



Lebensbalance - Drahtseilakt zwischen Abhängigkeiten und Selbstbestimmung

Frauenseminar vom 03.07. - 04.07.2010 in Bad Herrenalb

von Cornelia Breithaupt



Samstag, 03. Juli 2010

Wie jedes Jahr "bewuselten" schon kurz nach 08:00 Uhr erwartungsfrohe Damen die Räumlichkeiten des Tagungshotels. Umarmend, lachend und gutgelaunt begrüßten sich altbekannte und neue Damen zwischen Kaffee, Brezeln, Hefezopf und - in diesem Jahr brandneu - einladenden Körben mit frischem Obst. Die Zeit bis 10:00 Uhr "verflog im Nu" und Karin Weidenauer und ihr Frauenteam luden zur offiziellen Begrüßung ein.

"Ich kann es gar nicht fassen" so Karin Weidenauer, "schon wieder ist ein ganzes Jahr vergangen!" Über 60 Frauen beschäftigten sich 2009 mit dem großen Thema "Liebe, Glück, Zufriedenheit". Dieses Jahr, so Frau Weidenauer, geht es um die Balance im Leben. Das Thema "Lebensbalance" ergab sich unter anderem durch das bundesweit (mit 5 verschiedenen Selbsthilfverbänden) durchgeführte Projekt "SOG - Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung".

Der tägliche Umgang mit Ernährung, Bewegung und Rauchen als Teil einer zufriedenen Balance im

Leben zu erreichen war das Ziel von SOG. In Seminaren setzten sich die Multiplikatoren intensiv mit den Themen auseinander und verbreiten das Wissen und die Erkenntnisse nun bundesweit in den Selbsthilfgruppen.

Unter anderem hatten Uta, Simone, Conny, Karin und Yvonne das Glück, an diesem Projekt mitzuarbeiten. Auf diesem Weg stellte Frau Weidenauer Yvonne Roth als neue aktive Mitarbeiterin des Frauenteam vor und hieß sie herzlich willkommen.

Fachliche Unterstützung erhalten wir durch die Referenten, erläuterte Frau Weidenauer. Erstmals trauen sich "starke, selbstbewusste Frauen", einen männlichen Referenten, Herrn Pfefferle, zum Thema Bewegung im Frauenseminar zu begrüßen. Am Sonntag beleuchtet Frau Blumenschein mit uns Wissenswertes zum Thema Ernährung und Genuss. Gesund essen und dennoch genießen können soll dabei die Devise sein!

Am Wochenende beschäftigen wir uns mit Fragen zur Lebensba-

Fortsetzung auf Seite 5

Inhalt

Lebensbalance - Drahtseilakt zwischen Abhängigkeiten und Selbstbestimmung	1
Aus den Regionen	2
Neue Mitglieder beim Landesverband	3
Jahresbericht Aus- und Weiterbildung - Männerarbeit	4
Jahresbericht der Frauenbeauftragten	4
Vom Einstieg in die Gruppenarbeit	6
Jahreshauptversammlung 2010	7
Aus dem Bundesverband	8
Kündigung der Mitgliedschaft bei der BWAG	8

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

Region Bodensee

von Alois Kidritsch

Zusammenarbeit

Innerhalb der einzelnen Selbsthilfegruppen, bei den Selbsthilfegruppen untereinander und zwischen Selbsthilfegruppen und den Beratungsstellen erfolgt eine intensive Zusammenarbeit. Besonders hervorzuheben ist hierbei die Zusammenarbeit zwischen einzelnen Selbsthilfegruppen und dem ZfP Weissenau. Regelmäßig werden auf den Stationen 61, 62 und 63 der ZfP Weissenau Gruppenveranstaltungen von Leitern der Selbsthilfegruppen mit abgehalten. Über die Gruppenarbeit und die Zusammenarbeit mit Beratungsstellen hinaus erfolgt eine sehr gute Zusammenarbeit innerhalb der Diakonie. Dabei wird ein regelmäßiger Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen und dem Kreuzbund ins Zentrum gerückt.

Aktivitäten

Die Aktivitäten im Jahr 2009 konzentrieren sich nach wie vor auf die zentralen Inhalte einer traditionellen Gruppenarbeit mit den Hauptaufgaben, bezogen auf die Prävention und Nachsorge für Betroffene und deren Angehörige. Von zentraler Bedeutung sind dabei unter anderem die Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Bodenseekreis und die Supervisionen. Neuerungen sind beispielsweise auf dem Gebiet der Problematik in Bezug auf die Sucht im Alter zu verzeichnen.

Mitglieder und Gruppenleitung

Insgesamt ist die Mitgliederzahl weitestgehend konstant geblieben, es sind tendenziell leichte Zuwächse zu verzeichnen. Die Zusammensetzung der Gruppenleitungen ist im Vergleich zu den Vorjahren unverändert, was wohl auch für eine gute und nahezu reibungslose Zusammenarbeit in den einzelnen Gruppen und bei den Gruppen untereinander spricht.

Region Karlsruhe

von Peter Deck

Ich habe im Jahre 2009 bei Seminaren durch Zufall Kontakt zu einer freien Gruppe in Freiburg aufnehmen können. Durch einige Gespräche konnte ich heraushören, dass einzelne Personen an der Zugehörigkeit zum Landesverband interessiert sind. Außerdem nahm ich auch noch Kontakt zu der Kompass-Gruppe in Gaggenau auf.

Am 09.06.2009 besuchten der Erste Vorsitzende, Herr Engels, sowie Herr Moos und ich den Freundeskreis Heitersheim; Gruppenleiter ist Herr Gebhard Rück. Wir wurden sehr freundlich aufgenommen. Herr Engels stellte den LV Baden und seine Arbeit vor und anschließend wurde lebhaft über den Beitritt zum LV Baden diskutiert. Wir verblieben, dass der FK Heitersheim in Ruhe über einen Beitritt nachdenkt und Herr Moos den Kontakt nach Heitersheim beibehält. Inzwischen ist der FK Heitersheim dem LV Baden beigetreten.

Am 26.06.2009 besuchte der LV Baden (Herr Engels und Herr Moos) die Freunde aus Weikersheim-Schäftersheim. Da ich Herrn Kühweg persönlich kannte, wurde ich von Herrn Engels zu dem Besuch eingeladen. Auch hier wurden wir sehr freundlich empfangen und durch unseren Besuch hat sich der Kontakt und die Verbindung zur Selbsthilfegruppe Weikersheim-Schäftersheim wieder gefestigt.

Am 16.07.2009 besuchten wir die Kompass-Gruppe in Gaggenau, zu der uns einige Mitglieder eingeladen hatten. Leider waren vor allem einige Gruppenleiter nicht begeistert von unserem Besuch und so wurden wir von manchen doch sehr distanziert (bei einigen kann man fast sagen feindselig) begrüßt. Anschließend wurde heftig, lautstark und mit vielen Emotionen diskutiert. Schon bei unserer Heimfahrt waren wir uns sicher, dass es bei der Kompass-Gruppe in dieser Konstellation nicht weitergeht. Und genau so kam es. Einige Mitglieder

haben sich von der Kompass-Gruppe getrennt und haben einen eigenen Freundeskreis, LoS Murgtal, gegründet; Gruppenleiter ist hier Herr Gerd Melcher. Er ist mit seinem FK inzwischen dem LV Baden beigetreten.

Zu erwähnen ist noch, dass ich mich im Jahre 2009 auch beim FK Karlsruhe-West als Regionalbeauftragter vorstellte.

Mein erstes Jahr als Regionalbeauftragter war sehr positiv.

Region Mannheim

von Wolfgang Weidenauer

Anfang des Jahres 2009 habe ich schwerpunktmäßig (sowie viele andere Mitglieder von Nova Vita) etliche Ärzte in Mannheim und Umgebung konsultiert, ihnen das AOK-Projekt vorgestellt und dabei das Info-Material verteilt. Erstaunt war ich über das z.T. große Unwissen und Halbwissen der einzelnen Ärzte zum Thema Suchterkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten. Das zeigt deutlich, dass wir hier mit unseren Angeboten einen guten Weg eingeschlagen haben.

Im Februar habe ich Kontakt mit der Außenstelle der Eußertalfachklinik in der Stadtklinik von Ludwigshafen aufgenommen und erreicht, dass wir im 1/4-jährlichen Rhythmus Aufklärungsgespräche mit den dortigen Patienten führen und ihnen die Arbeit der Selbsthilfegruppen der Freundeskreise im LVB nahe bringen können.

Im Juni haben Mitglieder der SHG Nova Vita bei der Suchtwoche bei der FA. Roche Diagnostics GmbH aktiv mitgewirkt. Wir konnten an unserem Stand viel Aufklärungsmaterial vom Bundesverband und vom Landesverband verteilen und entsprechende Gespräche führen.

Bei einem Treffen am 8. Juli mit Ärzten im Haus der Kassenärztlichen Vereinigung mit dem Thema: „Wie kann man eine selbsthilfefreundlichere Praxis gestalten und den Dialog zwischen Arzt-Patient-Selbsthilfegruppen deutlich verbessern?“ konnte ich die Arbeit der SHG mit Einbindung des LVB vorstellen (z.B. Vorteile der Schulun-

gen und Seminare).

Im Rahmen der bundesweiten Sucht Wochen haben wir in Zusammenarbeit mit der SHG und dem Diakonischen Werk Mannheim an einem 3-tägigen Projekt der Schulen im Mannheimer Norden im Juli 2009 mitgewirkt. Hier haben viele Mitglieder von Nova Vita wichtige Aufklärungsarbeit geleistet und sie waren auch die Verantwortlichen für einen großen Teil der Projektierung und Durchführung. Wir hatten eine sehr positive Resonanz bei den Schulklassen und Lehrern, so dass wir jetzt auch Anfragen von verschiedenen Schulen bekamen, ob wir vielleicht auch für einen ganzen Suchtaufklärungs-Tag in die Schulen kommen könnten.

Vorgespräche über Planungen und Termine mit dem Fachbereich Gesundheit der Stadt Mannheim sind in Verhandlung. Auch auf einem Selbsthilfegruppen-Empfang der Stadt Mannheim im August konnte ich zusammen mit anderen Mitgliedern von Nova Vita die Arbeit der Freundeskreise der Suchtkrankenhilfe in einem persönlichen Gespräch mit der Bürgermeisterin Warminski-Leitheußer präsentieren.

Ende des Jahres 2009 habe ich zusammen mit den Mitarbeitern der RAG (Regionale Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen) einen überregionalen Selbsthilfegruppentag projektiert. Dieser wird am 23.10.2010 im Stadthaus Mannheim stattfinden. Der Veranstalter ist der Gesundheitstreffpunkt der Stadt Mannheim, in dem 368 verschiedenste Selbsthilfegruppen aus der Metropol-Region zusammengeschlossen sind. Als Sprecher dieser Selbsthilfegruppen konnte ich die Veranstalter überzeugen, dass ein Aufklärungsstand von der SHG Nova Vita zusammen mit dem übergeordneten Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sehr sinnvoll wäre. Nach einem Info-Gespräch, das ich mit Ludwig Engels führte, stimmte auch er dieser Idee gerne zu. So haben wir die Gelegenheit, die wertvolle Arbeit unseres Landesverbandes einen Tag lang im Stadthaus Mannheim einem hoffentlich großen und interessierten Publikum vorzustellen.

Alle 6-8 Wochen findet in Mannheim der sogenannte „Runde Tisch“ der Suchthelfer von Mannheimer Firmen statt. Auch in dieser fachlichen Runde stelle ich immer die effektive Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, die im LVB organisiert sind, ausführlich vor.

Region Heidelberg

von Roland Kögel

Der 46. Besinnungstag im Blauen Kreuz Heidelberg 2009 hatte das Thema: „Blaues Kreuz - gestern - heute - morgen“. Für das Referat konnte Herr Fritz Rollbühler, Blaues Kreuz Stuttgart, gewonnen werden. Beeindruckend waren seine Schilderungen von den Anfängen vor 50 Jahren und seine persönliche Verbindung zum Gründer und dessen Familie, Raoul Jassoy, Pfarrer i.R. Die ersten Begegnungen fanden im Wohnzimmer von Herrn Jassoy statt. Seine Gattin servierte Tee und Plätzchen...

Heute sind ca. 35 Gruppen im Blauen Kreuz Heidelberg beheimatet. Ein großer Teil trifft sich in Heidelberg in der Plöck 16-18. Hier werden Gruppen von Montag bis Samstag angeboten. Die Gruppen im Rhein-Neckar-Kreis (in 13 Städten und Großen Kreisstädten) liegen in einem Radius von ca. 25 km. Vielerorts kann man zwischenzeitlich einen Generationswechsel feststellen. Die Möglichkeiten des Internets erleichtert mir immer mehr, den Informationsfluss zu verbessern. Leider sind es noch zu viele Gruppen, die ich per Internet noch nicht erreichen kann, aber ich bin sehr zuversichtlich.

Das Projekt S.o.G. geht nur schleppend voran. Ich denke, alte Strukturen und mangelndes Interesse behindern einen zügigen Fortgang. Aber auch der Informationsfluss trägt dazu bei. Ich versuche, mit bestem Beispiel voraus zu gehen.

Die Herbstfortbildung 2009 und die Frühjahrsfortbildung 2010 standen unter dem Thema „Angst und Panik“. Das Thema wurde umfangreich behandelt und war sehr aufschlussreich. Die Ausführungen von Herrn Rüdiger Dunst erklärten vie-

les, womit wir immer wieder in unserer Gruppenarbeit konfrontiert werden.

Unsere Projekt „Kunst - Sucht - Kirche“ hat inzwischen einen festen Platz im Jahreskalender gefunden. Der Kreis der „Künstler“ wächst und die Arbeiten erfreuen sich großer Beliebtheit in der Öffentlichkeit. Ebenso sind die öffentlichen Auftritte unserer „Franziskus Kinder“ sehr spektakulär. Schwierig zeigt sich da die Anbindung der 12- bis 16-jährigen. Frau Urmetzer von der Beratungsstelle ist aber stets bemüht, Interessenten zusammen zu führen.

Das Jahr 2009 stand unter dem Motto „50 Jahre Blaues Kreuz Heidelberg“. Es ist enorm viel, was in dieser Zeit alles geleistet wurde. Es war erlaubt, auch mal zurück zu schauen und Kraft zu tanken, für die nächsten 50 Jahre. Die Liste der Menschen, denen es zu danken galt, war sehr lang. Aber auch die Gruppenmitglieder, die im Kleinen und Verborgenen ihren Beitrag leisteten, wurden nicht vergessen.

Zum Schluss möchte ich noch auf den Besinnungstag 2010 am 20. Juni hinweisen. Thema wird sein: "Dir helf ich... - Suchtkrankenhilfe im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Abhängigkeit". Und wir freuen uns, wenn viele Freunde dabei sein könnten und sich mit uns den Vortrag von Herrn Stephan Peter-Höner vom Fischerhaus Gaggenau anhören würden.

Neue Mitglieder beim Landesverband

Das Blaue Kreuz Heidelberg, bisher assoziiertes Mitglied, ist seit dem 01.01.2010 Vollmitglied beim Landesverband Baden e.V.

Durch einen Kontakt unseres Vorstandsmitgliedes Peter Deck konnten wir uns im Jahr 2009 dem Freundeskreis Heitersheim bei Freiburg vorstellen. Der Freundeskreis besteht seit 20 Jahren und hat zur Zeit 15 Mitglieder. Inzwischen können wir den Freundeskreis Heitersheim als neues Mitglied begrüßen.

Siegbert Moos

Jahresbericht 2009

Aus- und Weiterbildung - Männerarbeit

von Hans Peter Schu

Wie in den Jahren zuvor wurden auch in 2009 Fortbildungsveranstaltungen durchgeführt, und zwar der Mitarbeiterfachtag am 26.04.2009 als eintägige Veranstaltung im Waldheim Karlsruhe und im Herbst vom 06.11. bis 08.11.2009 das Freundeskreisseminar im Haus der Kirche in Bad Herrenalb. Gleiches ist auch für das Jahr 2010 schon fest geplant. Der Fachtag war bereits am 25.04.2010. Das Freundeskreisseminar wird vom 05.11 bis 07.11.2010 in Bad Herrenalb durchgeführt. Das Thema hierzu lautet: „Konflikte in der Gruppe und wie gehe ich damit um (Lösungen, was führt dazu, Entstehung Gründe)“.

Wir bemühen uns weiterhin darum, neue Seminarhäuser zu finden. So waren wir beispielsweise im Haus der Diözese in Speyer. Leider wird dieses Haus im Jahr 2011 komplett umgebaut und für dieses Jahr waren dort keine Wochenenden mehr frei.

Vor den Ferien am 12.06.2010 findet bei unseren Freunden am Bodensee auch ein Fachtag statt mit dem Thema: „Wachstum durch Gruppenteilung als Möglichkeit der Neuorientierung“.

Jetzt zur Männerarbeit: Hier möchte ich im Jahr 2011 einen Männertag durchführen. Als Zeitraum dafür ist an das Wochenende gedacht, an dem unsere Frauen auch das Frauenseminar durchführen. Themen hierzu sind noch offen. Für die Mitarbeit und zur Durchführung weiterer Veranstaltungen im Bereich der Männerarbeit werden noch Mitarbeiter gesucht, die in dem Team mitarbeiten wollen.

Jahresbericht 2009

Frauenbeauftragte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden

von Karin Weidenauer

Das Jahr 2009 war in jeder Richtung ein spannendes Jahr für mich und auch für unser Frauenteam. Zunächst konzentrierte sich ein Teil des Frauenteam auf zwei noch zu bestreitende Ausbildungsseminare vom S.o.G.-Projekt vom Landesverband der Freundeskreise in Zusammenarbeit mit vier weiteren Suchtverbänden. In diesem Ausbildungsteam arbeiten außer mir noch Uta Münchgesang und Simone Engels vom FK Karlsruhe sowie Cornelia Breithaupt vom FK Nova Vita mit.

Wir bekamen viel Input in Sachen „Bewegung und Sport“, „Gesundheitsbewusste Ernährung und, wie auch im Jahr zuvor schon, zum Thema „Rauchfrei(er) leben“. Diese Ausbildungsseminare haben uns sehr viel Spaß gemacht und uns gutes Rüstzeug an die Hand gegeben.

Ich sehe die Sucht-Selbsthilfe als lebensnahes, alltagsorientiertes und langfristig begleitendes Unterstützungssystem besonders für Suchtgefährdete/Suchtkranke und deren (Familien-)Umfeld bei der Überwindung einer Suchterkrankung von unschätzbbarer Bedeutung. Wir sollten unsere Angebote auch deshalb auf die sich mit der Zeit wandelnden Bedürfnisse unserer Mitglieder angleichen.

Ein weiteres Highlight war die Vorbereitung und Durchführung des Frauenseminars des LVB in Bad Herrenalb zum Thema „Liebe, Glück, Zufriedenheit - ein Weg zur ganzheitlichen Gesundheit“. Ich denke, die steigende Teilnehmeranzahl (ca. 60 Frauen) spricht dafür, dass wir schon seit 12 Jahren eine sehr gute fachliche Qualität an Frauenseminaren anbieten können und die Themen so auswählen, dass die Frauen alle gerne wieder

kommen. Die nicht nur bei mir angekommenen Rückmeldungen waren überwältigend positiv.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch einmal ganz herzlich bei meinem Team (Simone Engels, Waldtraut Holzer, Ursula Morlock, Uta Münchgesang, Christina Welzel) für die unkomplizierte und sehr engagierte gute Zusammenarbeit bedanken. (Haben wir doch an etlichen Sonntagen unsere Köpfe rauchen lassen). Nicht unerwähnt möchte ich an dieser Stelle unsere liebe Conny Breithaupt lassen, die als unsere Pressereferentin und Schriftführerin in vielerlei Hinsicht, oft auch im Hintergrund, viele Dinge für uns regelt.

Zum Jahresende 2009 hat Waldtraut Holzer auf eigenen Wunsch und aus ganz privaten Gründen unser Team verlassen. Mit Yvonne Roth aus Lörrach (Einzelmitglied im LVB) haben wir aber, so wie ich finde, einen adäquaten Ersatz gefunden. Wir kennen Yvonne aus den Frauenseminaren und auch von der Mitarbeit beim S.o.G.-Projekt in Hohenwart. Ich bin sicher, wir werden sehr gut miteinander arbeiten können und freue mich, eine Frau aus der Lörracher Region mit im Team zu haben.

Durch die gute Zusammenarbeit mit Frau Martina Thrän und Renate Klentz (beide vom DW Baden) habe ich 2009 eine verbesserte Termin- und Themenabsprache der Seminare im Bereich der Frauenarbeit erreicht und wir haben die Frauenseminare 2010 sehr gut aufeinander abgestimmt. Ich bin gespannt, ob sich das in den Anmeldezahlen widerspiegelt.

Ich freue mich auf die Frauenarbeit 2010 und bin ganz neugierig, was uns das Jahr so bringt.

Frauenseminar...

Fortsetzung von Seite 1

lance, so Frau Weidenauer, und nehmen dabei unsere eigenen Verhaltensweisen genauer "unter die Lupe". Darauf begründet sich die Chance zur Veränderung. Ohne "Brechtstange", Schritt für Schritt in ein zufriedeneres und gesünderes Leben mit Spaß zu finden, ist das individuelle Ziel.

Jeder Mensch und jede "Menschin" stellt sich die Lebensbalance anders vor. Früh eintrainierte Verhaltensmuster verursachen unter anderem die Suchtabhängigkeit und die Balance gerät in "Schieflage". Grundsätzlich stärken und fördern die Freundeskreise die Gesundheit mit der Gruppenarbeit. Die Entscheidung zur Abstinenz ist immer auch eine Entscheidung für die eigene Gesundheit.

Folgende Fragen werden uns in den Kleingruppen beschäftigen:

- Was bedeutet mir meine Lebensbalance?
- Was brauche ich, um in Balance zu sein?
- Gab es in meinem Leben schon Situationen, in denen meine Balance in "Schieflage" geraten ist?
- Wie war in dieser Situation mein Gefühl (Bauchgefühl)?
- War ich in der Lage zu handeln?
- Was habe ich gedacht?
- Was konnte ich tun?

In den Kleingruppen am Samstag und am Sonntag bot sich die Gelegenheit, der eigenen Wahrnehmung ein Forum zu gewähren, nachzuschauen, darüber nachzudenken und andere Sichtweisen kennen zu lernen.

Am Nachmittag vermittelte der Referent für die Bewegung, Herr Pfefferle, den Damen den Zusammenhang zwischen Bewegung und Balance. Seinen Slogan: "Es ist eine Freude, sich bewegen zu dürfen; Bewegung ist ein Kennzeichen des Lebens" vermittelte er durch die sehr praxisnahe Übung eines gemeinsamen Spaziergangs. Er gab den Frauen in Auftrag, während des Spaziergangs auf die Gegebenheiten zu achten - den Geruch der Luft zu riechen, das Spüren des Windes und der Sonne auf der Haut, die Bewegungen der

Blätter, die Beschaffenheit des Bodens, die eigene Bewegung zu spüren und das Empfinden bei der Bewegung zu definieren.

Gut getan hat es allen Frauen und die Bewegung hat trotz der Hitze die Konzentration für die theoretischen Inhalte zurückgebracht. Herr Pfefferle riet, die Bewegung als wesentlichen Bestandteil des Wohlbefindens zu betrachten. Gekoppelt mit einer ausgewogenen, genussvollen Ernährung und dem adäquaten Umgang mit Genussmitteln stärkt Bewegung das Wohlbefinden und ist letztendlich ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg zur Selbstbestimmung. „Bewegung ist Leben, macht den Kopf frei und öffnet die Gedanken für neue/alternative Wege“, so Herr Pfefferle!

Mit Bewegung hatte auch der zweite Teil des Nachmittags zu tun. Einhellig hatten die Frauen in Selbstbestimmtheit darum gebeten, das Tagesprogramm um einen weiteren Punkt zu ergänzen. Im Rahmen der Fußball-WM fand an diesem Nachmittag das Fußballduell zwischen Deutschland und Argentinien statt. Diese Entscheidung vermittelte den Frauen ein ganz besonderes Erlebnis der Gemeinschaft und der Frauensolidarität. Es wurde gefiebert, geschimpft, gelacht und einfach mitgelebt - und wer weiß, warum Deutschland mit 4:0 gewann? Was selbstbestimmte Frauenpower doch alles "bewegen" kann. Wenn Jogi Löw davon wüsste!

Der Samstagabend klang mit einer märchenhaften Erzählung (vorgelesen von Christina) und anschließendem Plaudern in kleinen Grüppchen aus.

Sonntag, 04. Juli 2010

Der Sonntag startete mit dem freiwilligen "Morgenschleichen". Ein paar der Frühaufsteherinnen nutzten den Morgen vor dem Frühstück mit Bewegung an der frischen Luft.

Besinnlich und nachdenklich stimmte die Bildschirm-Präsentation (von Yvonne für die Frauen zusammengestellt) mit sehr emotional berührenden Fotos, mit Texten und der dazu passenden Musik unterhalb.

Im Anschluss daran führte Frau Blumenschein ins Thema "Gesunde Ernährung" ein. Die z.T. regional unterschiedlichen Lebensmittelpy-

ramiden veranschaulichten den täglichen Bedarf eines Menschen von Fetten, Kohlehydraten und Eiweiß. Frau Blumenschein betonte das bei allen Pyramiden gleiche Prinzip: Zwei Viertel Gemüse und Obst, und je ein Viertel Kohlehydrate und Eiweiß stellen die für den Menschen gesündeste Form der Ernährung dar. Ganz praktisch erfuhr die Damen, in welchen Lebensmitteln versteckte Fette oder Mengen von Zucker zu finden bzw. versteckt sind.

Frau Blumenschein stellte sich den vielfältigen Fragen der Frauen und nahm sich sehr viel Zeit für zufriedenstellende Antworten. So konnten auch ganz individuelle Fragen in Sachen Ernährung geklärt werden. Das Fazit bei der Ernährung ist ähnlich der Bewegung: Sie soll Spaß machen, dem Genuss dienen. In Maßen genossen ist auch gegen Süßigkeiten nichts einzuwenden - sie sind Teil der zufriedenen Balance.

Nach dem Mittagessen trafen sich die Frauen ein letztes Mal in ihren Kleingruppen. Ganz nach dem Motto: viele kleine, individuelle Schritte ermöglichen das Erreichen einer zufriedenen Balance! Nicht der Verzicht ist der Fokus - auf die Dosis kommt es an! Eine gute Grundlage für stabile Abstinenz ist das Erkennen und das Umsetzen der eigenen Bedürfnisse. Ein lebenslanger Drahtseilakt, dessen Umsetzung lernenswert erscheint und Lebensqualität verschafft. Gesundheit macht Spaß, schafft gute Laune und steigert das Wohlbefinden, war die Erkenntnis in den Kleingruppen!

Zurück im Plenum hatten die Frauen die Gelegenheit, mit einer Balancierstange und unterschiedlichen Gewichten zu balancieren und den "Drahtseilakt" selbst zu erspüren. Mit der traditionellen Sonnenblume (gelesen von Ursel Morlock) und einer langstieligen roten Rose im Gepäck verabschiedeten sich die Frauen voneinander. Wohl wissend, die "Saatkörner" des Seminars 2010 hinaustragen zu können und erhaltene Impulse in kleinen Schritten und im individuellen Tempo umsetzen zu können, fuhren die Frauen, begleitet mit dem Song "...für mich soll's rote Rosen regnen...", nach Hause.

Vom Einstieg in die Gruppenarbeit

Mitarbeiterfachtag 2010 des Landesverbandes in Karlsruhe

von Uwe Aisenpreis (fachliche Unterstützung von Andreas Brenkmann)



Die Referenten: Christoph Becker, Andreas Brenkmann

Einigen frischen Wind brachten die beiden Referenten, Andreas Brenkmann und Christoph Becker mit zum diesjährigen Mitarbeiterfachtag, der die Teilnehmer ermutigte, einige allzu ausgetretene Pfade zu verlassen. Statt Plenum gab es die Großgruppe - die begrenzte Anzahl von 48 "Mitarbeitern" machte es möglich - und statt Referat wurde die Einstiegsfrage gestellt: "Was war dir wichtig, um dich deiner Gruppe mitteilen bzw. dich öffnen zu können." Die schriftlich fixierte Antwort durfte jeder einzelne Teilnehmer der Gruppe mitteilen und diese dann an verschiedenen Wandflächen anheften, die nach folgenden Begriffen strukturiert waren:

- Haltung, Atmosphäre
- Fragestellung/Themenvorgabe
- Positive Verstärkung
- Methoden/Medien

Das Ergebnis war auch für die Referenten erstaunlich: fast ebenso viele Antworten wie für "Haltung, Atmosphäre" gab es für die Rubrik "Methode/Medien", was deutlich machte, dass Viele der Teilnehmer mit dem heute anstehenden Thema bereits vertraut waren, nämlich Methoden bzw. Medien für einen "Einstieg in die Gruppe" zu finden.

Neu war auch das Medium zur Aufteilung der Großgruppe in vier Kleingruppen. Es wurden verschiedenen farbige Tücher - Gelb, Blau,

Rot, Weiß - auf den Boden gelegt und ein jeder konnte sich auf das Tuch mit seiner Lieblingsfarbe stellen. Es bedurfte dann nur noch einiger weniger Überredungskünste seitens der Referenten, um die Kleingruppen annähernd gleich groß zu erhalten. Ebenso neu war die Methode zur Auswahl von je zwei Gruppenleitern; diese sollten sich aus der jeweiligen Kleingruppe freiwillig melden, wobei von vornherein bekannt war, dass diese nochmals nach der Mittagspause ausgewechselt werden sollten. Neben den beiden Gruppenleitern wurden für jede Gruppe noch zwei Beobachter gewählt, die nicht am Gruppengeschehen teilnehmen, deren Verlauf aber beobachten sollten. Auch diese Beobachter wurden später ausgewechselt, so dass theoretisch jeder einmal Gruppenteilnehmer sein oder in eine der beiden Funktion schlüpfen konnte.

Zum Einstieg in die Gruppenarbeit benutzten die Gruppenleiter bestimmte Medien, über deren Einsatzmöglichkeiten und Wirksamkeit sie zuvor von den Referenten instruiert worden waren. Es wurden dabei in den einzelnen Gruppen unterschiedliche Medien eingesetzt, wie z.B.:

- Farbige Papierbogen mit der Aufgabe, diese entsprechend der augenblicklichen Befindlichkeit zu gestalten.

- Farbige Schnüre mit der selben Aufgabe.
- Auswahl von verschiedenen Gegenständen, die einen Bezug zur Befindlichkeit haben.
- Auswahl von verschiedenen Schlüsseln, verbunden mit der Frage, was soll damit abgeschlossen, was besser weggeschlossen werden.
- Eckige und runde Papierbogen, auf welche die Gruppenteilnehmer aufschreiben sollten, was zur Zeit eckig, was rund läuft.
- Auswahl von verschiedenen Bildmotiven in runder oder eckiger Form nach den gleichen Kriterien.

Die beiden letztgenannten zählen zu den sogenannten digitalen Medien, die anderen zu den analogen. *Digitale Medien erlauben, wie schon der Name aussagt, "nur" die Auswahl zwischen zwei Zuständen (Stimmungen, Empfindungen), haben aber ihren Wert darin, dass sie über ihre Symbolik in der zu Verfügung stehenden Zeit Umstände ins Bewusstsein transportieren und Ausgeblendetes einblenden helfen können. Analoge Methoden aktivieren dagegen ein bestimmtes Gehirneareal und helfen eher, Emotionen zu erspüren, mit zugedeckten Fähigkeiten in Kontakt zu kommen und sich von festgefahrenen Denkmustern zu befreien. Dem inneren Erleben wird so Raum gegeben. Oft*



Eine Auswahl von Medien zum Einstieg in die Gruppenarbeit: farbige Papierbögen, farbige Schnüre, Bildmotive, Schlüssel und Schlösser, verschiedene Gegenstände.
Fotos: Cornelia Breithaupt

entsteht hier eine Symbolik, welche die Assoziationsdynamik fördert und dadurch als Anregung wirkt, auch über tabuisierte Inhalte zu sprechen.

Bestimmte Einstiegsübungen können einen deutlich kreativen Schwerpunkt im Tun haben, (z.B. Verwendung von Seilen), andere Übungen erfordern eher eine innere Kreativität durch die Herstellung einer Zuordnung und Bedeutungsgebung (z.B. Photos). Bei allen Übungen geht es letztlich wieder darum, sich die inneren Prozesse zu vergegenwärtigen und sie zu kommunizieren.

Was hier als Theorie formuliert ist, konnte im Gruppengeschehen sofort beobachtet werden. Es war erstaunlich, wie schnell die Gruppenteilnehmer nach der Einstiegsrunde bereit waren, das, was sie augenblicklich bewegt, anzusprechen. Es entstanden intensive Gruppengespräche mit beachtlicher Tiefe, an deren Ende die jeweils zwei Beobachter ihre Eindrücke vor allem über die Arbeit der Gruppenleitung formulierten.

Am Rande erwähnt sei hier noch, dass das schöne Wetter und die herrliche Umebung des Karlsruher Waldheimes es zuließen, die Kleingruppen im Freien, im Schatten großer Bäume, stattfinden zu lassen. Baumschulung sozusagen war angesagt.

Hier noch einige weitere theoretische Grundlagen zum Einsatz von Medien:

In der Gruppenarbeit der Selbsthilfe ist u.a. von folgenden Wirkfaktoren auszugehen:

- *Hoffnung auf Heilung*
- *Erleben einer Universalität des Leidens*
- *Mitteilung von Information*
- *Erweitern der Techniken des menschlichen Umgangs*
- *Nachahmendes Verhalten*
- *interpersonelles Lernen*
- *existentielle Erfahrungen*
- *Verpflichtungscharakter.*

Jeder Gruppenabend birgt ein Potenzial für jeden Einzelnen, von

den o.g. Wirkfaktoren zu profitieren als auch diese mit zu entwickeln. Grundsätzliche Ziele eines Gruppenabends sind deshalb in der Regel:

- *Austausch*
- *Sich begegnen*
- *Sich öffnen lernen mit Stärken und Schwächen*
- *Probleme ansprechen und gegebenenfalls klären*
- *Veränderungsprozesse anstoßen*
- *Angenommen werden*
- *Rückmeldungen annehmen bzw. geben.*

Letztendlich geht es um einen Prozess des Mit-Sich-in-Kontakt-Kommens, Beschreiben-Lernens und Sich-Öffnens. Als Grundlage hierfür ist eine Verlangsamung, eine "Entschleunigung" notwendig, um innere Zustände und Vorgänge erspüren zu können und den Raum und die Zeit zu haben, in freier Entscheidung das Innere nach Außen zu transportieren, "Sich-zu-Zeigen".

Die Rolle des Gruppenleiters beinhaltet die Möglichkeit, durch das Angebot einer Einstiegsübung den Prozess der Verlangsamung, des Sich-Bewusst-Werdens und Sich-Öffnens zu unterstützen. Hierbei ist die Form der Umsetzung der Methode, nicht zuletzt als Folge der dahinter stehenden Haltung, mindestens ebenso von Bedeutung wie die Methode selbst.

Bei einer ersten Auswertung des Gruppengeschehens im Plenum konnten sowohl die Gruppenleiter als auch die Beobachter sowie je ein Mitglied aus der Gruppe ihre Eindrücke schildern. Sowohl hierbei als auch später in der Schlussrunde aller Teilnehmer wurde deutlich, wie gut die praktische Umsetzung der oben geschilderten Theorie gelungen war. Ein großes Lob verdienen hierzu die beiden Referenten, aber auch alle Teilnehmer, die mit großem Eifer, aber auch viel Freude an diesem sehr interessanten Thema **mitgearbeitet** haben.

Jahreshauptversammlung 2010

von Uwe Aisenpreis

Möglicherweise enthielt die Tagesordnung, welche der Einladung zur diesjährigen Jahreshauptversammlung des Landesverbandes der Freundeskreise in Baden beigefügt war, zu wenig Brisanz. Das wäre zumindest ein Erklärungsversuch für die Tatsache, dass nicht einmal die satzungsgemäß doch recht geringe Mindestzahl von 25 Mitgliedern bei der Zählung am 29.05.2010 um 9.30 im Karlsruher Krille Saal anwesend war. Und das, obwohl laut erst kürzlich erfolgter und notwendig gewordener Satzungsänderung jeder Mitgliedsverein mit der Gesamtzahl seiner eigenen Mitglieder bei der Jahreshauptversammlung vertreten sein dürfte (siehe hierzu auch *fk aktuell*, Ausgabe 8). Und ausgerechnet der stärkste Mitgliedsverein, der Freundeskreis Karlsruhe, der (theoretisch) mit 180 Mitgliedern hätte vertreten sein können und außerdem noch ein "Heimspiel" hatte, konnte gerade einmal 5 % davon mobilisieren! Wie auch immer - einer fehlte - und so war es nur recht und billig und außerdem noch praktisch, diesen einen aus den Reihen der Karlsruher zu rekrutieren. Nach einigen Telefonaten fand man ihn in Dieter Engel, der sich bereit fand, zu Hause alles liegen und stehen zu lassen, um die Versammlung zu retten. Mit 70 Minuten Verspätung konnte diese dann endlich beginnen.

Brisantes gibt es hiervon, wie schon die Tagesordnung vermuten ließ, nicht zu berichten. Die Berichte der Landesbeauftragten werden in dieser Ausgabe abgedruckt und auch der Rechenschaftsbericht des 1. Vorsitzenden Ludwig Engels kündete wie diese vorwiegend von der "ruhigen Abarbeitung unserer Aufgabenstellung". Erwähnenswert sind vor allem die erfreulichen Beitritte neuer Gruppen und Gruppierungen (siehe hierzu S. 3). Eine eher beiläufige Anmerkung des 1. Vorsitzenden zum Verhältnis Landesstelle Sucht und BWAG führte erst lange nach der Jahreshauptversammlung zu einiger Brisanz, wovon an anderer Stelle noch zu berichten sein wird (S. 8).



von Brigitte Sander-Unland (Stellvertr. Vorsitzende des Bundesverbandes)

Liebe Freundinnen und Freunde, auf dem Kirchentag hörte ich bei einer Podiumsdiskussion den Satz: **"in der Vielfalt das Gemeinsame leben"** und dachte, das ist ein Motto, das auch zu uns passt. Im Bundesverband vereinen wir so viele unterschiedliche Menschen und Landesverbände, so viele unterschiedliche Interessen und Impulse, überall gibt es andere Rahmenbedingungen und andere Schwerpunkte, und doch finden wir mehr Gemeinsamkeiten als Trennendes. Das ist sicher auch der Grund für ein erfolgreiches und wachsendes Zusammenarbeiten. Wir haben heute im Bundesverband:

16 Landesverbände
419 Freundeskreise
764 Gruppen
10868 Teilnehmer und
6983 Mitglieder.

Zunächst möchte ich mich beim Landesverband Baden für die Ausrichtung der letzten Bundesdelegiertenversammlung bedanken. Dank an Ludwig Engels, Herrn Moos und an alle Helfer vom Freundeskreis Karlsruhe, die teilweise sogar Urlaub genommen haben, um uns zu unterstützen. Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Transfertagung, die ja auch an diesem Wochenende stattfand. Es war ein gelungenes Ereignis und bestens organisiert und ich denke, es hat auch viel Spaß gemacht.

Im Bundesverband wird auf allen Ebenen gute Arbeit geleistet und der Geschäftsstelle gilt ein großer Dank. Unsere Arbeitskreise leisten gute Arbeit und auch hier wird deutlich, eine Zusammensetzung der Mitwirkenden aus den unterschiedlichen Bundesländern bringt Vielfalt und Impulse.

Zur Zeit haben wir den AK Statistik, der sich bei Bedarf trifft und den AK Öffentlichkeitsarbeit, der uns mit Info-Material, Flyern und der Homepage versorgt und der das Freundeskreis-Journal erstellt. Das nächste Journal wird das Thema Mediensucht behandeln. Alle Infos und Materialien und alles,

was Ihr wissen wollt, könnt ihr auf der Homepage erfahren (www.freundeskreisebv.de).

Der AK-Sucht und Familie wird an einem neuen Projekt zum Thema „System Familie“ arbeiten und setzt sich mit den Themen Betroffenheit und Co-Abhängigkeit auseinander.

Der AK Junus existiert in dieser Form nicht mehr und wird neu beschrieben. Er soll sich mehr um die Gründung neuer Gruppen kümmern und die Integration der Jungen in bestehende Gruppen; das Oberthema wird „Lebenswelten“ sein.

Der AK Aus- und Fortbildung bietet in diesem Jahr ein Seminar zum Thema "Wo Freundeskreis draufsteht, muss auch Freundeskreis drin sein" an und es richtet sich an Vorstandsmitglieder, mögliche Nachfolger und Unterstützer, die sich im Bereich der Aus- und Fortbildung von Gruppenbegleitern engagieren möchten. Es findet vom 15.-17. Oktober 2010 in Bad Meinberg statt. In diesem Jahr fand auch der letzte Fachtag zum Thema Kinder aus suchtkranken Familien statt.

Die Zusammenarbeit mit anderen Verbänden ist gut, wir sind gut vertreten bei Gesprächen mit den Rentenversicherungen und Krankenkassen. Bei der diesjährigen DHS-Konferenz waren wir dabei und Rolf Schmidt leitete eine Arbeitsgruppe zum Thema „Rauschen in den Freundeskreisen“.

Beim Kirchentag hatten wir einen Stand, Ute Krasnitzky-Rohrbach und Helfer aus dem Vorstand waren Ansprechpartner.

In der Zeitschrift „Rausch“ wurden Stellungnahmen zum Thema "Soll die Alkoholindustrie Prävention betreiben" und "Sucht im Alter" veröffentlicht.

Das Projekt S.o.G. ist nun im Oktober abgeschlossen und wir hoffen, dass es nachhaltig weiter gelebt wird.

Im Oktober wird Frau Käthe Körtel verabschiedet, die 30 Jahre lang unsere Geschäftsführerin war. Zum 1. Januar 2011 wird der neue Geschäftsführer eintreten.

Kündigung der Mitgliedschaft bei der BWAG

Der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Baden e.V. hat seine Mitgliedschaft bei der BWAG zum 31.12.2010 gekündigt.

Zentrales Thema im Jahr 2009 war das Positionspapier der BWAG. Herr Kroboth als Vertreter des Landesverbandes Baden e.V. hatte dabei eine diffizile Position zu vertreten. In der Regel stimmte die Position nicht mit der Mehrheit der BWAG-Mitglieder überein. Herr Kroboth hatte dabei einen sehr schweren Stand, war mit harter Kritik konfrontiert und musste sehr viel einstecken.

Auch hinsichtlich des rechtlichen Status der BWAG bestehen unterschiedliche Auffassungen. Der Landesverband Baden sieht es als großen Vorteil an, wenn die BWAG einen rechtlichen Status erhält. Auch in dieser Frage wurde unsere Meinung nicht gehört.

Im Jahr 2009 teilte Herr Engels während einer BWAG-Sitzung mit, dass der Landesverband Baden im Jahr 2011, unter Einbeziehung der BWAG, einen Suchtselbsthilfefachtag Baden-Württemberg ausrichten wird. Inzwischen erhielten wir von Herrn Breuninger ein Schriftstück, in dem die BWAG bereits einen Suchtselbsthilfefachtag vorbereitet hat. Der komplette Tagesablauf war bereits beigefügt. Für den Landesverband Baden e.V. waren diese Informationen neu. Zudem stellten wir dabei fest, dass auch schon für 2012 ein weiterer Suchtselbsthilfefachtag vorbereitet wird.

In den letzten Monaten mussten wir somit leider feststellen, dass die Ansichten der BWAG nicht unseren Vorstellungen von einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit entsprechen.

Siegbert Moos