

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

Freundeskreise aktuell

Landesverband Baden

25 JAHRE NOVA VITA



"Keine Straße ist lang mit einem Freund an der Seite"



AUFGEKLÄRT UND ERKLÄRT

INHALT

3	AUFGEKLÄRT UND ERKLÄRT
4-7	NOVA VITA 25 JAHRE NOVA VITA - Thomas Boksa -
8-17	FREUNDKREIS KARLSRUHE GOOD PRACTICE - Dieter Engel -
18-19	BERICHT ÜBER MEINE ADIPOSITAS - Tanja Schmidt -
20-21	FREUNDKREIS KARLSRUHE EHMALIGENTREFFEN MÜNZESHEIM - Harald Jourdan -
22-23	FRAUENSEMINAR - Tanja Schmidt -
24-25	LESER UMFRAGE LOGO UMGESTALTUNG?
26	WICHTIGER HINWEIS
27	KREUZWORTRÄTSEL

Impressum

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

Kontakt:
Telefon 0721-352 85 39
Fax 0721-352 86 43
redaktion@freundskreise-baden.de
www.freundskreise-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,
Ilter Schaller,
Tihomir Lozanovski

Gestaltung:
Ilter Schaller

Hinweis:
Für Artikel innerhalb der
"Freundskreise aktuell" ist
der jeweilige Autor, die jeweilige Autorin
verantwortlich. Diese Artikel können die
Meinung des jeweiligen Autors, der je-
weiligen Autorin darstellen und spiegeln
nicht grundsätzlich die Meinung vom
gesamten Vorstand oder der Redaktion.

Sind Angehörige gleich Co-abhängig?

Die Definition von Co-Abhängigkeit ist nach wie vor ein umstrittenes Thema in der wissenschaftlichen Diskussion.

Einige Expert*innen vertreten die Ansicht, dass Co-Abhängigkeit durch verschiedene Süchte sowie psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Persönlichkeitsstörungen ausgelöst werden kann. Andere erweitern den Begriff und beziehen das gesamte soziale Umfeld der betroffenen Person mit ein.

Bei Co-Abhängigkeit lassen sich oft ähnliche Verhaltensmuster erkennen. Es ist häufig zu beobachten, dass co-abhängige Personen zwar versuchen, den süchtigen oder kranken Menschen zu unterstützen, dabei jedoch unbeabsichtigt Schaden anrichten – sowohl dem Suchtkranken als auch sich selbst. Diese Verhaltensweisen können die Sucht unbewusst verstärken, weshalb in solchen Fällen oft von „suchtförderndem Verhalten“ gesprochen wird, anstatt von Co-Abhängigkeit.

Co-Abhängigkeit ist ein zwanghaftes Verhalten, das häufig seinen Ursprung im Familiensystem hat. Wichtig ist, dass der Begriff nicht als Schuldzuweisung verstanden wird, sondern vielmehr als eine Beschreibung für unbewusste Verhaltensweisen, die die Sucht des anderen unterstützen.

Der Einfluss von Angehörigen auf das Verhalten eines Suchtkranken ist jedoch begrenzt. Das Verhalten eines anderen Menschen kann nicht vollständig kontrolliert oder verändert werden. Co-abhängige Personen sind nicht für die Sucht des anderen verantwortlich.

FAZIT

Nicht jeder Angehörige ist automatisch co-abhängig. Doch viele Co-Abhängige sind in der Tat Angehörige, die in einer ungesunden Beziehung zu einer süchtigen oder emotional abhängigen Person stehen. Co-Abhängigkeit kann jedoch behandelt werden, indem man gesunde Grenzen setzt, sich selbst priorisiert und Unterstützung durch Therapie oder Selbsthilfegruppen sucht.

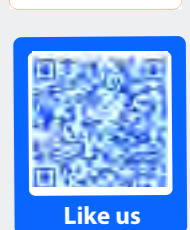


Bin ich süchtig?

Suchtverhalten kann sich auf verschiedene Arten zeigen und hängt oft von der Substanz oder dem Verhalten ab. Allgemeine Anzeichen für Sucht können sein:

- Verlust der Kontrolle: Du kannst nicht aufhören, obwohl du es willst.
- Toleranzentwicklung: Du benötigst immer mehr, um den gleichen Effekt zu spüren.
- Entzugserscheinungen: Du fühlst dich schlecht, wenn du nicht konsumierst.
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten**: Du verbringst weniger Zeit mit Freunden, Familie oder Hobbys.
- Craving: Du denkst ständig an das Suchtmittel oder das suchtbegleitende Verhalten, und es fühlt sich manchmal überwältigend an. Egal, was du tust, diese Gedanken scheinen immer präsent zu sein.
- Fortsetzung trotz negativer Folgen: Du machst weiter, obwohl es dir schadet.

Bist du bereit die Kontrolle über dein Leben zurückzugewinnen?

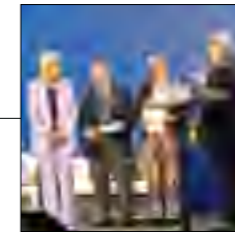


FOLGE UNS

Like us



1999



2024

25 Jahre Nova Vita- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Ein Tag voller Freude und Emotionen!

In einer Ehe sind 25 Jahre die Silberhochzeit!

Hier kann man sicherlich schon von Gold sprechen! Eine goldene Veranstaltung!

Ein sehr schön hergerichteter Saal belebte sich mit den Mitgliedern und Freunden von Nova Vita, Personen aus der Politik, der Verwaltung, Organisationen und natürlich weiteren Selbsthilfegruppen.

Und nicht zuletzt dem Freundeskreis Karlsruhe.

Den Saal mit der Technik und Personal, sowie das Catering stellte für die

gesamte Veranstaltung die Firma Roche zur Verfügung.

Hier besteht seit der Gründung ein besonderes Verhältnis zwischen Roche und Nova Vita. Der Ehrenvorsitzende, Wolfgang Weidenauer, initiierte die Verbindung und pflegte sie von Beginn an. Bis heute stellt die Firma Roche die Räumlichkeiten für die Gruppentreffen kostenlos zur Verfügung.

Den offiziellen Teil der Veranstaltung läutete die erste Vorsitzende von Nova Vita Silvia Ringer (u.a. Mitarbeiterin und Suchtbeauftragte der Firma Roche) ein.

Ein gelungener Einstieg, wie sie sagte, trotz ihrer anfänglichen Nervosität.

Im weiteren Verlauf folgten die offiziellen Grußworte.

Von der Firma Roche begrüßte Martin Haag die Gäste und betonte die gute Zusammenarbeit und den beiderseitigen Nutzen der Selbsthilfegruppe. Das soll zukünftig auch so bleiben, die Unterstützung sei gesichert!

In Vertretung des Schirmherrn, Oberbürgermeister Christian Specht der Stadt Mannheim, übermittelte die Stadträtin Dr. Regina

Jutz die Größe der Stadt. Sie betonte die Wichtigkeit und den großen Nutzen des Ehrenamtes in der Stadt.

Lutz Stahl, Vorsitzender der Freundeskreise des Landesverbandes der Freundeskreise, nutzte die Gelegenheit seines Grußwortes für eine besondere Ehrung.

Wolfgang und Karin Weidenauer erhielten die goldene Ehrennadel für ihre besonderen Verdienste. Langer Applaus schloss sich der Ehrung an.

Ein ehemaliger Caritasmitarbeiter Mannheims, Thomas Wenz, gab

den Besucherinnen und Besuchern einen Überblick in die „Suchtkrankenhilfe im Wandel“.

Eine kleine Bühne, ausgestattet mit Sessel, Sofa, Tischchen und Stehlampe sollte an die Gründung des Vereins in einem Wohnzimmer erinnern. Die Gründungsmitglieder Wolfgang, Karin und Jochen nahmen hier stellvertretend für alle, auch für die bereits verstorbenen Mitglieder, Platz.

Im Podiumsgespräch, moderiert durch Cornelia Boksa, wurden Wolfgang, Karin und Jochen und andere Mitglieder zu ihrer Abhängigkeit

und ihrem persönlichen Werdegang interviewt. Einen Einblick erhielt das Publikum durch die Erzählung Betroffener und Angehöriger. In lockerer und teilweise amüsanter Weise wurde vom Leben ohne Drogen, von Rückfällen, von Angehörigen und deren Verhalten und vielem mehr berichtet.

Einige Nova Vita-Mitglieder betraten mehrfach die Bühne. Sehr anschaulich beleuchteten sie ihr sehr persönliches Erleben und ihren individuellen Umgang mit der Sucht. Die Interviews verdeutlichten den Gästen die Hilfe durch den Verein Nova Vita.

Bei Nova Vita steht die Tür für Angehörige und Betroffene offen. Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit gehören zusammen.

25 Jahre Nova Vita, so wurde dem Publikum deutlich, stehen im Wandel und Nova Vita ging immer mit der Zeit. Social-Media und Internetpräsenz, z.B. auf youtube, sind nicht mehr wegzudenken und ermöglichen ein breites Spektrum auch junge Menschen zu erreichen.

Jedes einzelne Interview wiederzugeben, würde hier den Rahmen sprengen, wenn auch jeder Beitrag es verdient hätte.

Ein großes Lob an alle Beteiligten!

Abschließend wurde, durch die Familie Weidenauer (drei Generationen Wolfgang, Sohn Jens und Enkel) musikalisch begleitet. Zur Melodie von „Marmorstein und Eisen bricht...“ wurde das „Nova Vita Lied“ angestimmt und gesungen.

Der Abend begann mit einem Catering. Mit Fingerfood, einem kalt-warmen Buffet, Desserts und natürlich alkoholfreie Getränke, fand jeder Gast etwas für seine Stärkung.

Das Abendprogramm planten und moderierten, sehr unterhaltsam und professionell, Sarah und David.

Ein Dalli-Dalli-Klick-Quiz mit „bekannten Persönlichkeiten“, wie z.B. Wolfgang Weidenauer, sorgte unter anderem für witzige Momente.

Aus dem Schwarzwald angereist, unterhielten zwei Musiker mit bekann-

ten Songs zum Tanzen und „Mitgrölen“ die Gäste. Eine Tanzformation junger Leute zeigte mehrfach ihr Können und forderte das Publikum ebenfalls zum Mitmachen auf.

Die Karlsruher Freunde steuerten mit einem Sketch zum Gelingen des Abends bei.

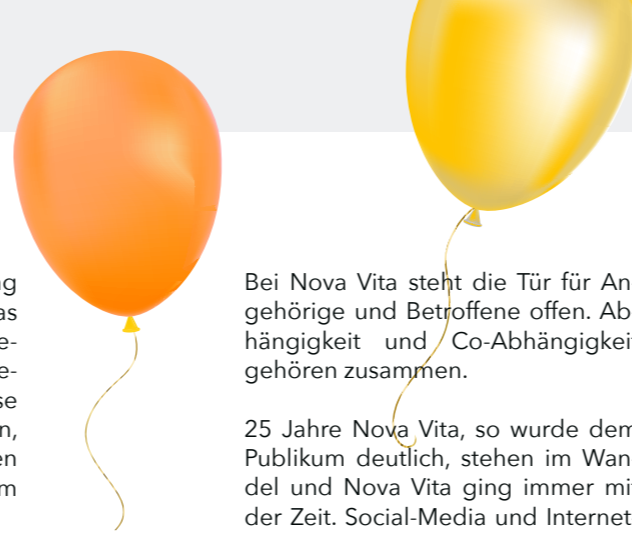
Am Ende einer rundum schönen Jubiläumsfeier traten alle, ihren mehr oder weniger langen, Heimweg an.

Diesen Tag wird in guter Erinnerung bleiben!

FAZIT:

Für ALLE, Nova Vita, die Ausführenden und die Gäste war es eine schöne, des Jubiläums würdige Veranstaltung!

Auf die nächsten, „mindestens“ weiteren 25 Jahre!



Good Practice

oder gelebtes kooperatives
Zusammenwirken von profes-
sioneller Suchthilfe und Selbsthilfe
zum Wohle der Hilfesuchenden.



Im 2. Halbjahr 2024 gab es eine Reihe unterschiedlicher Formate, welche die gute Zusammenarbeit zwischen den unterschiedlichen Akteuren der Suchthilfe im Raum Karlsruhe und der Selbsthilfe, im Besonderen der Freundeskreise, verdeutlichten. Sich beim Thema Suchthilfe auf Augenhöhe zu begegnen, ergibt immer eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

16.7.2024 Treffen PSB Klinikum FKKA

7.10.2024 Jahrestreffen Klinikum

16.10.2024 Fachtag DW Baden

23.10.2024 Suchthilfenetzwerk

26.10.-3.11 Offerta mit DSM

16.7.2024 Treffen PSB-Klinikum-FK Karlsruhe



Erstmals nach der Coronazeit trafen sich die Mitarbeitenden der Beratungsstelle Diakonische Suchthilfe Mittelbaden und der Suchtambulanz des Städtischen Klinikums mit den ehrenamtlich engagierten Gruppenbegleitenden des Freundeskreises Karlsruhe in einem neuen Format zum Kennenlernen, verbunden mit einem fachlichen Austausch unter dem Motto Cocktailparty. Der Begriff Cocktailparty steht dabei für die Form des lockeren Kennenlernens des gegenüber und seiner Aufgabenbereiche. Die drei beteiligten Partner (Beratungsstelle, Klinikum und Freundeskreis) stellten dann in großer Runde ihre Hauptaufgaben in der Suchthilfe vor und die Nützlichkeit der Zusammenarbeit, sowohl für die Bewältigung der eigenen Aufgaben als auch für die Klienten bzw. Gruppenbesucher. Aus der abschließenden Frageunde und dem Feedbackbogen war klar ersichtlich, wie relevant dieses Treffen für die Beteiligten war.

7.10.2024 Jahrestreffen Klinikum

Das 15. Jahrestreffen der Selbsthilfegruppen und Fördervereine im Städtischen Klinikum Karlsruhe stand in diesem Jahr unter dem Motto: Selbsthilfe in der Patientenbetreuung.

Dabei wurde die außerordentliche Bedeutung der Selbsthilfe in allen medizinischen Bereichen, auch Psychiatrie und Sucht, von den unterschiedlichsten Blickwinkeln hervorgehoben. Diese erstreckten sich von der Aufsichtsratsvorsitzenden, über die Chefarztsprecherin und Klinikdirektorin, der Pflegedirektorin, den leitenden Professoren der Onkologie und Chirurgie, bis hin zum Pflege-, Therapeutischen- und Sozialdienst und natürlich durfte auch der Klinikclown Dodo und das Selbsthilfebüro als Bindungsglied nicht fehlen. Die ehrliche Anerkennung unseres ehrenamtlichen Selbsthilfe- Engagements im Klinikum war bei allen Beiträgen deutlich spürbar.

Die Veranstaltung endete mit der Möglichkeit des persönlichen Austausches, von welchem rege Gebrauch gemacht wurde, sowie einem kleinen Imbiss.

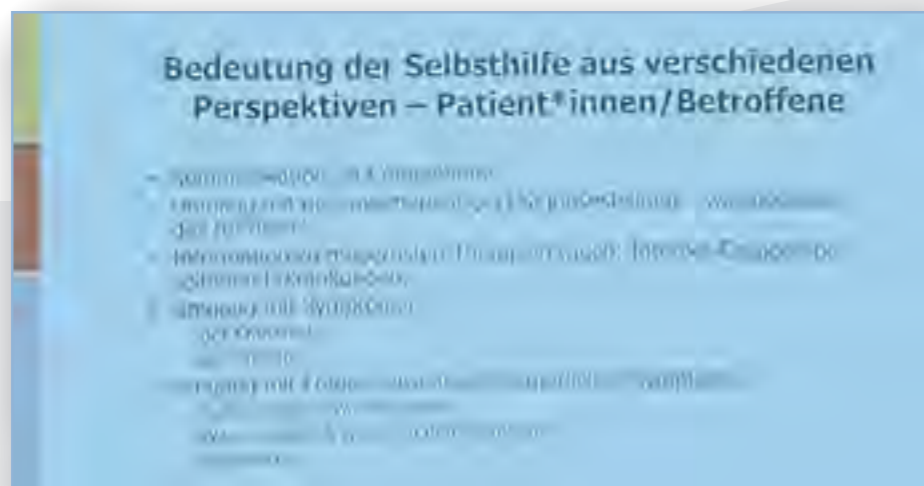


16.10.2024 Fachtag DW Baden

Das Diakonische Werk Baden lud in diesem Jahr zu einem Fachtag in das klassizistische Gebäude des ehemaligen Stephanienbades, dem heutigen evangelischen Gemeindezentrum Paul Gerhardt, mit dem Thema „Neue Trends und aktuelle Herausforderungen in der Suchthilfe“ ein. Mit zwei interessanten Fachvorträgen* starteten die Teilnehmenden aus den unterschiedlichsten Bereichen der evangelischen Suchthilfe und Selbsthilfe in diesen Tag.

*Ein Unglück kommt selten allein – Komorbide psychische Erkrankungen bei Sucht von Prof. Dr. Peter Kirsch, Abteilungsleitung für Klinische Psychologie Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim

*Abstinenz – einzige Option? Dr.med.Christopher Dedner, Chefarzt Klinik für Suchttherapie und Entwöhnung und Dr. Julia Pach, Oberärztin Klinik für Suchttherapie und Entwöhnung ZFP - Klinikum Schloß Winnenden



Am Nachmittag wurden diverse Workshops angeboten. Einer dieser Workshops „Synergieeffekte von Selbsthilfe und Suchtberatungen“ beschäftigte sich mit der Fragestellung:

Synergie: "Energie, die für den Zusammenhalt und die gemeinsame Erfüllung von Aufgaben zur Verfügung steht!"

Wie arbeiten bei uns ehrenamtliche und berufliche Suchthilfe zusammen?
In den verschiedenen Regionen in Baden kann die Qualität des Zusammenwirkens zwischen Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Fachkliniken von "kaum vorhanden bis sporadisch" -über - "symbiotisch" bis zu "abhängig" charakterisiert werden.

Wo liegen gemeinsame Interessen? Wo weichen Interessen ab? Was bringt ein Schulterchluss? Welche Voraussetzungen braucht es für eine positive Gestaltung der Zusammenarbeit?

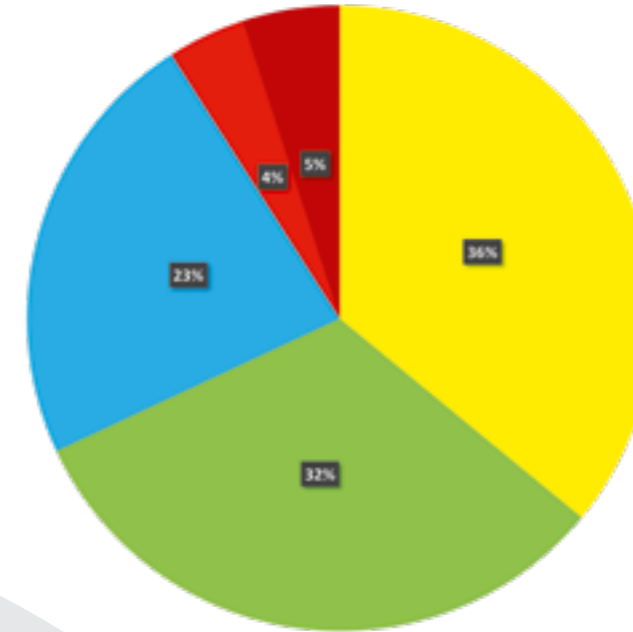
Es gibt positive Beispiele, wie eine Zusammenarbeit nicht nur interessant, sondern auch lukrativ für die Beteiligten gestaltet werden kann. Diese Beispiele sollen in dem Workshop als Anregung für zukünftige gemeinsame Projekte oder gar kontinuierliche Basisarbeit dienen.

Bei diesem Workshop, begleitet von Johannes Wolfmüller (DSM-Beratungsstelle KA), Lutz Stahl (Landesverband der Freundeskreise Baden), Michael Mayer (Freundeskreis Gruppe Bretten) und Dieter Engel (Freundeskreis Karlsruhe) wurden Beispiele einer bereits gut funktionierenden Zusammenarbeit aufgezeigt, aber auch neue Ideen entwickelt und auf (noch) bestehende Schwachstellen hingewiesen.



23.10.2024 **Suchthilfenetzwerk**

Bei der 33. Sitzung des gemeinsamen Suchthilfenetzwerkes der Stadt und des Landkreises Karlsruhe stand der Freundeskreis Karlsruhe und damit die Suchtselbsthilfe nach der Begrüßung ganz oben auf der Tagesordnung. Dabei konnte ich bei einer Präsentation die Wirkweise einer Selbsthilfegruppe auf die Teilnehmenden mit beeindruckenden Ergebnissen darstellen. Wie kam es dazu? Bei einem Gespräch mit der Sozial- und Jugendbehörde der Stadt Karlsruhe kam die Frage der Wirksamkeit auf. Da es hierzu noch keine Ansatzpunkte oder Erhebungen gab, wollten wir das im Freundeskreis Karlsruhe und mit unseren Gruppen durch eine Umfrage ändern.



AUSWAHLANTWORTEN:

- Ich habe neue Energie für meine Abstinenz/Verhaltensänderung getankt.
- Ich nehme für meine Fragen/Probleme Lösungsansätze mit.
- Meine persönlichen Erfahrungen waren hilfreich für die Gruppe.
- Ich habe keine nennenswerten Anregungen erhalten.
- Keine der 4 Auswahlantworten treffen heute auf mich zu

FAZIT:

2/3 (68 %) der Teilnehmenden erzielen durch den Gruppenbesuch einen persönlichen Mehrwert.

- Abstinenzstärkung/Verhaltensänderung und Problemlösungen -

1/4 (23 %) wirkten für Gruppenteilnehmende unterstützend.

Lediglich 9 % hatten anderweitige oder geringe Effizienz.

Dieses Ergebnis wurde von allen Protagonisten des gemeinsamen Suchthilfenetzwerkes als eindrucksvolle Bestätigung der Wirksamkeit einer Selbsthilfegruppenteilnahme wahrgenommen und bewertet und hat zugleich den wichtigen Stellenwert der Selbsthilfe untermauert.

ZIEL DER UMFRAGE:

Welche Wirkung hat der Besuch einer Gruppenstunde für die Teilnehmenden - persönliche Einschätzung

VORGABE:

- 5 Auswahlantworten
 - keine Mehrfachnennung
 - direkt nach Beendigung des Gruppensettings

UMFANG:

500 Antworten in c. 6 Wochen



26.10.-3.11. Offerta mit DSM

Eine Offerta ohne Beteiligung der Freundeskreise ist ja schon fast nicht mehr denkbar, denn wir können schon viele „Stammesbesucher“ an unserem Stand begrüßen. Sei es das leckere jährlich wechselnde alkoholfreie Getränk, die Motivbutton für die Kids, unsere Mitmach-Aktionen oder das hilfeschende Gespräch, welches die Menschen gerne an unserem Stand verweilen lässt.

Neben unserem Promilleparcour konnten wir mit einem Fahrsimulator in Verbindung mit den Rausch- und Drogenbrillen eine neue Aktivität anbieten, um die Wirkung von Alkohol und weiteren stoffgebundenen Substanzen aufzuzeigen.

Am zweiten langen Wochenende wurde das Beratungsangebot an unserem Stand durch die Anwesenheit von Mitarbeiter/innen der Beratungsstelle (DSM) mit entsprechendem Infomaterial erweitert, so dass die Hilfesuchenden vor Ort beide Standbeine der Suchthilfe, also der professionellen Suchthilfe und der Selbsthilfe, im Zusammenspiel aufgezeigt bekamen.

Ein entscheidender Faktor für die Suchthilfe in der Öffentlichkeit ist aber die Offenheit der ehrenamtlich Aktiven, also von Betroffenen und Angehörigen. Nur durch einen selbstbewussten Umgang mit einer Abhängigkeitserkrankung kann man dem Stigma dieses Themas ein Stück von der Schambehaftung nehmen und Menschen den Weg in das Hilfesystem erleichtern. Deshalb auch an dieser Stelle allen Helfer/innen bei der Offerta 2024 unseren herzlichsten Dank!



FOTO © 2024 Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

BERICHT ÜBER MEINE **ADIPOSITAS**

Ich erkläre
den Begriff
Adipositas

Bei Adipositas, also starkem Übergewicht, sammelt sich im Körper übermäßig viel Fettgewebe an. Ein Mensch gilt als übergewichtig (adipös), wenn sein Body-Maß-Index (BMI) über 30 liegt. Der Body-Maß-Index errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat.

Früher, so ca. 2007 - 2008, war ich sehr mollig, bzw. sehr dick. Zu dem Zeitpunkt hatte ich auf der Waage fast 140 kg drauf. Damals hatte ich kein Sättigungsgefühl. Ich wusste auch nicht, dass ich eine Krankheit habe, und damals war ich kaum beweglich. Als ich so arg füllig war, bin ich trotzdem meinen Hobbys nachgegangen, wie z.B. beim KSC als Ordnerin, Tanzen oder auch in die Sauna gehen. Das hat mir alles viel Spaß gemacht.

Damals fehlte mir noch die Einsicht, dass ich eine anerkannte Krankheit habe, das kam erst viel später. Die Krankheit heißt Adipositas, auch Fettleibigkeit oder Fresssucht genannt. Damals konnte ich endlos essen.

Ich hatte früher, vor ungefähr 20 Jahren, sehr viel Hunger. Wenn ich was gegessen hatte, hatte ich nach einer halben Stunde schon wieder Hunger. Ein Arzt hat mir dann gesagt, dass ich Adipositas habe. Weil ich so viel gegessen habe, hatte ich kein Sättigungsgefühl mehr und wurde immer dicker und dicker, das kam unter anderem auch vom Alkohol, den ich übermäßig getrunken hatte. Mit dem Alkohol bin ich mit 16 Jahren schon in Berührung gekommen und muss auch mit der Alkoholkrankheit kämpfen. Ich hatte mir damals sehr viele Gedanken gemacht, was ich machen könnte.

Ich habe sehr viele Diäten versucht, wie z.B.:

- Weight Watchers
- FdH (Friß die Hälfte) / gar nichts essen
- Kohlsuppendiät

Die Diäten haben ein paar Wochen gehalten, aber nicht lange. Hatte dann ein paar Kilo abgenommen, dann kam der JoJo-Effekt, das heißt ich habe wieder zugenommen.

**Geschichte
bis zu Magen-
verkleinerung**

Damals hatte ich noch nicht gewusst, dass ich eine Krankheit habe, die Adipositas heißt.

Dann hat mir ein Arzt erklärt, dass das eine anerkannte Krankheit ist. Er meinte, dass es eine Möglichkeit gibt, mein Gewicht zu reduzieren, und zwar eine Magenverkleinerung. Ich habe mir dann überlegt, das zu machen. Der Weg dahin war ein sehr langer und brauchte viel Geduld. Am Anfang habe ich der Ernährungsberatung und den Ärzten nicht gesagt, dass ich ein Problem mit Alkohol habe.

Der Arzt im Adipositas-Zentrum hat gemeint, ich muss erst eine Alkoholtherapie machen, das war 2014. Da bin ich dann in Therapie gegangen, das war die Voraussetzung, um die Magenverkleinerung machen zu können.

Nach der Therapie bin ich nochmal in das Adipositas-Zentrum, um vorzusprechen, dass ich die OP bekomme.

Der Arzt hat dann vorgeschlagen, dass ich erst einen Magenballon eingesetzt bekomme, damit sich mein Magen daran gewöhnt, wenig zu Essen zu bekommen und schneller satt zu werden. Der Magenballon ist bloß 6 Monate drin geblieben. Wenn der Ballon länger drin bleibt, dann besteht die Gefahr, einen Darmverschluss zu bekommen.

Als der Magenballon draußen war, habe ich nach ein paar Monaten die Magenverkleinerung, im Städtischen Krankenhaus, machen lassen.

Der Arzt hat gesagt, dass ich einen Schlauchmagen bekomme. Das bedeutet, zwei Drittel vom Magen werden entfernt. Das war 2016.

Seit der Magenverkleinerung habe ich 40kg abgenommen. Seitdem fühle mich sehr wohl und kann mich besser bewegen. Ich werde auch weiterhin zu meiner Nachsorge und den Terminen gehen und versuchen, weiter abzunehmen.

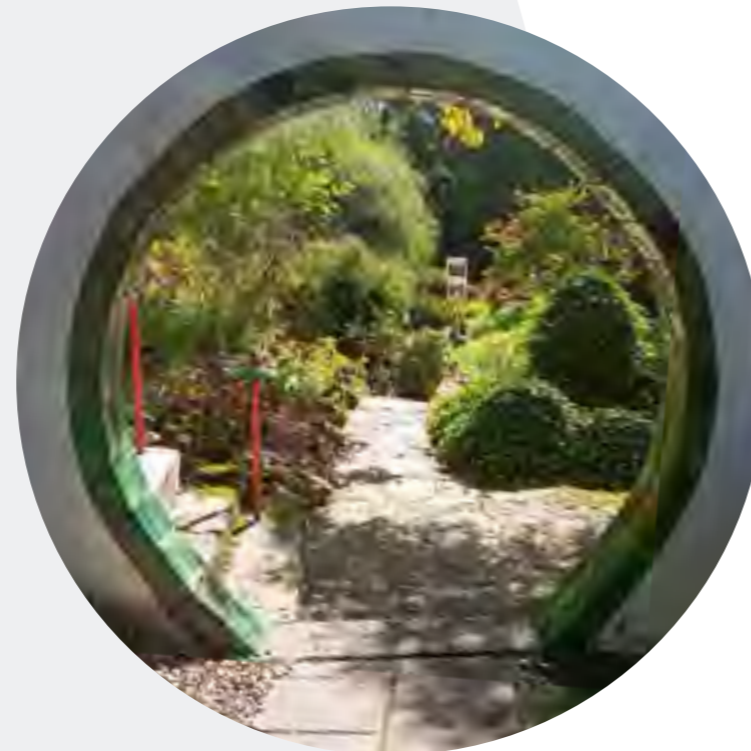


War toll, mal wieder dort zu sein

Als ich von Dieter gefragt wurde, ob ich den Infostand am 29. Sept. beim „Ehemaligentreffen“ in Münzesheim übernehmen würde, war ich gleich Feuer und Flamme und sagte als „Ehemaliger“, der seit seiner Therapie im Jahr 2016 nicht mehr in Münzesheim war, sofort zu. Die Vorfreude auf ein Wiedersehen war riesig, die Organisation konnte beginnen. Am 29. September um 8.00 Uhr ging es mit Infostand, Broschüren und Utensilien, sowie mit Erich und seiner Frau Anka los nach Münzesheim, wo Rainer schon auf uns wartete, das Viererteam war komplett. Ich wurde gleich begrüßt, nicht mit meinem Namen, sondern mit einem „Hallo,

Sie sind doch der Gärtnermeister mit der eigenen Rebschere beim Arbeiten“ - und das nach 8 Jahren - wir mussten herzlich lachen. Während wir den Infostand aufbauten, wurden schon die ersten Gespräche mit den Anwesenden geführt, wir hatten einen guten zentralen Platz und standen sofort im Mittelpunkt. Wir hatten den ganzen Tag über intensive Gespräche, wir trafen alte Bekannte fanden neue Freunde und ich habe mal wieder festgestellt, ein Austausch unter Gleichgesinnten tut beiden Seiten gut. Nach Kaffee und Kuchen, Braten vom Smoker, Würstchen, Flammkuchen, Gruppengespräche in den Räumen für alle Interessierten, Stimmung mit der Klinikband „Los Promillos“ und vielem mehr, ging gegen 16.00 Uhr ein wunderschöner Tag zu Ende.

Wir waren uns gleich einig, nächstes Jahr sind wir wieder dabei, gute Gespräche führen, Freunde treffen, unseren Freundeskreis vorstellen, einen schönen Tag erleben.



Infostand des Freundeskreises Karlsruhe beim **„Ehemaligentreffen“** des Therapiezentrums Münzesheim



Wir unterstützen die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen (Alkohol, Drogen, Medikamente, Internet, Spiel, Essstörungen) und deren Angehörige. Dutzende ehrenamtliche Gruppenbegleiter unterstützen die Arbeit. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen auch professionelle Unterstützungsangebote auf.

Sucht im Arbeitsleben

Mitarbeiter mit Suchtproblemen können ihr Leistungspotential nicht voll ausschöpfen, haben oft höhere Fehlzeiten und stellen ein Risiko für Arbeitsunfälle dar. Dennoch bieten sie auch eine Chance, soziale Kompetenz im Unternehmen zu zeigen.

Wir haben die Möglichkeiten und das Wissen, Wege für Unternehmen und ihre Mitarbeiter - auch die nicht betroffenen - aufzuzeigen.

Für diese Arbeit bitten wir um Ihre Hilfe.

Wir freuen uns über jede Unterstützung, sei es als Einzelspende oder mit einem regelmäßigen Beitrag. Eine Fördermitgliedschaft ist ab 5 € monatlich möglich.

Als gemeinnütziger Verein stellen wir Ihnen gerne eine steuerabzugsfähige Spendenquittung aus.

Förderverein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Baden e.V.
Sparkasse Karlsruhe
IBAN DE29 6605 0101 0108 1852 99
BIC: KARSDE66XXX

Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe • Fon 0721 3528642 • Fax 0721 3528643
info@foerderverein-freundeskreise-baden.de



FRAUENPOWER



„Wie gehe ich mit Wut und Aggressionen bei mir und anderen um?“

Frauenseminar 05.-07.07.2024

Es war das erste Mal, dass ich beim Frauenseminar vom Freundeskreis dabei war.

Das Thema hieß: „Frauenpower, wie gehe ich mit Wut und Aggression um“

Erstmal sollten wir uns, mit Hilfe eines langen Seils, in Bezug auf unsere Power selbst einschätzen. Ich habe einiges Neues für mich über die verschiedenen Arten von Power erfahren.

Negative Power hält uns z.B. in einer Depression fest, positive Power motiviert uns.

1. Selbstschutz
2. Beziehung
3. Selbstverwirklichung

Zu diesen Überschriften sollten wir uns, im Zweierteam, austauschen, welche Werte wichtig sind und welche Instrumente ich an der Hand habe, um bestmöglich für mich zu sorgen. Das war schon sehr anstrengend, aber auch aufschlussreich.

Am Sonntagvormittag gab es dann noch zwei Gruppen, die mit den Therapeutinnen nochmal die Themen des Vortages bearbeitet haben. Da habe ich noch viele neue Eindrücke mitgenommen.

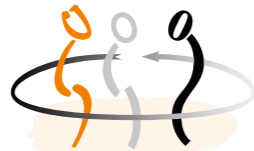
Für mich war es beim ersten Mal ziemlich viel Theorie und etwas zu wenig Praxis.

Ich fand den Austausch mit den anderen Frauen sehr interessant und ich konnte einiges mitnehmen. Ich bin sehr froh, dass ich abstinent bin, es hat lange gedauert, bis ich da hingekommen bin, außerdem leide ich ja auch noch an Adipositas.

Mein erstes Frauenseminar war für mich sehr interessant und die Themen spannend. Mit den Informationen, die ich bekommen habe, muss ich gut umgehen. Ich habe gemerkt, dass ich mit einigen Informationen nicht so gut umgehen kann. Die Themen vom Frauenseminar waren für mich sehr emotional. Mein erster Eindruck war sehr interessant, und ich habe viele neue Menschen kennen gelernt.

Zum Schluss war ich schon ziemlich kaputt, komme aber gerne nächstes Jahr wieder zum Frauenseminar.

LOGO UMGESTALTUNG DER FREUNDKREISE: Notwendig oder riskant?



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

Was sind Eure Meinungen zu diesem aktuellen Thema?

In der Ausgabe 2/2024 des Freundeskreis Journal des Freundeskreis Bundesverbands e.V. wurde die Umgestaltung des Logos der Freundeskreise thematisiert. Das Logo gibt es seit 25 Jahren und hat sich als etabliertes Erkennungsmerkmal in der Selbsthilfe fest verankert. Angesichts

des bereits hohen Bekanntheitsgrads der Marke stellt sich die Frage, warum eine Änderung überhaupt in Erwägung gezogen wird.

Die Einführung der Farbe Lila als zusätzliche Nuance in die Corporate Identity sollte sorgfältig hinterfragt

werden. Ein Redesign des Logos sollte nur dann in Betracht gezogen werden, wenn es eine klare Notwendigkeit gibt, die Marke neu zu positionieren oder das Konzept grundlegend zu überarbeiten. Das bestehende Logo hat bereits eine starke Markenbindung und wird mit

Vertrauen sowie positiven Assoziationen in Verbindung gebracht. Ein plötzlicher Wechsel könnte Verwirrung stiften und den Markenwert gefährden, insbesondere wenn die Zielgruppe emotional an dem aktuellen Design hängt.

Ein Redesign sollte nicht aus rein ästhetischen oder modischen Gründen erfolgen. Wenn das bestehende Logo gut funktioniert, könnte eine Änderung unnötig und riskant sein, da sie die Konsistenz und Wiedererkennbarkeit der Marke gefährden würde. Ein Logo sollte nur mit einer klaren Vision und einem konkreten Ziel verändert werden – nicht nur, um es "frischer" wirken zu lassen.

Was hältst du von der geplanten Logo-Umgestaltung? Ist ein Redesign in diesem Fall wirklich erforderlich, oder könnte es die etablierte Markenidentität gefährden? Siehst du die Veränderung des Logos als sinnvoll an? Wir freuen uns auf deine Meinung!

LIEBE FREUNDE, EURE
MEINUNG IST UNS
WICHTIG!

Deshalb freuen wir uns sehr auf Eure Rückmeldungen und hoffen auf zahlreiche Zuschriften von Euch!

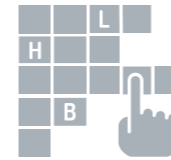
Schickt uns Eure Zuschriften per

Post
Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe LV Baden
"Leserumfrage H38"
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe

Annahmaschluss: **01.März 2025**

E-Mail
Betreff: Leserumfrage H38
redaktion@freundeskreise-baden.de

Auf Wunsch wahren wir bei Eurem Beitrag die Anonymität.



Änderungen bei der Anmeldung zu Seminaren und Events im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

ANMELDUNGEN

Ab dem **1. Januar 2025** beginnt die Anmeldung für die einzelnen Seminare **acht Wochen** vor Beginn des jeweiligen Seminars. Die Freischaltung zur Anmeldung in der myFreundeskreis App erfolgt ebenfalls erst acht Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung. **Eine Anmeldung vorher ist nicht möglich.**

Bei den Flyeranmeldungen findest du das Anmeldestartdatum direkt im Terminheft unter dem jeweiligen Seminar/Event.

Deine Anmeldung über den Flyer gilt erst als bestätigt, wenn du die Bestätigung und die Zahlungsaufforderung vom Büro schriftlich oder per E-Mail erhalten hast.

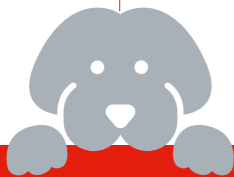
KONTODATEN

Ab dem **1. Januar 2025** ändern sich auch die **Kontodaten** des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V. Achte bitte darauf, deine Überweisungsvorlagen entsprechend anzupassen, um eine reibungslose Zahlung sicherzustellen.

Bitte beachte, dass die Bezahlung für Seminare spätestens **10 Tage nach Erhalt der Anmeldebestätigung** bei uns eingegangen sein muss. **Deine Anmeldung wird erst nach Eingang der Teilnahmegebühr verbindlich.**

Unsere neue Bankverbindung lautet:

SOZIAL BANK
IBAN DE58 3702 0500 0020 1963 31
BIC BFSWDE33XXX



HUNDE

HUNDEMITNAHME: Ab dem **01.01.2025** ist die **Mitnahme von Hunden ins Haus der Kirche**, in dem unsere Seminare stattfinden, nicht mehr erlaubt. Hunde werden jedoch gegen eine Gebühr von **15€ pro Seminar und Hund** weiterhin geduldet. Bitte berücksichtige dies bei deiner Seminaranmeldung.

NIKOTIN - SUCHT - ENTZUG - GENESUNG -
VERLANGEN - TOLERANZ - ZWANG SUCHTMITTEL
THERAPIE - SPIELSUCHT - DROGEN - DOPAMIN
KONTROLLE - ABHAENIGKEIT - ALKOHOL
ISOLATION - RUECKFALL

KREUZWORT-RÄTSEL
LÖSUNGSWORT
aus Heft 37
SELBSTREFLEXION

FINDE DIE VERSTECKTEN WÖRTER

A	D	W	I	N	E	G	N	A	L	R	E	V
T	B	R	I	Z	N	A	R	E	L	O	T	D
H	S	H	R	S	N	D	R	O	G	E	N	E
C	P	U	A	L	O	Z	W	A	N	G	P	I
U	I	G	C	E	L	L	O	R	T	N	O	K
S	E	U	E	H	N	Z	A	Y	G	F	R	N
L	L	Z	K	N	T	G	H	T	H	J	E	I
O	S	T	X	M	E	M	I	E	I	J	F	M
H	U	N	W	T	U	S	I	G	N	O	G	A
O	C	E	K	M	H	D	U	T	K	E	N	P
K	H	N	I	K	O	T	I	N	T	E	V	O
L	T	H	E	R	A	P	I	E	G	E	I	D
A	L	L	A	F	K	C	E	U	R	H	L	T

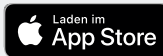
DIENÄCHSTE **AUSGABE 39**
ERSCHEINT IM **JUNI 2025**



FOLGE UNS



UNSERE APP



Freundeskreise für Sucht-
krankenhilfe, Landesver-
band Baden e.V. • Adler-
str. 31 • 76133 Karlsruhe