



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

Freundeskreise aktuell

Landesverband Baden



MÄNNERSEMINAR 2024

INHALT

- 3-5 **MÄNNERSEMINAR 2024**
WERTE FÜR DEN SINN DES LEBENS
- Markus Häffner -
- 6-7 **WANDERAUSSTELLUNG ZERO**
WENN SCHWANGER DANN ZERO
- Simone Engels -
- 8-11 **FREUNDESKREISAUSFLUG 2024**
MISSION IMPOSSIBLE?
- Markus Häffner -
- 9-13 **MÄNNERFREIZEIT WEISENBACH 2024**
- Markus Häffner -
- 14-15 **TREUES ENGAGEMENT** beim FREUNDESKREIS KARLSRUHE
30 JAHRE SPIELERGRUPPE KARLSRUHE
- Dieter Engel -
- 16-17 **IM EHRENAMT**
- Silvia Ringer -
- 18-19 **EHRUNG DIETER ENGEL UND LUTZ STAHL**
TAG DES EHRENAMTES
- Siegber Moos -
- 20-21 **LESER UMFRAGE HEFT 36**
SUCHT ALS EINE FOLGE VON MISSBRAUCH
- Lutz Stahl -
- 21 **LESER UMFRAGE**
- 22 **DIE 5 ALKOHLIKERTYPEN**
- 23 **KREUZWORTRÄTSEL**

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe

Kontakt:
Telefon 0721-352 85 39
Fax 0721-352 86 43
redaktion@freundeskreise-baden.de
www.freundeskreise-baden.de



Vereinsregister:
VR 1011661
Amtsgericht Mannheim

Vorstand:
Lutz Stahl 1. Vorsitzender
Rainer Böhmer 2. Vorsitzender

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Siegbert Moos,
Iiter Schaller,
Tihomir Lozanovski

Gestaltung:
Iiter Schaller

Hinweis:
Für Artikel innerhalb der
"Freundeskreise aktuell" ist
der jeweilige Autor, die jeweilige
Autorin verantwortlich. Diese Artikel
können die Meinung des jeweiligen
Autors, der jeweiligen Autorin dar-
stellen und spiegeln nicht grund-
sätzlich die Meinung vom gesamten
Vorstand oder der Redaktion.

WERTE FÜR DEN SINN DES LEBENS

Wieder mal ein anspruchsvolles, heftig großes Thema: „Werte für den Sinn des Lebens“. Das sitzt! Mit großer Erwartungshaltung und Hochspannung waren beim ausgebuchten Seminar alle Teilnehmer inklusive Orga-Team und Referent bereit, sich der komplexen Aufgabe am 16 bis 17. Februar 2024 in Bad Herrenalb zu stellen. Nach behutsamer Einführung am Abend des Anreisetages ging es Samstag/Sonntag ans Eingemachte. Es erstaunt mich immer wieder, mit welcher vermeintlichen Einfachheit zu Beginn „erschlagende“ Themen

erarbeitet und bearbeitet werden können. Das gelang unseren Begleitern/Referenten David, Michi, Torsten und Joachim wieder einmal auf hervorragende Art und Weise in Einzel- und Gruppenarbeiten. Reduziert auf Kernfragen in der Ablauffolge „Was sind Deine Werte?“, „Was tust Du für Deine Werte?“, „Ist es mit dieser Betrachtung wirklich Dein Wert“ könnte das Seminar beschrieben werden. Es kam noch die Frage auf, ob das wirklich meine Werte sind, oder ob diese mir durch meinen Werdegang indoktriniert wurden?



FOTO © 2024 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

War aber viel, viel mehr. Hilfestellungen zur Bearbeitung wurden erklärt und mitgegeben. Über die „BUS-Metapher“, die zeigen soll, dass all unser Erlebtes, unsere Gedanken und Gefühle uns immer begleiten, wurde in so manchem Rollenspiel, für das sich immer einer von uns bereit erklärte, wurden exemplarisch Lösungen gezeigt. Wir sind der Busfahrer und können/sollen uns dessen bewusst sein. Beispiel „Live in a box“. Hier wurde dargestellt, wie man sich von bedrückenden vielfachen und vermeintlich schlechten Merksätzen/Begleitern befreien oder mit diesen

umgehen kann. Wie manövriere oder handle ich die Barrieren, die mich daran hindern wollen?

Ein herrliches Rahmenprogramm wie jeder gegen alle mit einem Rennen mit selbst gebasteltem Auto und auch das Teambildungs-Event am Abend beim Minigolf unter schweren Bedingungen (im Dunkeln und 3D) wurde gestaltet. Richtig schöne Gemeinschaftserlebnisse, die sichtlich jedem eine Riesen-Gaudi bereiteten. Für mich auch immer schön, wie vor dem Schlafengehen entweder der Tag resümiert oder die eine

oder andere „Geschichte“ erzählt wird. Ein Tagespunkt, der nie auf dem Programm steht, aber immer stattfindet. Es findet sich immer jemand, mit dem man sprechen kann und will.

Viel zu schnell wie immer war schon wieder das Seminar zu Ende. Vor dem Finale spielte Ronald für uns völlig überraschend ein herrliches Potpourri bekannter Melodien auf dem Flügel. Gänzlich baff und mit Tränen in den Augen von so manchem Zuhörenden (habe selbst einige Taschentücher eingeweicht) wurde Ronald mit Standing Ovation bedacht, die er sich auf jeden Fall hochverdient hatte. Ganz großartig! Die Abschlussrunde bestätigte ein gelungenes Seminar. Ein Riesen-Paket oder Geschenk für JEDERMANN'S Toolbox. Ganz toller Service, dass die Seminarunterlagen komplett

im Anschluss an alle Teilnehmer digital übermittelt wurden.

Mich persönlich freut es immer wieder, mit welchem Engagement und Freude sowie einer hohen Disziplin alle Beteiligten bei jedem unserer Seminare dabei sind. Auch das zeichnet uns aus. Dankeschön!

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
- Markus Häffner -*

Ronald in Aktion, eine sehr gelungene Überraschung



„Erleuchtete“ Teilnehmer, Dornbusch aus der Wallfahrtskirche Moosbronn

FOTOS © 2024 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

WANDERAUSSTELLUNG WENN SCHWANGER DANN **ZERO**

Ein Bericht von Simone Engels
Freundeskreis Karlsruhe über die Wanderausstellung "ZERO" und FASD

Vom 06. bis 10. November 2023 fand die Aktionswoche "Suchtfrei ins Leben" statt. Dazu hatten Sozial- und Jugendbehörde/Kinderbüro und Präventionsbüro Sucht die interaktive Wanderausstellung "Zero" zum Thema FASD (Fetale Alkoholspektrum-Störungen) nach Karlsruhe geholt.

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe war mit einem Infostand dabei.

Ziel der Aktion war es, junge Menschen dafür zu sensibilisieren, wie wenig harmlos Alkohol in der Schwangerschaft ist, und über FASD aufzuklären. Dazu waren Schulklassen ab der Klassenstufe 10, Auszubildende aus pädagogischen und medizinischen Berufen eingeladen, ebenso die interessierte Öffentlichkeit, und es gab ein Fachgespräch dazu.

Die Ausstellung zeigte sehr anschaulich in einem dunklen Zelt, wie sich ein Embryo in 10 Monaten entwickelt. Außen am Zelt sah man, wie die Mutter die Zeit erlebt. Dazu hörte man permanent den Herzschlag der Mutter, wie ihn das werdende Kind hört. An 2 weiteren Monitoren außerhalb gab es weitere Informationen, unter anderem wie Kinder mit FASD ihr Leben beschreiben.

Das FASD ist die häufigste nicht genetische geistige Behinderung, die sich zu 100 % vermeiden lässt. Sie entsteht durch den Alkoholkonsum der Mutter, bei dem der Embryo den identischen Alkoholspiegel der Mutter hat, aber zum Abbau 10 mal so lange braucht. Dadurch entstehen beim Kind verschiedenste Schädigungen körperlicher, geistiger und psychischer Art.

Auf 10.000 Geburten kommen 177 Kinder mit FASD unterschiedlicher Ausprägung. Häufig werden die Kinder vom Jugendamt aus ihren Familien genommen und zu Pflege-/Adoptiveltern gegeben, die oft von der Vorgeschichte nichts wissen.

Durch die Schwierigkeiten im Umgang und der Unwissenheit vieler Beteiligten kommt es zu großen Schwierigkeiten in den Familien und zu einer Verzögerung einer fachgerechten Unterstützung.

Die innovative Wanderausstellung ZERO! informiert erlebnisorientiert über Schwangerschaft, Alkohol und FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) - die Schädigungen, die ausschließlich durch mütterlichen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft entstehen.

Für uns als Freundeskreis sind die Verhaltensweisen von Menschen mit FASD eventuell wichtig, wenn Menschen immer wieder mit großen persönlichen Schwierigkeiten kämpfen, ohne eine plausible Erklärung dafür zu haben.

Dazu gehören:

- niedrige Frustrationstoleranz
- Vergessen von Dingen und Aufträgen
- falsche Körperwahrnehmung
- permanente Unruhe
- geringe Ausdauer
- geringes Selbstwertgefühl

Häufig wird auch eine falsche ADHS-Diagnose gestellt.

Die Selbsthilfegruppe FASD hatte bei uns im Freundeskreis Menschen mit dieser Diagnose vermutet, was ich leider nicht bestätigen konnte. Beschämt habe ich auch festgestellt, dass mir FASD vor dieser Ausstellung nicht bekannt war. Das hat sich jetzt geändert.

Mich hat beeindruckt, wie engagiert die Selbsthilfegruppe FASD für dieses schwierige Thema lebt und dafür kämpft, für die betroffenen Kinder die ihnen zustehenden Rechte und Unterstützung einzufordern, um ihnen ein Leben nach ihren Möglichkeiten zu gewährleisten.

Wie viel Stress und Schwierigkeiten sie im Alltag mit ihren Kindern erleben, insbesondere aber die Kämpfe mit Schulen, Gerichten, Jugendämtern und anderen Behörden, war für mich schwer auszuhalten.

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
- Simone Engels -*

FREUNDESKREIS AUSFLUG 2024

Einen Bericht zu gestalten, der nicht allzu viel Superlativen enthält, möchte ich versuchen, es fällt mir schwer. ■ Die Ausgangslage war, 38 Individuen in sehr breiter Altersstruktur allerlei Geschlechts und mit im Sinne des Freundeskreises verschiedenen Hintergründen 4 schöne, unvergessliche Ausflugstage zu bereiten. Weitere Bedingungen, wie gute Unterkunft mit Wellness-Bereich und noch bessere Verpflegung sowie Rundum-Happy-Programm seien noch genannt. Und das Ganze natürlich zu einem erschwinglichen Reisepreis.

MISSION IMPOSSIBLE?

Wow, geht doch gar nicht? Mission impossible? Geht doch, wie unser Reise-Leitungsteam Erich, Dieter und Siegbert (und natürlich die vielen kleinen oder großen „Helferlein“ im Hintergrund) wieder einmal beweisen konnten.

Ganz schlechter Start: Die Wettervoraussagen waren nicht wirklich gut, im Gegenteil - es war fast schon Dauerregen angesagt über die vier Tage vom 30. Mai bis 02. Juni. Dadurch ließen wir uns allerdings die Laune nicht verderben und starteten wohl gelaunt in unseren Kurzurlaub. Die Laune stieg weiter an, nachdem unsere Freunde aus Mannheim die Crew komplettierten. Die Fahrzeit bis zum ersten Ziel konnte gleich überbrückt werden mit „unserem“ sehr schön und detailliert gestalteten Ausflugs-Prospekt. Der Rahmen war zwar bekannt, jetzt wurden auch Beschreibungen, Zeiten und das fast komplette Programm (außer natürlich Überraschungen) publiziert.

Erstes Ziel war Frankfurt am Main. Ein gebuchter Stadtführer sprang in unseren Bus ein, und es ging direkt auf eine beeindruckende Stadtrundfahrt. Vielen nur von Messe und Flughafen bekannt brachte diese Rundfahrt doch ein Vielfaches an wissenswerten Informationen von Mainhattan näher. Die Stadtrundfahrt war noch etwas von Regen geprägt und bei ebensolchem wurden wir auch „ausgesetzt“ zum Fußmarsch über den „Eisernen Steg“ zum ersten Mittagessen auf dem „Bootshaus Frau Rauscher“ (wird erwähnt da wirklich ein Tipp). Wir wurden freundlich und zügig bedient, da wir alle unsere Menüwahl schon im Bus vorab getroffen hatten. Da wir jetzt schon brav unsere Speisen aufgegessen hatten, hörte ab hier der angesagte Dauerregen auf. Weiter ging die Fahrt zu unserer Unterkunft in Bad Zwesten. Nicht ohne Zwischenstopp beim sehenswerten Zisterzienserkloster Haina und einer Kaffee-Kuchen-Verköstigung durch unseren Busfahrer. Voller Spannung ging es dann in unser Hotel, in dem wir nach dem Bezug der Zimmer unser erstes (und auch die weiteren) Abendessen einnahmen. Die Abendessen MÜS-

SEN besonders erwähnt werden, da diese uns sowohl qualitativ als auch quantitativ überraschten. Der Koch ließ es sich keinen Abend nehmen, uns das Buffet zu präsentieren. Ein weiterer Programmpunkt am ersten Tag war noch die sehr liebenswerte Ortsbesichtigung per pedes von Bad Zwesten, natürlich geführt von einem professionellen Guide. Geschafft vom Tag und den Impressionen ging es dann doch zeitig in die Federn im individuellen Themenzimmer.


Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück nach Fritzlar. Die vom Hesse-Tag (der eine Woche dauert) und Regen geprägte Stadt (15.000 Einwohner und 500.000 Besucher) wurde uns von zwei wieder einmal großartigen Stadtführer*innen bei bestem Wetter präsentiert. Die bewegte Geschichte und die herrlichen Fachwerkhäuser der Dom- und Kaiserstadt wussten zu beeindrucken. Sicher ist auch dieser Ort allein noch mal eine Reise wert. Nach kurzer Busfahrt landeten wir in Bad Wildungen zum Mittagessen und genossen im Anschluss tatsächlich auch etwas Zeit für uns. Das wurde dann zum Shop-

pen und dem fast schon obligatorischen Eisessen genutzt. Nach dem Nachtessen überraschte uns unser Orga-Team mit einem musikalischen Bingo Abend. Es wurden Lieder kurz angespielt, gemeinsam erraten und - wenn vorhanden auf der persönlichen Bingo-Karte - abgehakt. Alle waren mit Eifer dabei, da die angebotenen Lieder breit gestreut waren. Selbst nachdem die ersten Sieger feststanden, wurde noch fleißig weiter ge-Bingo-t. Eine schöne Idee, da sich jeder einbringen konnte.

Nach teilweise kurzer Nacht ging es morgens gleich zur ersten Überraschung. „Das tolle Haus am Edersee“ zeigte uns eine andere Welt, in der alles auf dem Kopf steht und zudem noch recht windschief angeordnet ist. Wir hatten sehr viel Spaß bei der Besichtigung. Im Anschluss aber ging es dann zur Edertalsperre, dem Reise-Highlight. Wir trafen auf unsere 2 Guides, die uns auf den höchst informativen, sehr vom kalten Wind geprägten Staumauerrundgang begleiteten. Das beeindruckende über 110 Jahre alte Bauwerk staut den Edersee, der mit 11,8 km² Wasseroberflä-

che und 199,3 Mio. m³ Stauraum der nach Fläche zweit- und nach Volumen drittgrößte Stausee Deutschlands ist. Hauptzweck ist die Wasserbereitstellung für die Bundeswasserstraßen Oberweser und Mittellandkanal. Daneben dient der Stausee auch dem Schutz der Unterlieger vor kleinem und mittlerem Hochwasser, der Gewinnung elektrischer Energie und der Erholung. Die Guides wussten unsere tiefgründigen Fragen vom genauen Verlauf der großen Beschädigung 1943 bis hin zum Fischbesatz zu befriedigen. Es lohnt sich wirklich, mal bei Niedrigwasser nochmals die Mauer und den See zu besichtigen, wir erlebten das Ganze bei nahezu Höchststand. Kleiner Fauxpas, dass die Guides die anschließend geplante Überraschung, eine Bootsfahrt auf dem Edersee, schon bei der Besichtigung preisgaben. Aber das war sicherlich von dem einen oder anderen eh schon angedacht. Bei herrlichem Sonnenschein und leckerem Kaffee und Kuchen genossen wir die Rundfahrt sehr. Nach dem Abendessen splitteten wir uns in die Fraktionen Fußball (CL-Spiel Dortmund) und Spielgruppe(n) und genossen die

Aktivität mehr (Spieler) oder weniger (Fußballer). Ich schlief mit einem Lächeln ein, da es ein toller Abend für alle war und es auch noch dazu in dieser Nacht wolkenbruchartig regnete.

Das war's dann? Mitnichten. Am „letzten“ Tag fuhren wir zum 1. Polizeioldtimer-Museum nach Marburg. Nach der ersten Halle waren wir schon positiv gesättigt, es ging aber noch durch 2 weitere Hallen. In allen Hallen waren historische Fahrzeuge sowie auch Kuriositäten zu besichtigen. Hochinteressant auch vor allem, da der eine oder andere aus dem persönlichen Nähkästchen erzählen konnte, was ihn mit den Fahrzeugen für Geschichten (beruflich,  selber gefahren, LKW-Führerschein gemacht) verbindet.

Tags zuvor wurde von Dieter gesagt, dass das Orga-Team auf ein eventuell beabsichtigtes Geschenk zu Gunsten der Aktion „Laufen mit Herz“ verzichtet wird (Schaut bitte im Internet, wird gleich gefunden, dort sind wir auch als Spender vermerkt beim „Team Dieter Engel“). Die Sammlung ergab das fantastische Resultat von 376 €. WOW. Ein herzliches Dankeschön an

alle Spender und an das Orga-Team, mit diesem Betrag hatte wohl keiner gerechnet. Das gespendete und erlaufene Geld kommt uns allen wieder direkt oder indirekt zugute, wird doch dadurch in diesem Jahr die Finanzierung der Ausbildung unserer Gruppenbegleiter sichergestellt. Nochmals: Dankeschön! Auch im Namen des Fördervereins Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Baden e.V. (den Ihr alle hoffentlich kennt).

Ich könnte noch viel mehr berichten, so umfangreich waren die Aktivitäten beim diesjährigen Ausflug. Ich hoffe der Bericht dient als Ansporn zur Teilnahme in 2 Jahren, wenn wieder aufgerufen wird zum Ausflug 2026. Ich war sehr froh, dabeigewesen zu sein. Auf der Heimfahrt bzw. zwischendurch wusste Ralf aus Monnem eine tolle Dankesrede zu halten, der fast nichts hinzuzufügen war (Supi). Mission impossible? Nein, Mission erfüllt und fast nicht zu toppen, ich höre noch Lutz sagen, dass es der schönste Ausflug gewesen sei, bei dem er dabei war. Noch Fragen?

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
- Markus Häffner -*



MÄNNERFREIZEIT WEISENBACH 2024



FOTO © 2024 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

Selbst nach vielen Jahren der Teilnahme ist es für mich immer wieder erstaunlich und bewundernswert, wie viel Freude und Spaß MANN ohne sein Suchtmittel erleben darf bei einem unserer FK-Events. So auch bei der lang ersehnten Männerfreizeit in Weisenbach vom 6. (08.) bis zum 12. Mai. Das Angebot schon montags anzureisen, wurde wieder sehr gerne angenommen. Die Vorhut verbrachte ruhige Tage und empfing am Mittwochnachmittag die freudig erwartende Komplet-Crew mit dem obligatorischen Büchsenwurst-Vesper am Abend. Sehr gerne wurde das selbstgebackene Brot angenommen. Unser mittlerweile bekannter 1. Koch Rüdi hat uns mit seiner Crew unter anderem damit die ganze Woche auf köstlichste versorgt.

Donnerstags, nach einem Langschläfer-Frühstück, das fast schon einem Brunch glich, starteten wir wieder unsere beliebte Boule-Turnier. Zwar durfte der Vorjahres-Sieger Markus wieder den Wanderpokal entgegennehmen, es zeigte sich jedoch wie immer, dass jeder das Potential zum Gewinn desselben hatte. Der Wettergott war uns die ganze Woche sehr gewogen, sämtliche B-Pläne waren nicht vonnöten. Der obligatorische Boule-Kuchen war schnell genossen und wir konnten nahezu nahtlos ins Abendessen übergehen (sehr leckere Matjes mit Bratkartoffeln).

Ein besonderes Gemeinschafts-Event erwartete uns am Freitag. Dank bester Kontakte zu einem der Teamleiter der Fettweis-Werke wurden die Kraftwerke selbst und auch die Stau-mauer besucht und ausgiebig be-sichtigt. Über 4,5 Stunden nahm sich die Leitung Zeit, uns „alles“ (Filmvor-führungen, Präsentationen, Besichti-gungen, ...) zu zeigen, was rund um die Werke wissenswert ist, und hat dafür auch den sonst freien Brücken-tag gerne geopfert. Das Event hat uns alle ausnahmslos sehr beeindruckt. Unser Guide Erich war im Gegenzug sehr imponiert von unserer Truppe, die sein Wissen hochinteressiert ab-zurufen wusste. Auch wurde unser Freundeskreis (der Freundeskreis und unsere Arbeit wurde im Voraus vorge-stellt) mit großem Lob bedacht und honoriert. Eine gerne gehörte Wert-schätzung!

Am Samstag fand unser „Galgen-Ke-geln“ mit dem im letzten Jahr neu gefunden „Schlachtruf“ NIENZIG (für erreichte 90 Punkte) statt. Den Pott konnte Roland endlich wieder erhal-ten, musste er doch schmerzlich ein-ige Jahre zusehen, wie andere den Pokal entgegennahmen. Die Verlierer (die es in dieser Runde und den anderen Spielen tatsächlich nie gibt) konnten sich beim abendlichen Gril-len kulinarisch trösten, und das wurde auch umfangreich und aufs Köstlichs-te getan.

Und viel zu schnell war schon wie-der Sonntag. Nach ausgiebigem Frühstück (mit obligatorischer Kühl-schrank-Leerung) bestritten wir noch unser Darts-Turnier. Überglücklich und wirklich sehr knapp schnapp-te sich Klaus die Trophäe. Auch das Darts-Turnier wurde mit Kaffee und Kuchen beendet. Nach kurzer und

sehr bewegender Abschluss-Runde zogen wir wieder ab in die jeweilige Heimat, nicht ohne uns zu versichern, dass wir eine herrliche Zeit miteinan-der verbracht hatten und im nächsten Jahr wieder dabei sind.

Alles, insbesondere den Speiseplan aufzuzählen, wäre hier zu viel des Guten. Zu erwähnen wäre jedoch auf jeden Fall die köstliche selbstge-machte Marmelade, die uns Joachim spendierte (und auch noch Nach-schub zu Hause holte). Danke auch für die weiteren Spenden (Fruchtsäf-te, Wurst, Snacks, Kaffee, ...). Dank der Spenden und auch der bestens kalkulierten Einkäufe konnte das ge-samte Event wieder aus den Kosten-beiträgen der Teilnehmer bestritten werden. Sehr wichtig für die Planun-gen 2025. Ein großes Lob auch an Har-ald, er hat es endlich geschafft, eine Whatsapp-Gruppe der Teilnehmer zu organisieren, und hat für uns in einem tollen Youtube-Film beeindruckende Impressionen der Freizeit zusammen-gefasst.

Danke an alle Teilnehmer, insbeson-dere an die Orga-Crew, die mal wie-der ein in jeglicher Hinsicht schönes Programm ausgearbeitet hat. Das Nat-urfreunde-Haus wurde gleich wieder für nächstes Jahr vorgebucht. Schön, wenn wieder alle mit im Boot sind, insbesondere die „Neuen“. Also fest vormerken: Männerfreizeit 2025 vom 28. Mai bis 1. Juni. Bitte um Kenntnis-nahme, dass unter anderem aufgrund Hauswart-Wechsels und Buchungs-staturen eine fixe Zusage mit Voraus-zahlung notwendig sein wird.

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
- Markus Häffner -*



FOTO © 2024 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

30 JAHRE SPIELERGRUPPE KARLSRUHE

TREUES ENGAGEMENT beim FREUNDESKREIS KARLSRUHE

Mir ist die Veranstaltung zum 20-jährigen Bestehen der Spielergruppe anlässlich eines „Tages der offenen Tür“ in unseren Räumlichkeiten in der Adlerstraße noch bestens in Erinnerung, und doch ist es schon wieder 10 Jahre her.

Roland Simon, der Gründer und Gruppenbegleiter der Spielergruppe, ist nach wie vor aktiv und begleitet viele in der Spielsucht gefangene Menschen auf ihrem Weg in ein spielfreies Leben. Seine Erfahrungen und seine persönliche Art, diese an Hilfesuchende weiterzugeben, zeichnete ihn auch in den letzten 10 Jahren aus.

Nunmehr besteht „seine Spielergruppe“ also bereits 30 Jahre. Ein Jubiläum im sozialen Engagement und dazu noch in der Suchtkrankhilfe,

welches nicht alle Tage zu feiern und zu begehen gibt.

Da sein Pioniergeist im Bereich der Spielabhängigkeit bei den Freundeskreisen in Baden ohne gleichen ist, war die diesjährige Jahreshauptversammlung der Freundeskreise für Suchtkrankhilfe Baden e.V. im Haus der Kirche in Bad Herrenalb der passende Rahmen, diese ehrenamtliche Aktivität zu würdigen.

Unser Vorsitzender des Landesverbandes, Lutz Stahl, stimmte die anwesenden Mitglieder mit einem Blick auf die Leistung von Roland auf die bevorstehende Ehrung ein, und die Suchtreferentin des Diakonischen Werkes Baden, Frau Annalena Volz, ließ es sich nicht nehmen, die Auszeichnung für Roland mit dem Gol-

denen Kronenkreuz der Diakonie, verbunden mit einer Laudatio, selbst vorzunehmen.

Nachdem Dieter Engel, der 1. Vorsitzende des FK Karlsruhe und langjährige Weggefährtin von Roland, noch ein paar persönliche Worte an ihn richtete, war Roland sichtlich gerührt.

Wir danken Roland auch noch einmal an dieser Stelle für die wertvolle Arbeit im Freundeskreis Karlsruhe und hier speziell für die von Spielsucht betroffenen Menschen, verbunden mit der Hoffnung, dass wir noch weiterhin auf seine Erfahrung auf diesem Gebiet zählen dürfen.

*Freundeskreis für Suchtkrankhilfe Karlsruhe e.V.
- Dieter Engel -*

Er hat mir sehr geholfen

Ich will nicht viel Worte verlieren. Würde nichts sagen können, was nicht schon allen bekannt ist.

Ich beschränke daher alles auf einen einzigen, für mich sehr bedeutsamen Satz:

Roland, ich danke dir, du hast mir sehr geholfen.

Danke dir dafür.

Tihomir (Tim) Lozanovski
Freundeskreis für Suchtkrankhilfe Karlsruhe e.V.



IM EHRENAMT

"MEIN EHRENAMT GIBT MIR EIN STÜCK STABILITÄT"

Aus eigener Erfahrung kennt Silvia Ringer den Leidensweg, die Gedanken und Sorgen, die mit einer Sucht einhergehen. Dadurch will sie andere Menschen in diesen schwierigen Situationen unterstützen und ihre eigene Erfahrung weitergeben. Seit mittlerweile elf Jahren widmet Silvia daher viele Stunden ihrer Freizeit dem ehrenamtlichen Engagement in der Suchthilfe, sowohl bei Organisationen als auch Beratungsstellen und Gremien.

Eine dieser Organisationen ist der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe NOVA VITA Mannheim-Waldhof e. V., bei dem Silvia Vorsitzende ist. Das Besondere an dem Verein ist, dass jede Person willkommen ist, und man so die Möglichkeit hat, sich in gemischten Gruppen mit Betroffenen und auch Angehörigen auszutauschen: "Die Angehörigen können so auch von uns Betroffenen lernen, wie wir ticken oder was uns geholfen hat."

Trotz des großen Arbeitsaufwands in verschiedenen Ehrenämtern merkt man, dass Silvia viel Freude an ihrer Arbeit hat: "Ich habe meine Krankheit quasi zum Hobby gemacht. Erstens macht es mir Spaß, und ich finde es toll, die Veränderungen und Erfolge der Menschen zu sehen. Und zweitens gibt es mir ein Stück Stabilität, damit ich nicht vergesse, wie gefährlich die Sucht ist. Denn es ist eine Krankheit und sie ist nicht heilbar."



FOTOS © 2024 Firma Roche Mannheim



ARBEITGEBER UND EHRENAMT PROFITIEREN GEGENSEITIG VONEINANDER

Der Verein Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe NOVA VITA Mannheim-Waldhof e.V. und Roche arbeiten sehr eng zusammen. Gemeinsam mit der Suchtprävention des werksärztlichen Dienstes bietet sie eine Anlaufstelle für hilfe- und ratsuchende Mitarbeiter:innen. "Wir sensibilisieren Kolleg:innen für das Thema. Außerdem profitieren wir gegenseitig voneinander, indem wir das Unternehmen und den Verein miteinander vernetzen." Zusätzlich bietet Roche eine finanzielle Unterstützung für die Aus- und Weiterbildung neuer Ehrenamtlicher in der Selbsthilfe und der Vermittlung von Hilfe- und Ratsuchenden. Umgekehrt kann Silvia wichtige soziale Kompetenzen, wie Empathie, Kommunikation und Sensibilität für die Bedürfnisse anderer und die Anerkennung zwischenmenschlicher Fähigkeiten in ihrer Tätigkeit in der Produktion bei Roche einbringen und umsetzen. Ihr Angebot an alle Kolleg:innen: "Kommt zu uns, wenn Ihr selbst oder Angehörige an einer Abhängigkeit leidet. Wir sind da, um Euch zu helfen und zu beraten!"

Firma Roche, Mannheim
- Silvia Ringer -

TAG DES EHRENAMTES

Anlässlich des jährlichen Tag des Ehrenamtes ehrte Bürgermeister Dr. Albert Käuflein am 07.12.2023 über 70 herausragend Engagierte aus Karlsruhe.

Zu diesen gehörten im Bereich Selbsthilfe vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Karlsruhe e.V. unsere langjährigen Mitglieder Dieter Engel und Lutz Stahl.

Natürlich ließen sich noch unzählige weitere Punkte hinsichtlich der jahrelangen Aktivität der beiden Geehrten aufzählen, wofür hier der Platz gar nicht ausreichen würde.

Ich bin dankbar, solche engagierte Freunde in unseren Reihen zu haben und hoffe, dass die uns mit ihrer Erfahrung und ihrem Einsatz noch sehr lange erhalten bleiben.

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
- Siegbert Moos -*

EHRUNG DIETER ENGEL UND LUTZ STAHL



Lutz Stahl

Dr. Albert Käuflein

Dieter Engel

FOTO © 2024 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

Nachfolgend einige Auszüge aus dem reichhaltigen Engagement unser beiden Geehrten.

Lutz Stahl

war von 2003 bis 2012

1. Vorsitzender des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.,
seitdem 2. Vorsitzender

ab 2013 stellv. Vorsitzender des Landesverbandes Baden
ab 2017 Vorsitzender des Landesverbandes Baden

- Mitarbeit in Gremien der Suchtarbeit wie BWAG und Elas
- Präventionsarbeit in Schulen

Dieter Engel

seit 2012

1. Vorsitzender des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

- Mitarbeit im gemeinsamen Suchthilfenetzwerk von Stadt und Landkreis Karlsruhe
- Aktivitäten in der schulischen Suchtprävention
- Zusammenarbeit mit der Klinik für Psychiatrie und psychotherapeutischer Medizin Karlsruhe und dem Therapiezentrum Münzesheim der Kraichtalkliniken
- Mitarbeit beim Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr (Polizei)

SUCHT ALS EINE FOLGE VON MISSBRAUCH MACHT, OHNMACHT, HILFLOSIGKEIT:

- Misshandlung und Vernachlässigung in der Kindheit!
- Erfahrung vom Missbrauch im Erwachsenenalter !

In meiner Ausbildung zum Gruppenleiter (den „Gruppen-Begleiter“ gab es vor 25 Jahren noch nicht) wurde ich das erste Mal mit dem Thema konfrontiert. 2 Frauen gaben die Ausbildung auf. Von einer weiß ich es, weil sie mir es anvertraut hatte, bei der anderen war es aufgrund der Äußerungen stark zu vermuten, dass die psychoaktiven Übungen Missbrauchserinnerungen geweckt hatten.

In dieser Ausbildung erzählte aber auch eine Freundin, dass sie als Kind von ihren Eltern zur Strafe über Nacht in den Kohlenkeller gesperrt wurde. Ein anderer Freund berichtete darüber, dass er als kleines Kind während der Flucht in einem Zug bei einem Tieffliegerangriff von den begleitenden Erwachsenen niedergetrampelt wurde.

Später kamen noch einige weitere, teils haarsträubende Episoden dazu: Da war die Freundin, die bei der Besichtigung eines Klosters, während

des Vortrags eines Mönchs, heulend aus dem Kloster rannte. Ich ging ihr nach. Draußen sagte sie mit verbitterter Stimme: "Da können sie fromm daher reden, die Sauhund'!" Die Verletzung saß tief. Sie konnte und wollte nicht Weiteres preisgeben.

Da war der Freund, der als Kind immer sehr lang brauchte, bis er von der Schule nach Hause kam. Er wusste nicht, wie seine alkoholkranken Eltern drauf waren und ob es nicht wieder aus irgend einem Grund eine Tracht Prügel setzte.

Da war die Freundin, die nach dem Gruppenabend sexuell belästigt wurde. Sie wollte nicht mehr zum Gruppenabend kommen und dies auch nicht zum Thema machen, weil sie davon ausging, dass man ihr nicht zuhören würde. Eben genau so, wie ihre Mutter nicht zuhörte und sie abwimmelte, als sie als Kind von einem Verwandten missbraucht wurde.

Da ist die Freundin, deren alkoholkranker Vater sie zur Strafe auf Bleistiften in der Ecke knien ließ (das ist eine Foltermethode). Von der Laune und dem Alkoholisierungsgrad hing es auch ab, ob es etwas zum Abendessen gab.

Einige Zeit nach meiner Ausbildung fand ich in unserer Tageszeitung einen halbseitigen Artikel einer Wissenschaftlerin aus Heidelberg. Sie hatte herausgefunden, dass ein hoher Prozentsatz der Alkoholikerinnen Missbrauchserfahrungen hätten. Was mir sogleich auffiel, der Missbrauch bezog sich in dem Artikel nur auf sexuelle Handlungen.

Da hier der Bezug sexueller Missbrauch / Suchterkrankung gezogen wurde, wusste ich aus Erfahrung in meiner Suchthelfertätigkeit: Das greift zu kurz, Frau Professor!

Es geht nicht um das Sexuelle. Es geht um den Übergriff, um den Angriff oder gar, im schlimmsten Fall, um den Eingriff in die Persönlichkeitsentwicklung (bei Kindern und Jugendlichen). Es geht um den Macht- und Vertrauensmissbrauch, der zu einer demütigenden Verletzung der Seele führt. Es geht um Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Ratlosigkeit, Vertrauensverlust und Angst.

Die Verletzung hat Folgen für die zukünftige Lebensführung und Haltung, also der Persönlichkeit der verletzten Person und vor allem deren Selbstwertgefühl. Der sexuelle Missbrauch oder andere schlimme seelische und körperliche Misshandlungen sind die extremste Form dieser Persönlichkeitsdeformierung.

Reaktion auf die Ankündigung dieser Leserumfrage:

"Ich halte mich raus, das Thema ist mir zu heiß !"

Willst Du das nicht besser in der Frauengruppe besprechen? Reaktion und „dringlicher“ Appell auf die Andeutung einer sexuellen Missbrauchsproblematik in der Gruppenstunde.

Was ist denn?? Fremdschämen? Problemigantismus? Hilfe, ich bin kein Traumatherapeut!

Wenn so ein Thema in der Gruppe angesprochen wird, oder gar, wie man heute sagt „aufplopt“, dann ist bei diesem Teilnehmer oder dieser Teilnehmerin die derzeitige Gefühlslage akut oder nagt an der psychischen Stabilität. Das Letzte was das Gegenüber jetzt braucht, wenn er/sie sich schon überwunden hat, ist ein Verschieben auf später oder ein Verweisen auf besser geeignete Ge-

sprächspartner. Wir in der Gruppe sind zwar mit Sicherheit nicht die besten Gesprächspartner, aber in der gegenwärtigen Situation die richtigen, weil wir da sind und zuhören, Vertrauen genießen und, nach Möglichkeit, keine verletzenden, überflüssigen Fragen stellen.

Machen wir uns nichts vor! In unseren Reihen haben wir Täter und Opfer.

In kleinerem Maßstab begegnen uns Persönlichkeitsdeformierungen in fast jeder Gruppenstunde. Oder warum müssen wir bei allen Betroffenen und vielen Angehörigen am Selbstwert arbeiten?

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Lutz Stahl-*

LESER
UMFRAGE

LIEBE FREUNDE EURE
MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Deshalb würden wir uns über viele Zuschriften
von Euch sehr freuen!

Was sind Eure Meinungen zu diesem aktuellen Thema?

**"GESETZLICHE EINSCHRÄNKUNG FÜR WERBUNG VON
ALKOHOLISCHEN GETRÄNKEN, GLÜCKSPIEL UND SPORTWETTEN"**

Schickt uns Eure Zuschriften per

Post
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe LV Baden
"Leserumfrage H37"
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe

oder

E-Mail
Betreff: Leserumfrage H37
redaktion@freundeskreise-baden.de

Auf Wunsch wahren wir bei Eurem Beitrag die Anonymität.
Annahmaschluss: 15.November 2024

Herzlichst, Eure Redaktion Ilter, Siegbert und Tim

DIE 5 ALKOHOLIKERTYPEN

nach Elvin Morton Jellinek

Der Alpha-Trinker Erleichterungstrinker

Leidet weder unter einer körperlichen noch unter einer psychischen Abhängigkeit.

Gönnt sich zum Stressabbau gerne das eine oder andere Mal ein oder mehrere Gläser Alkohol um zu entspannen.

Verliert keine Kontrolle und kann jederzeit mit dem Alkohol-Konsum aufhören

Ist gefährdet eine Sucht zu entwickeln.

Der Beta-Trinker Gelegenheitstrinker

Leidet weder unter einer körperlichen noch unter einer psychischen Abhängigkeit.

Ist ein sogenannter Gesellschaftstrinker.

Trinkt hin und wieder auch mal zu viel bis hin zum Vollrausch.

Kann sein Trinkverhalten kontrollieren.

Der Gamma-Trinker Rauschtrinker

Ist als Raschtrinker bekannt. Trinkt soviel Alkohol bis zur vollkommenen Betrunkenheit.

Hat Kontrollverlust.

Hat keine Beherrschung und konsumiert immer weiter.

Es liegt eine Alkoholabhängigkeit vor.

Kann längere abstinente Phasen einhalten.

Der Delta-Trinker Spiegeltrinker

Ist bekannt als Spiegeltrinker und leidet sehr stark unter körperlichen Symptomen.

Trinkt regelmäßig und konstant, um den Pegel (eine ausreichende Menge an Alkohol im Blut) zu erhalten.

Bei nicht Einhaltung des Pegels können starke physische Schmerzen und Entzugserscheinungen hervorgerufen werden.

Hat keine Kontrolle über das eigene Trinkverhalten und kann keine abstinente Phase überstehen.

Der Epsilon-Trinker Quartalstrinker

Ist ebenfalls sehr stark von der Alkoholkrankheit betroffen.

Kann längere Phasen abstinent sein.

Genauso häufig kommen unkontrollierte Verlangen nach dem Alkohol und konsumiert unkontrolliert.

Denkt nicht an die Konsequenzen und verbringt auch mehrere Tage im absoluten Vollrausch.

KREUZWORT RÄTSEL

nordische Göttin des Frühlings	Gottschalk-Show: ... sowas	schlecht ausgeführte Arbeit	Musik: ein wenig	Kfz-Z. von Hansestadt Lübeck	engl. für: Faser	Film (1977) mit Burt Lancaster (2 W.)	ehemaliger Abgastest (Abk.)	die Mitbewerber im Markt	
chem. Zeichen für: Zinn		voller Freude			Sohn des Abraham				
etwas, über das nicht gesprochen werden darf				anderes Wort für Diskothek		Abk. für: Süd-Süd-Ost			
ehemal. Währung in Frankreich	Stadt im Süden Saudi Arabiens	Abfluß des Plattensees		Beruf, der Fäden und Drähte verdrillt	Kfz-Z. von Oschersleben (Bode)	chemisches Zeichen für Ununnilium			
			Abk. für Verlag	amerik. Schausp., Louise ... (*1940)			Initialen von Einstein		
... und zu		Abk. für: Hepatitis Virus		Abk. für Eurocard		militär. Führer von Einsatzkräften	feuchter Niederschlag		
Abk.: Absetzung für Abnutzung	Film (2010) mit Sean Penn (2 W.)	Kurzform für Elisabeth			ehemal. keltischer Stamm in Mitteleuropa				
		Kfz-Z. von Riesa-Großenhain		dem Wind abgewandte Schiffseite		Kfz-Z. von Lindau (Bodensee)	Abk. für: die Mach-Einheit		
sich in etwas rein-denken	Kfz-Z. von Neu-Ulm	sinnliche Anziehung zweier Menschen	ein neu gebautes Gebäude	Abk. für: das Aluminium (Element)	Einwohner des belgischen Flanderns				
Rechter Nebenfluss der Maas			Kfz-Z. von Emsland		engl. für: Kuss	Abk. für: operating system	Abk.: unseres Erachtens	Gegenteil von fern	
frostig	Abk. für: Organisation des Nations Unies			kurzer journalistischer Beitrag					
			Sinken der Börsenkurse						
Menge der abgesetzten Waren	schott. Insel der Inneren Hebriden	Automodell von Citroen		Arbeit für den Lehnsherrn		tradit. Sitzkissen aus China	männliches Haushuhn	Abk. für: der Leutnant (Dienstgrad)	Gemeinde im Norden Frankreichs
lat. für: im Jahre	Initialen von Sängerin Hagen	Kfz-Z. von Oldenburg		Hit Album von Herbert Grönemeyer (1988)	Altarraum in den orthodoxen Kirchen				
			Initialen v. Musiker/in ... Osbourne (*1948)		Winterfell vom sibirischen Eichhörnchen			Abk. für: das Holmium (Element)	
Wettkampf der drinnen stattfindet									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

LÖSUNGSWORT aus Heft 36
FREIHEIT

NÄCHSTE AUSGABE 38
DEZEMBER 2024

UNSERE APP FÜR SEMINARE
UND EVENTS



SOZIALE MEDIEN

*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.*

