einer themenbezogenen Aufstellung zum Thema „Mein inneres Kind“. Dazu wurden wir in insgesamt zwei Gruppen aufgeteilt. Während die eine Gruppe zum gleichen Thema eine Collage erarbeitete, durfte die andere Gruppe selbst aufstellen. Freiwillige gab es genug, die ihr inneres Kind von einer von ihnen ausgewählten Frau darstellen ließen, ebenso wurde eine andere Frau stellvertretend für die eigene Erwachsene ausgesucht und im Raum im richtigen Abstand zum inneren Kind so platziert, dass es für die Freiwillige wirklichkeitsgetreu aussah. Dann wurden die Stellvertreterinnen von Angelika zu ihrem Befinden befragt und sollten sich äußern, was in ihnen vorgeht und was sie sich wünschen würden in ihrer Position. Erstaunlich war immer wieder, dass die ausgewählten Frauen sich in etwa so verhielten und zu ihrem Befinden so äußerten, wie es die Aufstellende auch getan hätte bzw. für stimmig empfand. Es wurde die eine oder andere Träne vergossen, besonders wenn klar wurde, dass das innere Kind der aufstellenden Frau bisher nicht genügend gewürdigt und an die Hand genommen wurde.

Nach dem Abendessen nahmen alle Frauen an einer Märchenstunde teil, die sehr ansprechend und kurzweilig von zwei eigens dafür engagierten Damen aus Karlsruhe gestaltet wurde. Während Frau Batarilo vor schöner und mit bunten Tüchern selbstgestalteter Kulisse zum Thema „inneres Kind“ einige Märchen zum Besten gab, spielte im Wechsel dazu Frau Kothe auf ihrer Laute passende Lieder und sang auch noch in mehreren Sprachen. Sehr erfüllt gingen im Anschluss daran noch

einige Frauenseminar-Teilnehmerinnen in die ortsansässige Eisdielen, um bei regem Austausch neue Eissorten zu testen.

Der Sonntagmorgen begann wie üblich mit einem freiwilligen „Morgenschleich“ mit Simone, damit das anschließende Frühstück wieder einen Platz im Magen finden konnte (wobei es tatsächlich einige Frauen gab, die lieber länger schlafen wollten). Die Tageseinstimmung übernahm Angelika, die an das Thema „Bewusstsein“ vom Vortag anknüpfte. Oft stünde uns auf unserem Weg zur Seele der eigene Kopf im Weg, da er uns ständig mit Gedanken bombardiere. Erst wenn wir uns wie die Katze vor dem Mauselloch auf den nächsten Gedanken stürzen würden (Fragestellung: wo kommt mein nächster Gedanke her und was sagt er mir?), dann passiere plötzlich nichts, dann entstehe ein Zwischenraum, welcher mit Bewusstsein gleichzusetzen sei und die Möglichkeit eröffne, in die eigene Seelenwelt abzudriften. Alle gemeinsam machten wir dann unter Anleitung von Angelika eine Phantasiereise im Sitzen über die Entspannung hin zu unserer Seelenenergie. Wieder in zwei Gruppen aufgeteilt, stellte jetzt die andere Gruppe das „innere Kind“

auf, während die aufstellende Gruppe vom Vortag sich der Collage widmete. Dazu sollten wir uns vorstellen, dass wir in einem Raum wären, der uns gefällt und schützt und der auch Platz für Besucher bietet. Eingeladen wären bei uns die Frau, die wir vor 10 Jahren gewesen wären, die Frau zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr, die Jugendliche, das Kind und die weise Frau, die wir irgendwann vielleicht sein würden. Die weise Frau leite die Sitzung. Die Gäste würden über folgende Themen diskutieren: Was sind meine Träume und Wünsche? Was ist mir wichtig? Was kann die junge Frau gut, was das Kind? Einig wären sie sich über das Ziel, mehr Freude in ihr Leben bringen zu wollen! Daraus würden folgende Fragen entstehen: Woher könnte ich neue Energie bekommen? Welche Ideen würde ich gern umsetzen? Was habe ich schon immer interessant gefunden? Während im Hintergrund Entspannungsmusik lief, konnten wir zu dieser Fragestellung Zeitungsartikel und -ausschnitte zu einer Collage zusammenfügen, aber auch selber malen und schreiben.

Nach dem Mittagessen trafen wir uns noch einmal in der Kleingruppe, um unsere Werke (darunter waren

auch richtige „Kunstwerke“) den anderen Frauen vorzustellen und darüber zu diskutieren. Letztendlich stellten die Gruppenleiter dann die alljährliche Abschlussfrage: Was nehme ich von dem Seminar mit nach Hause? Klar war allen, dass sich persönliche Probleme in diesem Kontext grundsätzlich nicht lösen lassen würden, da u.a. auch die Zeit fehle, jeder Frau gerecht zu werden; aber unsere (wieder)entdeckten Wünsche und neue Ideen, Kraft, Energie und einige „Puzzle-Teilchen“ könne jede von uns mitnehmen.

Ähnlich verlief auch die Abschlussrunde im Plenum: frau war sich einig, dass wir alle ein bereicherndes und schönes Wochenende erlebt hatten, mit viel Offenheit und auch Mut, sich diesem Thema zu stellen. Themenvorschläge für das nächste Frauenseminar (01.-03.07.2016) wurden abgegeben, auch wurde Angelika Hamann-Rink für das nächste Jahr eingeladen, noch einmal teilzunehmen, um uns mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung unterstützen zu können. Zu allerletzt hörten wir wieder die vertrauten Klänge der „Sonnenblume“, gelesen von Sheila.

Vielen Dank an das gesamte Frauenteam für ein wieder einmal sehr gelungenes Wochenende!

Gewalt und Aggression bei Männern

Bericht vom Männerseminar im Haus der Kirche in Bad Herrenalb vom 29.-31.05.2015

von Siegbert Moos

Fast 20 Männer kamen und wollten es sich gut gehen lassen. Doch vor dem Vergnügen stand noch ein großer Berg Arbeit vor uns. Rund um das Thema „Gewalt und Aggression“ gingen wir den Fragen nach:

- in welchem Verhältnis stehen Gewalt und Aggression
- wie unterscheiden sie sich
- die Herkunft, der Sinn und Unsinn von Gewalt und Aggression
- Gewalt und Aggression, ein Monopol für Männer
- wie kann ich meine Gewalt und Aggression beeinflussen.

Der Referent Klaus Huber gab zunächst einen geschichtlichen Abriss

über Gewalt und Aggression. Es wurde dann näher betrachtet, woher Gewalt und Aggression kommen. Besonderes Augenmerk wurde gelegt auf Verhaltensweisen und Rollenverhalten, die gesundheitschädlich sind oder sein können und/ oder den Mann bei der persönlichen Entwicklung behindern oder stark einschränken.

Ein Schwerpunkt der Arbeit wurde auf das Thema „Wie kann ich (meine) Gewalt beeinflussen“ gelegt. In Kleingruppen wurden Beispiele eigener Erfahrungen und möglicher Lösungen erarbeitet.

Der Samstagnachmittag war ei-

gentlich dem „es sich gut gehen lassen“ gewidmet. Leider war das Wetter nicht auf unserer Seite, es regnete den ganzen Tag, so dass unsere Übungsrunde auf dem Mini-golfplatz entfiel. Es wurde stattdessen der mehrfach preisgekrönte Film „Das Experiment“ gezeigt. Bei diesem Film handelt es sich, basierend auf einem realen Experiment, um die Erforschung des Aggressionsverhaltens in einer künstlichen Gefängnis-situation.

Der Sonntagvormittag diente der Vertiefung des Themas, Klärung der Fragen vom Vortag und einer umfassenden Abschlussrunde.

Was uns trennt, was uns verbindet

Bericht vom Gruppenleiter Seminar des Freundeskreises Karlsruhe

von Carolin Süß

Vom 19.-21. Juni 2015, fanden wir, 25 (angehende) Gruppenbegleiter aus dem Freundeskreis Karlsruhe und dem Freundeskreis Nova Vita Mannheim, zwei Hunde und Herr Huber, Diplom-Psychologe und langjähriger Leiter der Suchtberatungsstelle Karlsruhe, uns zum zweijährig stattfindenden Gruppenleiterseminar des Freundeskreises Karlsruhe zusammen. 1956 als eine Plattform zum Erfahrungsaustausch in der „Trinkerheilanstalt“ für alkoholranke Menschen und deren Angehörige ins Leben gerufen, tummeln sich heute in den Gesprächsgruppen des Freundeskreises neben den „traditionellen Suchtformen“ (Alkohol und Drogen) SpielerInnen, Medien- sowie Medikamentenabhängige, Menschen mit Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge-Eating) und nicht zuletzt weiterhin Angehörige und Co-Abhängige. Kurzum, ein bunter Haufen (verrückter) Individuen, von denen ein jedes seine Geschichte zu erzählen weiß – von der ersten Begegnung mit dem Suchtmittel, der „Suchtkarriere“, des Absturzes, des Aufpralls, der (zahlreichen) Neubewinnung(en), der Suche nach neuen Wegen, Probleme auf konstruktive Weise zu lösen - die Geschichte des Ressourcen fordernden und fördernden Projekts, „eigenverantwortlich mein Leben zu leben“.

In Anbetracht der Vielfalt der Suchtproblematiken, die sich mittlerweile in den Gesprächskreisen zusammenfinden, stand im Mittelpunkt des Seminars die Frage, ob uns vielfältig Suchtkranke, Angehörige und Co-Abhängige nun mehr verbinde oder trenne, ob weiterhin Bedarf nach Suchtmittel-spezifizierten und/ oder separaten Gruppen für Angehörige und Co-Abhängige bestehe und inwieweit sich die Arbeit in den unterschiedlich konstituierten Gruppen in den letzten Jahren als effektiv erwiesen habe.

Fachlichen Input zu den Fragestellungen lieferte Herr Huber. In seinem Vortrag stellte er, rekurrierend auf den international anerkannten und in

Europa eingesetzten Diagnose-schlüssel (ICD 10), Studienergebnisse zu den vier Entstehungsfaktoren von Suchtkrankheiten – der Genetik, der Neurophysiologie, der individuellen psychischen Konstitution und des sozialen Umfelds – vor und verglich sie auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede über die Suchtmittelspezifität hinaus. Herrn Hubers Bilanz, dass bei der Entstehung wie auch der Bewältigung jeglicher Suchtproblematiken dieselben psychosozialen Grundkonflikte zu Grunde lägen, wurde durch die Erfahrungsberichte jener GruppenbegleiterInnen untermauert, die in den letzten Jahren die Gruppenabende bereits nach dem Konzept der „gemischte Gruppen“ gestalteten. Der Erfahrungsaustausch über Suchtmittelgrenzen hinweg habe bisher, so die GruppenbegleiterInnen einstimmig, mehr Parallelen hinsichtlich der emotionalen und psychosozialen Grundthematiken aufgewiesen, denn dass signifikante Unterschiede zu Tage getreten wären. Da sich die Kernproblematiken jeder Sucht, so Herr Huber, meist im Konfliktfeld der für die Identitätsbildung maßgeblichen Frage nach Nähe und Distanz sowie nach Zugehörigkeit und Autonomie konstituierten, sei es ohne weiteres möglich und der Bearbeitung der eigentlich relevanten Themen sogar förderlich, durchmischte Gruppen zu bilden. Die anfängliche Unsicherheit und Skepsis gegenüber den „neuen, exotischeren Suchtformen“ (Spielsucht, Essstörungen etc.) und wie mit diesen umzugehen sei, habe sich, so der Erfahrungswert der bereits bestehenden gemischten Gruppen, als nichtig erwiesen. Im Gegenteil würden die Gruppengespräche von der neuen Dynamik durch die Vielfalt der Süchte und das erweiterte Altersspektrum der Gruppenmitglieder, das sich durch den Zulauf junger Betroffener mit Essstörungen, Medienabhängigkeit, etc. in den letzten Jahren ergeben habe, profitieren.

Auch ich, die ich als „Vertreterin der jüngeren Generation und der exotischeren Suchtformen“ dieses Jahr zum ersten Mal am Gruppenleiterseminar teilnahm, kann dem nur beipflichten. Der Austausch über Generationsgrenzen hinweg ermöglicht mir einen Perspektivenwechsel und zeigt mir nicht selten Problemlösungsstrategien auf, auf die ich in Eigenreflexion wahrscheinlich erst zu einem späteren Zeitpunkt aufmerksam geworden wäre.

Neben dem Plädoyer für „gemischte Gruppen“, sprachen sich einige SeminarteilnehmerInnen für das Konzept spezifizierter Gruppen aus. Der Anreiz, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, läge oft darin begründet, sich mit „Gleichgesinnten“ austauschen zu können und sei gerade für unerfahrene Gruppenmitglieder essentiell, um sich auf das Projekt „Selbsthilfe“ einzulassen.

Ebenso fordert die Pluralität der Süchte bei den Gruppenabenden und der Planung von Aktivitäten eine neue Sensibilität für die Konfrontation mit den Suchtmitteln. Wie steht es beispielsweise mit einem bunten Abend unter dem Motto „Casino Royal“ oder dem Überangebot von Knabbergebäck vor den Gesprächsrunden? Im Interview mit den Betroffenen der jeweiligen Suchtformen gelang es uns, unseren Blick für derartige Problematiken zu schärfen und situativ, auf die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt, konkrete Lösungen zu finden.

Alles in allem wurden uns an diesem Wochenende zahlreiche Anstöße gegeben, die Arbeit des Freundeskreises der letzten Jahre mit einem positiven Fazit zu bilanzieren, unser Fachwissen bezüglich der Süchte und strukturellen Veränderungen aufzufrischen und wir wurden dazu angehalten, regelmäßig und situativ die Transformationsprozesse hinsichtlich der Bedürfnisse der GruppenteilnehmerInnen zu reflektieren und gegebenenfalls alte Strukturen aufzubrechen und zu verändern.

Vernissage zur Fotoausstellung „heimgeSucht“ ein voller Erfolg

von Dieter Engel

Neue Wege zu gehen ist nicht ganz einfach, wie wir vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe meist sehr gut aus eigener Erfahrung wissen. Es erzeugt oft Unsicherheit, man braucht ein wenig Mut und Optimismus, aber es ist immer etwas Spannendes und fällt leichter, wenn man dabei Unterstützung erfährt und Rückhalt genießt.

So erging es mir im Frühjahr, als sich die Idee bei mir verfestigte, eine Fotoausstellung in den Räumlichkeiten des Freundeskreises auf die Beine zu stellen, welche sich dem Thema „Sucht“ widmet. Dabei sollte die gesamte Palette der Süchte, von Alkohol und Drogen, über Medikamente bis hin zur Spiel-Internet-Mediensucht, sowie Menschen mit Essstörungen berücksichtigt, aber auch nicht vergessen werden, dass es Messi, Workaholic, Sexsucht usw. gibt. Dies aus dem einfachen Grund, da wir uns als großer Selbsthilfeverein und Vorreiter für die neue Ausrichtung in der Selbsthilfe der Freundeskreise in Baden und auch im Bundesverband allen diesen Suchterkrankungen geöffnet haben und die Hilfesuchenden in unseren Gruppen gerne aufgenommen werden.

Dabei kam mir zugute, dass ich aus früheren Marathontagen einen Lauffreund hatte, der inzwischen ein bekannter Karlsruher Fotograf geworden ist. Die Bedenkzeit von Klaus Epele aus Karlsruhe-Bergwald war nur kurz und dann sprudelnden auch schon die Motivideen für die Umsetzung unseres Projektes.

So hatten wir etwa 4 Wochen vor dem geplanten Ausstellungswochenende doppelt so viele Bildvorschläge, als in unseren Räumlichkeiten sinnvoll unterzubringen gewesen wären. Wer die Wahl hat, hat die Qual und so erging es auch uns und deshalb entschied bei einem Frei-



Vernissage-Eröffnung mit (von links nach rechts) Alexander Geiger, Klaus Epele, Dieter Engel, Bgm. Klaus Stapf, Ludwig Engels. Foto: Yilmaz Serbest

tagstreff eine zufällig zusammengewürfelte Jury über die Ausstellungsfotos.

Bilderrahmen besorgen, die Fotos im Großformat erstellen, dann einrahmen, aufhängen und optisch gut platzieren, ließen die innere Anspannung für der Eröffnung meiner ersten Vernissage doch mächtig ansteigen. Dank der guten Werbung für unsere Veranstaltung, die in den Rahmen des „Welttages der seelischen Gesundheit“ 2015 eingebunden war, hatten wir u.a. die Zusage von Herrn Bürgermeister Klaus Stapf, unserem Stadtrat Alexander Geiger und Frau Sailer, der Leiterin der Jugend- und Drogenberatung der Stadt Karlsruhe. Diese konnte ich dann in meiner Eröffnungsrede genauso herzlich begrüßen, wie weitere Repräsentanten/innen der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden, des Städtischen Klinikums, von Radio Loca und diverser Selbsthilfegruppen, allen voran den gesamten Vorstand von EldroST (Elternkreis drogengefähr-

deter und drogenabhängiger Söhne und Töchter) und von Seiten der Freundeskreise Ludwig Engels, den 1. Vorsitzenden der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden, der extra aus dem hohen Norden, seinem neuen Alterssitz, angereist war, Torsten Wilkens, dem 1. Vorsitzenden des Fördervereins der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Baden, den 1. Vorsitzenden des Freundeskreises „Nova Vita“ Mannheim, Klaus Büchel und seine Stellvertreterin Silvia Ringer.

Überwältigt war ich aber von dem Anblick in unseren bis auf den letzten Platz besetzten Aufenthaltsraum, der bei weitem nicht ausreichte und die Besucher/innen noch in den angrenzenden Gruppenräumen und im Flur den Begrüßungsworten lauschten. Die Ansprache von Herrn Bürgermeister Stapf enthielt viel lobende Worte über unser Engagement in der Suchtkrankenhilfe und war von Fachkenntnis geprägt, was sowohl die Gefühlslage von Sucht-

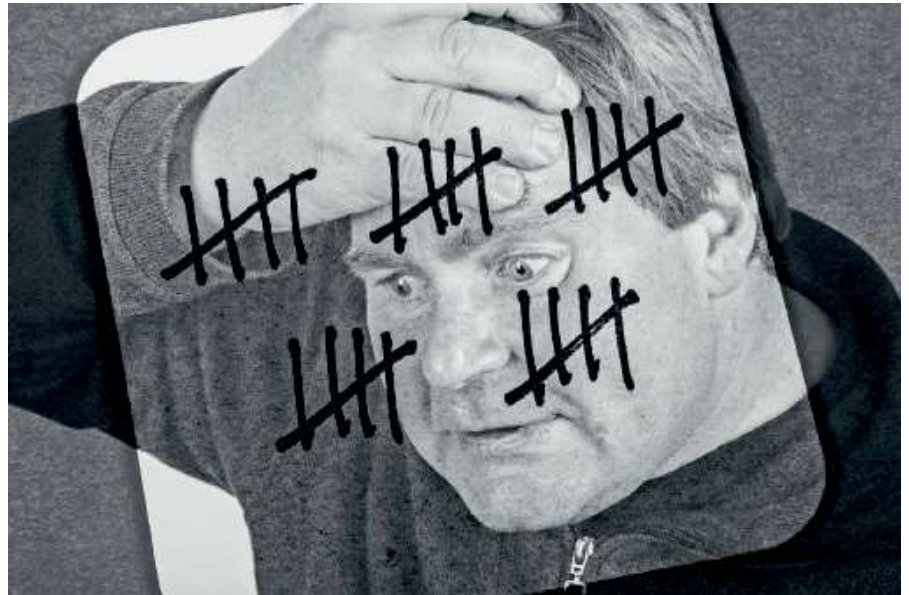
kranken und den Angehörigen betraf, als auch die allgemeine Situation über das immer noch mit einem Stigma belegtem Thema „Sucht“. Mit dem kurzen Satz „Die Ausstellung ist eröffnet“ gab Ludwig Engels den Startschuss zur Betrachtung der Fotos in allen unseren Räumlichkeiten.

Ein von unseren Gruppenmitgliedern auf die Beine gestelltes Büffet mit süßem und herzhaftem Gebäck als Fingerfood, Kaffee, Cocktails und Kaltgetränke, sowie leckeren Obstspießen wurde von unseren Gästen gerne angenommen und trug sicher auch zu der guten Atmosphäre bei.

Es entwickelten sich intensive Gespräche und ein reger Gedankenaustausch über die ausgestellten Fotos, über unsere ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtkrankenhilfe und auch so manches persönliche Problem wurde angesprochen. Für viele unserer Besucher war es der erste Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe und das Interesse war dementsprechend groß. Wir sahen unsere Ziele, mit einer nicht alltäglichen Form von Öffentlichkeitsarbeit die Menschen zu erreichen und mit Repräsentanten der Stadt Karlsruhe und Vertretern/innen weiterer sozialer Einrichtungen mit Bezug zu suchtkranken und gefährdeten Mitbürgern/innen in persönlichen und hoffentlich nachhaltigen Kontakt zu kommen, nach kurzer Zeit erfüllt.

Wenngleich die Fotos sehr gut in unsere teils neu renovierten Räume passen, sind wir nicht traurig, dass das eine oder andere Bild den Besitzer wechselt und einen neuen Platz findet und bestimmt bei Nachfragen über die Herkunft und Bedeutung des Bildes der Freundeskreis Karlsruhe und unser Fotograf Klaus Eppel in den Focus gerückt werden.

Neue Wege einzuschlagen ist nicht ohne Risiko, aber es hat sich mal wieder gezeigt, dass es sich meistens lohnt und bei unserem Projekt war es ein sehr erfolgreicher Weg. Ein herzliches Dankeschön unserem Fotografen Klaus Eppel (www.bildidee.net), der für uns in der ehrenamtlichen Suchthilfe seine Schaffenskraft, Ideen und Fotografien unentgeltlich eingebracht und zur Verfügung gestellt hat.



Nach vielen Jahren im Vertrieb, Marketing und Consulting von IT-Lösungen und anschließender Selbstständigkeit im Bereich Marketing hat Klaus Eppel im Jahre 2008 sein Hobby zum Beruf gemacht und ist nun Fotograf. Klaus Eppel entwickelt Bildideen zu unterschiedlichen Themenbereichen und verewigt diese in aussagekräftigen Fotografien, die er über Bildagenturen, Ausstellungen und im Direktvertrieb an Werbeagenturen, Verlage, Unternehmen, Privatleute etc. vermarktet. Seine Fotografien findet man in Zeitschriften und Werbeanzeigen, auf Buchtiteln und Kalendern, auf vielen Webseiten und als Wandschmuck in unterschiedlichen Privathaushalten und Unternehmen. Für weitere Informationen siehe:

www.bildidee.net

In stillem Gedenken an unseren Freund

Roland Kögel

★23.02.1949

† 22.06.2015



Am 22. Juni 2015 verstarb unser langjähriger Freund Roland Kögel. Roland war mehr als ein Jahrzehnt im Vorstand des Landesverbandes in verschiedenen Funktionen tätig, zuletzt als Landesbeauftragter für Aus- und Weiterbildung. Er war vor allem wirklich ein Freund, der stets für uns da war, uns zuhörte, unsere teilweise anderen Meinungen respektierte und achtete. Bis zuletzt hat Roland trotz schwerer Krankheit seine Hoffnung und Zufriedenheit im Leben nie verloren. Roland war einer von den ganz wenigen Menschen, von denen wir Lebensfreude und Zufriedenheit lernen konnten. Wir schätzen uns glücklich, dass wir einen Teil unser aller Weges mit Roland zusammen gehen durften.

Die „Freiburger Gruppe“ neu im Landesverband

Der Freundeskreis für alkoholranke Menschen wurde 1979 in Freiburg i.Br. von Anton Steiert gegründet. Ab 2007 übernahm Hans Peter-Kreft, der dann aus gesundheitlichen Gründen an den jetzigen Gruppenleiter Armin Schilling übergab. Zur Zeit hat der Freundeskreis Freiburg 20 Mitglieder.

Der erste Kontakt kam durch den Chefarzt der Rehaklinik Birkenbuck, Dr. Klaus Amann, beim 2. Suchthilfefachtag Baden zustande. Wir wurden dann im November 2014 zu einem Infotreff in Freiburg eingeladen, was wir sehr gerne annahmen und dort die ersten Kontakte zu der Gruppe selbst aufnahmen. Auf Einladung durch den Gruppenleiter Armin Schilling besuchten Ludwig Engels, Charlotte Melcher und Siegbert Moos eine Gruppenstunde und stellten dort den LV Baden und seine Arbeit vor. Wir haben die Gruppenmitglieder dazu eingeladen, unsere oder auch die „ELAS“-Seminare zu besuchen. Hiervon wurde auch Gebrauch gemacht und sowohl bei „ELAS“-Seminaren als auch beim Männerseminar des Landesverbandes waren Mitglieder aus Freiburg dabei. Auch zum Fachtag mit dem Thema „Zwischen Ohnmacht und Wut - die Situation der Angehörigen von Suchtkranken“ wurden wir eingeladen und konnten viele Kontakte, auch solche zu anderen Verbänden, herstellen.

Kurz vor dem Beitritt der Gruppe zum Landesverband hat auf Einladung der Freiburger Gruppe Ludwig Engels eine Gruppenstunde zum Thema „Rückfall“ abgehalten. Auch beim „Bunten Abend“ des Freundeskreises Karlsruhe im Oktober war der Freundeskreis Freiburg mit 10 Mitgliedern anwesend und hierbei kam es zu weiteren Begegnungen mit anderen Gruppen des Landesverbandes

Der Landesverband Baden freut sich über den Beitritt des Freundeskreises für alkoholranke Menschen aus Freiburg und begrüßt sie recht herzlich.

Ansprechpartner:
Armin Schilling
Tel. Nr. 0761 / 2088670

Siegbert Moos

Es gibt Geld vom Förderverein

Still, manchmal vielleicht auch zu still, arbeitet der Förderverein seit über zwei Jahren und sammelt seitdem Geld für die Freundeskreisarbeit. Mittlerweile haben wir auch einige regelmäßige Spender aus dem gewerblichen Bereich gewinnen können und so baut sich das „Vermögen“ des Fördervereins nicht rasend schnell, aber immerhin kontinuierlich auf.

Aber was nützt den Freundeskreisen oder den Gruppen dieses Geld auf Girokonten? So wurde bei der diesjährigen Mitgliederversammlung des Fördervereins einstimmig der Beschluss gefasst, dass Anfang des Jahres 2016 ein Teil des bisher gesammelten Geldes satzungsgemäß ausgeschüttet werden soll.

Voraussichtlich kann der Förderverein einen Gesamtbetrag in Höhe von etwa 5.000,- € für die Arbeit der Freundeskreise in Baden zur Verfügung stellen. Dies kann die Bezuschussung oder Übernahme eines einzelnen Projektes oder einer einzigen Investition bedeuten. Genauso gut kann es aber auch sein, dass verschiedene Anträge finanziell unterstützt oder übernommen werden.

Aber wie kommt man an das Geld und was wird unterstützt oder gefördert? Generell kann jede Investition oder jedes Projekt für die Freundeskreisarbeit unterstützt und geför-

dert werden. Es werden aber keine Mittel zur Verfügung gestellt, die der Finanzierung des allgemeinen Haushaltes (z.B. Strom- oder Mietrechnungen) dienen. Generell kann der Förderverein auch keine Zusagen über Zuwendungen machen, die sich als Folge einer Investition ergeben (z.B. Wartungs- oder Pflegekosten der geförderten Investitionen).

Jede Gruppe oder jeder Verein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Baden hat die Möglichkeit, bis zum 28. Februar 2016 einen formlosen Antrag an den Förderverein zu stellen. Dieser Antrag sollte bitte folgendes beinhalten:

Die Art der Investition oder des Projektes. Gesamtbetrag des Projektes und benötigter Zuschuss sowie den Hinweis, ob das Projekt auch dann realisiert wird, wenn nur ein Teil des beantragten Geldes vom Förderverein zur Verfügung gestellt werden kann.

Diesen Antrag per E-Mail an:



info@foerdereverein-freundeskreise-baden.de



oder per Post an den:

**Förderverein für
Suchtkrankenhilfe
Baden e.V.
Adlerstraße 31
76133 Karlsruhe.**

Der Vergabeausschuss wird im ersten Quartal 2016 die Anträge prüfen und die Förderungen festlegen. Unmittelbar danach kann das Geld zur Verfügung gestellt werden. Alle Anträge werden bearbeitet und zumindest beantwortet. Die Zusammensetzung des Vergabeausschusses wird rechtzeitig durch den Vorstand des Fördervereins festgelegt. Für Rückfragen oder Anregungen stehen Euch jederzeit Siegbert Moos im Büro des Landesverbandes oder ich, Rufnummer:

0177 789 65 28

zur Verfügung.

**Torsten Wilkens
Vorsitzender**