



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

AUSGABE 33

JULI
2022

Freundeskreise aktuell

Landesverband Baden

EIN WUNDERSCHÖNER TAG IN FREIBURG

Theaterstück „Alkohölle“ der Theatergruppe
aus Witten bei Dortmund. Seite 4-7



INHALT

- 3 **„Rees Frische Märkte KG fördert soziale Projekte“** - von Dieter Engel -
- 4 - 7 **Ein wunderschöner Tag in Freiburg**
- von Tihomir Lozanovski -
- 8 - 9 **Es ist ein widerliches Leben**
- von „Rhein Neckar Zeitung“ Christiane Barth -
- 10 - 17 **Aktionswoche Alkohol - weniger ist besser!**
Aktionstag „Wert der Selbsthilfe“
Interviews mit Teilnehmern an der Aktion
- von Freundeskreis Aktuell -
- 18 - 19 **Digitale Mitgliederversammlung des Freundeskreises Karlsruhe**
- 20 - 22 **Raus aus der Sucht zu einem erfüllten Leben**
- von BT-Redakteurin Sabine Wenzke -
- 23 **Diakonisches Werk Baden - Referat Sucht unter neuer Leitung**
- 24 - 25 **SUCHT: Wenn die vermeintliche Suche zur Seuche geworden ist** - von Tihomir Lozanovski -
- 26 - 27 **„Die Rentner vom Suchtverein“** - von Dieter Engel -
- 28 - 30 **Jahreshauptversammlung 2022** - von Lutz Stahl -
- 31 - 35 **Weil ich es mir wert bin...** - von Traudel Weber -
- 36 **Informationen**

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe
Telefon 0721-352 85 39
Fax 0721-352 86 43
freundeskreise-baden@gmx.de
www.freundeskreise-sucht-baden.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Siegbert Moos, Ilter Schaller,
Michael Mayer, Tihomir Lozanovski

Rees Frische Märkte KG fördert soziale Projekte

Nach dem Motto:

Mit Geld kann man sein Glück nicht kaufen - aber man kann anderen Glück schenken

bietet die Rees Frische Märkte KG an, für einen definierten Zweck eine Spendenbox für einen Zeitraum von 3 Monaten in ihrem Markt zur Verfügung zu stellen. In diese Box spenden dann die Kunden der Rees FrischeMärkte KG ihre Leergutbons, und der Betrag wird dann nach eigenem Ermessen von der Marktleitung aufgerundet. Wir hatten das Glück, dass die Bewerbung des Freundeskreises Karlsruhe erfolgreich war und die Spendenbox im 2. Quartal 2021 mit für uns gespendeten Leergutbons gefüllt wurde.

Unsere Vorstellung war es, mit dem gespendeten Geld unseren Gruppenraum 3, welcher überwiegend von den Kindergruppen genutzt wird und auch dementsprechend eingerichtet ist, zu renovieren und kinderfreundlich zu gestalten.

Die Überraschung und Freude war groß, als uns mitgeteilt wurden, dass die sozial eingestell-

ten Kunden des Edeka Marktes über 900,- Euro an Leergutbons für uns gespendet hatten und die Geschäftsführung diesen Betrag auf 1.500,00 Euro erhöht hat. Damit war nicht nur die Renovierung gesichert, sondern wir können die Kinder der verschiedenen Gruppen mit ihren Begleitpersonen auch noch zu einer Freizeitgestaltung (Kino, Zoobesuch etc.) einladen.

Die Spendenübergabe für die 4 Spenden-Quartale des Jahres 2021 fand dann am 7.4.2022 in der Reeselounge des Rees Frische Marktes in Karlsruhe-Knielingen statt. In ungezwungener Atmosphäre bei einem Glas Orangensaft und Häppchen wurde uns ein symbolischer Scheck überreicht. Unser Dank galt neben der Marktleitung, vor allem auch den Kunden, welche so fleißig für uns ihre Bons gespendet hatten.

Von unserer Seite aus nahmen drei Vorstandsmitglieder (Tina Oberle, Lutz Stahl und Dieter Engel), sowie unser Freund und Fotograf Klaus Eppele (www.bildidee.net) an der

Spendenübergabe teil. Vielen Dank Klaus für die gelungene Collage dieser Veranstaltung.

Bitte honoriert mit eurem Einkauf in einem der Rees-Edeka-Märkte das soziale



Engagement dieses Unternehmens, und wer sich über die Möglichkeit einer Spendenbox-Beteiligung und über die Rees FrischeMärkte KG erkundigen möchte, kann dies unter folgendem Link tun: <https://www.edeka-rees.de/unternehmen/spendenbox/>

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Dieter Engel-



EIN WUNDERSCHÖNER TAG IN FREIBURG



Als mich unser Gruppenbegleiter Dieter fragte, ob ich Zeit und Lust hätte, am Donnerstag, dem 02.06.2022, nach Freiburg mitzufahren, freute ich mich, zumal es dort ein interessantes Theaterstück zu sehen gab, und als Ehemann einer berühmten Theaterregisseurin (Anzhelika Lozanovski - „TEATRALIKA“ Saratow) habe ich wohl Theater zu mögen... Und - es war doch auch eine prima Gelegenheit, meinen Sohn Semjon wiederzusehen, der in Freiburg Musik (Kirchenorgel) studiert!

Dann war es endlich so weit: Donnerstag. Super schönes Wetter. Wir versammelten uns im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Karlsruhe, alle gut gelaunt und herausgeputzt, denn wir hatten ja die Residenzstadt Karlsruhe zu vertreten. Auch wenn die Freiburger es bis ins DFB-Pokal-Endspiel nach Berlin geschafft haben, „die Residenz isch und bleibt in Karlsruh‘! Hajo, hea...“

Unterwegs war alles prima, und wir waren schneller als kalkuliert im Bürgerhaus Zähringen in der Lameystraße 2 in Freiburg angekommen, wo uns Armin Schilling vom Freundeskreis Freiburg überaus freundlich mit Kaffee und Kuchen empfing. Alles supi... Wir bauten unseren Stand direkt am Eingang auf, Infomaterial für jeden - so, wie man uns halt kennt.

Armin und seine tatkräftig mitwirkenden Familienmitglieder zeigten sich als tolle Organisatoren und noch tollere Gastgeber - herzlichen Dank dafür! Leckerer Kuchen, leckere Pizza-Fleischkäsebrötchen, leckere belegte Brötchen, mit Gürkchen und Partytomaten ästhetisch garniert... Für Fleischesser und Vegetarier... Die Organisatoren haben wirklich an

alles gedacht! Auch an solche, die Laktose nicht vertragen...

Es gab insgesamt 18 Stände, an jedem einzelnen gab es interessante Informationen. Lutz Stahl zeigte sich in seinem Element und kam sofort mit vielen Seelenverwandten ins Gespräch. Ein gutes Vorbild, dachte ich mir, und fasste Mut, selbst von Stand zu Stand zu



gehen, und mal auch selbst das Gespräch zu suchen. Wirklich - an jedem einzelnen Stand konnte man etwas Neues an Wissen mitnehmen, und jeder einzelne Stand verdiente es, hier besprochen zu werden, wenn es denn die Gesamtlänge dieses Berichtes nicht sprengen würde... Aber, ich will jetzt stellvertretend für alle nur mal zwei davon erwähnen:

Zum Einen direkt neben uns am Eingang den Stand von MAKs, bzw. ANKER, der von der liebevollen Johanna als Einzelkämpferin betrieben wurde. Respekt dafür. (Wir waren immerhin zu sechst - Sigrun, Tina, Lutz, Siggie, Franz und ich - und hatten doch immer etwas zu tun.) Diese Freiburger Organisation betreut Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, deren El-

ternsucht- oder psychisch krank sind. In dem Flyer, den ich dort mitgenommen habe, heißt es: „Meine Mutter ist Alkoholikerin, eigentlich schon immer. Bereits als Kind und als Älteste von drei Kindern, fühlte ich mich für meine Mama und meine Geschwister verantwortlich. Das ist bis heute so.“ Mir gefällt, dass die Probleme ‚Suchterkrankung‘ und ‚psychi-

sche Erkrankung‘ hier gleichermaßen erörtert werden, und mir wird deutlich, dass diese beiden Problemfelder sehr wohl in Interaktion miteinander zu betrachten sind. Für mich und meine lädierte Seele gut gesehen zu haben, dass dieses Problem so auch von anderen denkenden Menschen erkannt wird.

Ein zweiter Stand, der sich in meine bleibende Erinnerung eingebettet hat, ist der Stand der ‚Jungen Selbsthilfe‘ aus Freiburg. Zwei sehr junge Menschen aus Freiburg, beide an Polytoxikomanie leidend und nunmehr total abstinent, sorgten mit ihrer entwaffnenden Offenheit dafür, dass mir Tränen in die Augen schossen. Insbesondere als der 20 Jahre junge Mann

mir mit solch klarem Bewusstsein erzählte, dass er sich zur Abstinenz entschlossen hat, weil ihm klar geworden ist, welches Leid er mit seinen Suchteskapaden seinen Angehörigen angetan hat. Wir hatten beide Tränen in den Augen. Da bemerkte ich, dass mein Sohn neben mir stand. Er muss wohl lange von mir unbemerkt da gestanden und zugehört haben. Ich traute mich nicht, ihm in die Augen zu schauen. Mit einem verstohlenen Blick erkannte ich aber, dass auch seine Augen von Tränen getrübt waren... Just in dem Moment kam eine gepflegte Dame an den Stand. Sie und der junge Mann umarmten sich innig. Es war seine Mutter...

Gegen 17.30 füllte sich langsam aber stetig das Bürgerhaus, und um 18.30 begann das offizielle Programm - mit interessanten statt ermüdender Ansprachen, darunter auch eine vom Sozial-Bürgermeister der Stadt Freiburg, Herrn Ulrich von Kirchbach.

Und bald darauf begann das sehnsüchtig erwartete Theaterstück „Alkohölle“ der Theatergruppe aus Witten bei Dortmund.

Vom ersten Augenblick an war ich fasziniert, und ich denke, der herrschenden

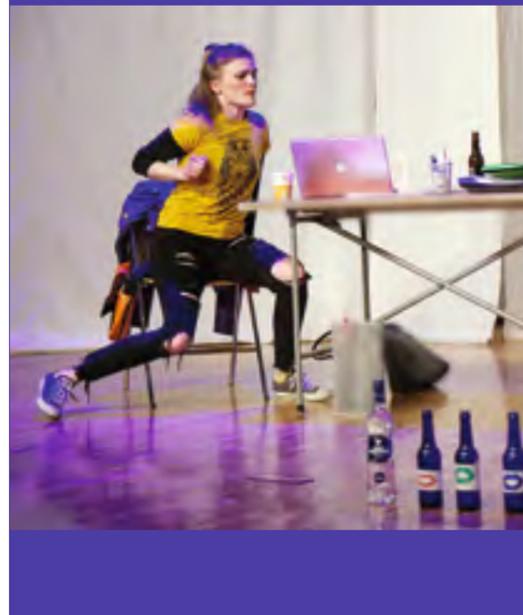
aufmerksamen Stille im Raum nach zu urteilen - auch alle anderen waren von der Geschichte und der durch lebhaftes Musik aufgelockerten Darbietung 60 Minuten lang in den Bann gezogen.

Kein Wunder - wo doch ein lebendig gewordener Toter und auch der Teufel daselbst auf der Bühne standen...

Zur Handlung: der am 12.05. vor 15 Jahren verstorbene Alkoholiker kommt auf die Erde, um zu sehen, was aus seiner Tochter geworden ist. Ja, das Gewissen lässt wohl einen nicht ruhen, ist man sich doch bewusst, welches Leid man seinen Familienangehörigen durch die eigene Sucht gebracht hat...

Die Tochter ist nun 19, und sie probiert sich gerade - unterbewusst von der Alkoholgeschichte ihres Vaters geprägt - nicht nur als Sängerin und Songwriterin, sondern auch als Konsumentin aus. Sie arbeitet im Büro ihrer Tante - der Schwester des Verstorbenen, mit welcher sie ein ambivalentes Verhältnis hat.

Vater und Teufel schauen zu, der Vater setzt auf Liebe, der Teufel auf das Suchtmittel Alkohol. Und beide versuchen im Wechsel, Einfluss auf die Entwicklung des jungen Mädchens zu nehmen...



Das Ende ist offen.

Mehr kann und will ich eigentlich über das Theaterstück nicht verraten, denn ich darf euch, liebe Leserinnen und Leser, nur empfehlen, dieses Theaterstück wirklich einmal zu sehen. Es lohnt sich...

Nach dem Theaterstück standen die vier Darstellenden noch zu Fragen auf der Bühne parat - und es war wirklich auch so, dass kaum jemand den Saal verließ und dass tatsächlich auch sehr tief sinnige Fragen - auch zum Thema Sucht - gestellt wurden. Aufgrund der Antworten der Schauspielenden konnte man merken, dass diese sich schon ernsthaft mit diesem

Thema befasst haben. Nicht verwunderlich, denn der Verstorbene wurde von Wolfgang Pätch (Freundeskreise NRW) gespielt - selbst nun trockener Alkoholiker... Er spielt seit 14 Jahren im besagten Theaterstück mit, welches bis heute insgesamt

über 1.200mal - vornehmlich für Schulklassen - öffentlich aufgeführt wurde.

Nach der Aufführung und dem 30minütigen Nachgespräch zeigten sich die regieführende Darstellerin Beate Albrecht (im Theaterstück Tante Maxi), sowie die weiteren Mimen, neben dem oben namentlich erwähnten lebendig gewordenen Toten (im Theaterstück Ernst Heidenreich) auch Susan Lachermund (im Theaterstück Tochter Lena) und der Belgier Michel Mardaga (der an Udo Lindenberg in seinen geilsten Jahren erinnernde Live-haftige) zu einem spontanen Interview bereit, in welchem ich diese Einzelheiten erfahren und darüber hinaus auch ein von

allen handsigniertes Plakat als Geschenk für unseren Freundeskreis Karlsruhe mitnehmen durfte.

Weitere Informationen über diese bemerkenswerte Theatergruppe könnt ihr unter folgender Internetadresse finden: www.theater-spiel.de

Am Ende des Abends wurde ein handsigniertes Trikot des Pokalfinalisten SC Freiburg auf der Bühne versteigert. Bis 50 € bot ich noch mit, um den Preis in die Höhe zu treiben (bin halt im Herzen doch noch ein Spieler geblieben - ja, kribbeln muss es schon noch). Das Trikot wurde am Ende für 110 € an den Meistbietenden verkauft, und der Erlös kam der oben schon angesprochenen Organisation MAKs zugute. Also - keine Panik - war doch alles für einen guten Zweck.

Mein Sohn und ich waren glücklich, diesen interessanten Tag miteinander verbracht zu haben, er verabschiedete sich. Kurz danach packten wir zusammen, um uns gegen 21 Uhr von den tollen Gastgebern und den frisch Kennengelernten zu verabschieden, und uns auf die Rückfahrt nach Karlsruhe zu begeben.

Insgesamt ein ereignisreicher und rundum gelungener Tag, der uns als Freundeskreis, aber auch jedem einzelnen von uns persönlich viel gebracht hat. Sollte es ein nächstes Mal geben - ich wäre gerne wieder dabei!

*Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
-Thomir Lozanovski-*



„ES IST EIN WIDERLICHES LEBEN“

Rainer Böhmer und Beate Vorberg haben ihre Alkoholsucht überwunden und leiten jetzt die Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes



Foto: Christiane Barth

Waibstadt. Den Alkohol nimmt er heute gar nicht mehr wahr. Weder im Restaurant noch im Supermarkt. Er ist schlicht aus seinem Sichtfeld verschwunden. Das war mal anders. Rainer Böhmer aus Sinsheim war süchtig und trank heimlich. Ohne „vorzuglügen“ ging er auf keine Feier. Als er sich jedoch eines Tages bewusstlos und bis

hin zum Nierenversagen trank, nahm sein Leben eine drastische Wendung. Er ist dem Tod noch einmal von der Schippe gesprungen.

Es war zwar nicht die erste Entziehungskur, die er nach seinem völligen Absturz machte, aber die erste, die er selbst auch wirklich durchziehen wollte.

Seit 2012 ist er nun trocken. Damals schwor er sich, anderen Alkoholikern einen Weg aus der Sucht zu zeigen. Denn dies ist gleichzeitig seine Versicherung. Indem er nämlich mit seinem Krankheitsbild an die Öffentlichkeit geht, will er einen Rückfall unmöglich machen. Seit Oktober begleitet er nun Alkoholiker und andere Suchtkranke bei der

bei der Blauen Kreuz-Selbsthilfegruppe in Waibstadt - zusammen mit Beate Vorberg aus Heidelberg, die ebenfalls ihren Alkoholismus überwunden hat. Die beiden haben die teuflische Dynamik der Sucht nicht nur am eigenen Leib erlebt, sie haben auch viele Fortbildungen gemacht, um als Gruppenbegleiter Orientierung, Halt und Fachwissen bieten zu können.

„Es ist ein widerliches Leben“, bekennt Böhmer heute. Die Waibstadter Selbsthilfegruppe,

Beate Vorberg und Rainer Bohmer sind nach ihrer Alkoholsucht seit Jahren trocken. Anderen Abhängigen wollen sie Mut machen und ihnen Auswege aufzeigen.

die dem Blauen Kreuz, also der Stadtmission Heidelberg, angehört, wurde viele Jahre lang von Hermann und Susanna Waibel geleitet. Doch mit Beginn der Corona-Krise fanden kaum noch Treffen statt, das Ehepaar zog sich dann vor allem aus Altersgründen zurück. Böhmer war zuvor in der Sinsheimer Sidlerschule Leiter einer Blauen

Kreuz-Gruppe gewesen. Auch Vorberg hat Erfahrung: Sie kümmerte sich in Heidelberg um eine sogenannte Motivationsgruppe, die Menschen mit problematischem Konsumverhalten Orientierung bieten will und den Teilnehmern hilft, die Zeit zu überbrücken, bis die Therapie beginnt.

Wenn Vorberg von ihrer schlimmsten Zeit berichtet, spricht sie offen und reflektiert über ihren damaligen Alkoholkonsum: „Zum Schluss waren es ein bis zu zwei Flaschen Wodka am Tag, die ich brauchte, um überhaupt über die Runden zu kommen.“ Dass sich aber schließlich sogar ihre Kinder von ihr abwendeten, war schmerzhaft für sie und führte zu einem emotionalen Abstieg, der sie aufrüttelte. „Ich wollte meine Kinder zurück haben“, sagt sie heute. Damals also machte sie eine Therapie und lernte, vollständig abstinenz zu bleiben. Dass sich der mühsame Weg hinaus aus der Abhängigkeitsspirale lohnt, bestätigt auch Böhmer und sagt: „Ich lebe jetzt viel bewusster.“

Dass die Corona-Krise den Griff zur Flasche und zu anderen Suchtmitteln befeuert hat, daran zweifeln die beiden keineswegs. Die Dunkelziffer sei hoch; und die Hemmschwelle, in einem Dorf oder in einer Kleinstadt einer Selbsthilfegruppe beizutreten, sei ebenfalls beträchtlich.

Vor allem Frauen scheuten es, sich zu ihrer Abhängigkeit zu bekennen. Auch bei Vorberg war es lange Zeit so. Ihr Perfektionismus trieb sie immer weiter in die Abwärts-spirale. Sie wollte gut sein im Job, alles hundertprozentig machen. Anfangs merkte sie nicht, wie schleichend sich das Blatt wendete: vom anfänglichen Genussmittel

zum gesundheitsgefährdenden Stoff.

Als Schmerzpatientin profitierte sie anfangs zudem von der entspannenden Wirkung des Weins. Abends trank sie regelmäßig ein Glas davon, bis es dann zwei und mehr wurden und es bald Hochprozentigem bedurfte, um den Pegel zu erreichen, den sie bald mehr benötigte, als sie es sich eingestand. Doch all das hat die Heidelbergerin nun überwunden und bietet ebenfalls Unterstützung an für all jene, für die der „Gute Tropfen“ zum Zwang geworden ist. Seit fast 13 Jahren ist sie trocken und hat gelernt, besser auf sich zu achten. Stressige Situationen beendet sie so früh wie möglich, und mit ihren Schmerzen spreche sie inzwischen wie mit guten Freunden: „Das hört sich zwar verrückt an, aber es hilft wirklich“, ist Vorberg überzeugt: „Es ist auch wichtig, zu wissen, wo die eigenen Grenzen sind.“

i **Info:** Die Gruppe trifft sich immer dienstags, 17:30 Uhr, im evangelischen Gemeindehaus in Waibstadt. Sie ist offen auch für Teilnehmer mit anderen Abhängigkeiten sowie für Angehörige.

Wer sich vorab informieren möchte, kann dies bei der Heidelberger Suchtberatung unter **Telefon 06221 / 149820** oder im Internet unter www.heidelberger-suchtberatung.de sowie per E-Mail an info@heidelberger-suchtberatung.de

Quelle: Rhein-Neckar Zeitung
Von Christiane Barth

AKTIONSWOCHE ALKOHOL - WENIGER IST BESSER!

“WERT DER SELBSTHILFE”

INTERVIEWS MIT TEILNEHMERN
AN DER AKTION



AKTIONSWOCHE
ALKOHOL

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!



© Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe

Freundeskreis **KARLSRUHE**

Ein Interview mit Dieter und Siggie
Die Fragen stellte Lutz Stahl

Die Aktionswoche Alkohol, weniger ist besser! – verantwortlich zeichnen die DHS, die Deutsche Rentenversicherung Bund und der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen in Kooperation mit den Gesundheitsämtern der Länder, den Krankenkassen der GKV, den Regionalen Suchthilfenetzwerken und letztlich der 5 großen Selbsthilfeverbände auf Bundesebene. TOLLE SACHE! Oder?

Dieter und Siegbert, ihr seid als Vorsitzender des größten Freundeskreises in Baden und Siggie, du als Sekretär des Landesverbandes, seit Jahren in der Öffentlichkeitsarbeit tätig. Dieter, du warst auch schon in der Vorbereitung der Aktionswoche im Suchthilfenetzwerk engagiert.

Frage an Euch von Freundeskreise aktuell:

Freundeskreise aktuell:

Habt ihr bei der Durchführung eurer Aktion auf dem Karlsruher Marktplatz bemerkt, dass das eine so groß angelegte Veranstaltung war?

Dieter:

Die Verantwortlichen der Stadt Karlsruhe hatten uns, den diversen Selbsthilfegruppen (Freundeskreise, Kreuzbund, AA usw.) und dem Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr eine zentrale Fläche für unser Info-Zelt und dem Fahrsimulator der BADS zur Verfügung gestellt. Die Aktion fand während des Karlsruher Abendmarktes auf dem Karlsruher Marktplatz statt. Zusammen mit der Werbekampagne des Suchthilfenetzwerkes der Stadt und des Landkreises Karlsruhe eigentlich beste Voraussetzungen für diese Aktion. Leider hat uns der erste wirklich heiße Sommertag einen Strich durch die Rechnung gemacht. Die Marktbesucher bestätigten uns, dass der Abendmarkt bisher noch nie so wenig frequentiert war, was sich natürlich auch negativ auf unsere Präventionsveranstaltung auswirkte.

Siggie:

Die Veranstaltung, sehr gut unterstützt vom Suchthilfenetzwerk der Stadt Karlsruhe und dem Landkreis Karlsruhe, fand auf dem Karlsruher Abendmarkt statt. Ein gutes Konzept lag der Aktionswoche zu Grunde. Leider war es am Tag dieser Aktion in Karlsruhe sehr heiß, so dass nur wenige Personen die Veranstaltung besuchten.

Freundeskreise aktuell:

Das Schwerpunktthema dieser Aktionswoche sollte auf der Selbsthilfe liegen. Was haben wir als Freundeskreise davon?

Dieter:

Ich persönlich finde es ganz wichtig, dass die Selbsthilfe zu den Menschen geht, der Sucht damit ein Gesicht gibt, und nicht nur darauf wartet, dass die Hilfesuchenden zu uns kommen. In der öffentlichen Wahrnehmung stelle ich immer wieder für die Freundeskreise erhebliche Defizite gegenüber den anderen Selbsthilfeverbänden fest, so dass wir jede Gelegenheit im öffentlichen Raum nutzen sollten, um unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen.

Siggie:

Auch ich denke, es ist wichtig, dass sich die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit präsentiert. Wir müssen da hin gehen, wo die Menschen sind. Außerdem wird dadurch der Name „Freundeskreis“ im Zusammenhang mit Sucht bekannter.

Freundeskreise aktuell:

Wie wir hörten, war die Teilnahme an der Aktionswoche höchst unterschiedlich. In manchen Regionen im Bundesgebiet lief bei den Selbsthilfeorganisationen gar nichts. Glaubt ihr, dass die eine Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit für sich verpasst haben, oder eher, dass sie Ressourcen gespart haben?

Siggie:

Wer an solchen Aktionen oder generell an Öffentlichkeitsarbeit nicht teilnimmt, hat eine große Chance vertan. Wie, wenn nicht bei solchen Gelegenheiten, kann man sich präsentieren und steht nicht allein da.

Dieter:

Wer an einer bundesweiten Aktion, welche von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen gefördert und mit kostenlosem Werbematerial unterstützt wird, nicht teilnimmt, hat meiner Meinung nach eine gute Chance in der Öffentlichkeitsarbeit verpasst.

Freundeskreise aktuell:

Wie gestaltete sich die Zusammenarbeit mit dem Suchthilfenetzwerk und den anderen Selbsthilfeorganisationen vor Ort?

Dieter:

Die Präventionsbeauftragten der Stadt Karlsruhe und des Landkreises Karlsruhe haben bei dieser Aktion die Selbsthilfe hervorragend unterstützt. Zu einem einberufenen Pressegespräch, welches in den Räumlichkeiten des Freundeskreises Karlsruhe stattfand, konnten wir mit Frau Margit Freund und Herrn Bürgermeister Martin Lenz die höchsten kommunalen Vertreter für soziale Belange in Stadt- und Landkreis Karlsruhe begrüßen.

Bei der Zusammenarbeit der Selbsthilfeorganisationen ist besonders die Kooperation mit den Kreuzbundgruppen zu nennen.

Siggi:

Die Zusammenarbeit mit dem Suchthilfenetzwerk und den anderen Selbsthilfeorganisationen war sehr gut, es gab keine Berührungspunkte und einer hat dem anderen geholfen.

Freundeskreise aktuell:

Meint ihr, dass wir die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen durch derartige Aktionen verbessern sollten, oder haltet ihr andere Maßnahmen diesbezüglich für sinnvoller?

Dieter:

Ich halte gemeinsame Aktionen, welche z.B. unter dem Dach des Suchthilfenetzwerkes oder dem Selbsthilfebüro des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes stattfinden, durchaus für sinnvoll. Ohne die Einbindung einer derartigen Institution gestaltet sich eine gemeinsame Planung und Durchführung oftmals nicht so einfach. Im Gesamtkontext sehe ich jedoch die Zusammenarbeit in der jetzigen Form als ausreichend an.

Siggi:

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen oft schwierig ist. Deshalb sollte die Zusammenarbeit und die Unterstützung der Freundeskreisgruppen verstärkt werden.

Freundeskreise aktuell:

Ihr beide und Tina hattet das Pech, bei brütender Hitze die Auftaktveranstaltung auf dem Karlsruher Marktplatz, der keinen schattigen Quadratmeter aufweist, durchzuziehen. Wie habt ihr es geschafft - was konntet ihr erreichen?

Dieter:

Zum Glück hatten wir das schattenspendende große Zelt des Kreuzbundes auf dem Marktplatz. Unser seit Jahren erprobtes Rezept, ein kaltes Getränk als Kostprobe und Gesprächsöffner anzubieten, hat sich an diesem heißen Tag sehr bewährt, um einige Besucher an den Stand zu locken. Dabei haben sich einige intensive Gespräche ergeben, wie wir dies auch aus früheren Erfahrungen kennen. Die Familien, besonders mit kleineren Kindern, konnten wir mittels Luftballons auch zum kurzen Verweilen animieren. Der unserem Stand gegenüberliegenden Fahrsimulator zog besonders die Jugendlichen und jungen Erwachsenen an. Den Umständen entsprechend konnten wir mit dem Interesse der wenigen Besucher des Marktes zufrieden sein - Luft nach oben war aber noch reichlich!

Siggi:

Auch ich war sehr dankbar, dass wir das Zelt vom Kreuzbund hatten. Das war in der Planung ein wichtiger Punkt. Die Witterungsbedingungen waren das, was diese Aktion von unseren sonstigen Projekten wesentlich unterschied. Ansonsten kommen uns hier natürlich unsere Erfahrungen aus den Projekten Offerta, Baden-Markt - Freiburg usw. zugute. Man muss etwas dafür tun, dass das Interesse der Leute geweckt wird. Es gab dadurch trotz der Hitze einige intensive Gespräche.

Freundeskreise aktuell:

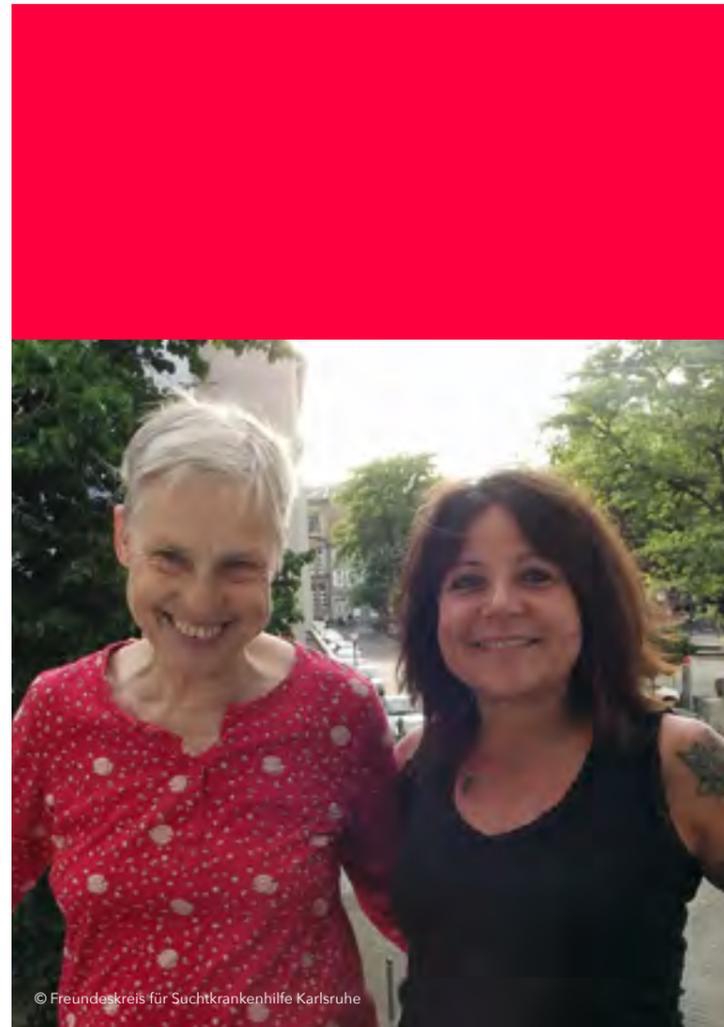
Steht die Strapaze bei der Aktion im Vordergrund oder hattet ihr auch euren Spaß?

Siggi:

Falls es für mich eine Strapaze wäre, würde ich an solchen Aktionen nicht teilnehmen. Die intensiven Gespräche mit fremden Leuten, sowie die Anerkennung unserer Arbeit geben mir ein gutes Gefühl. Und ja, es macht auch Spaß.

Dieter:

Ich persönlich habe Öffentlichkeitsarbeit noch nie als Strapaze empfunden. Das Interesse des Publikums, die oft tiefgründigen Gespräche mit fremden Personen, die Anerkennung für unsere Arbeit in der Suchthilfe und für unser persönliches Auftreten hinterlässt auch nach anstrengenden Stunden ein gutes und zufriedenes Gefühl, und auch so mancher Spaß kommt nicht zu kurz.



© Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe

Freundeskreis BRETTE

Ein Interview mit Simone und Tina

Freundeskreise aktuell:

Hallo Simone, hallo Tina!

Freundeskreise aktuell:

Für unser kleines Interview - würdet Ihr Euch bitte kurz vorstellen?

Simone:

Ich bin Angehörige und Co-Abhängige und seit vielen Jahren im Freundeskreis. Meine Aufgaben sehe ich im Bereich Frauen und Angehörigen, da ich selbst da viel Unterstützung erfahren habe und weiterhin erfahre.

Tina:

Ich bin Tina, bin 49 Jahre alt und wohne in Durmersheim. Ich bin Betroffene und seit ca. 4 Jahren im FK Karlsruhe bei den Meetings.

Freundeskreise aktuell:

Ihr wart am 18.05.22 auf dem Marktplatz in Bretten bei der Aktionswoche Alkohol der DHS bei einem Info-Stand eingesetzt. Wie kamt Ihr dazu, Ihr kommt ja nicht aus Bretten?

Simone:

Im Vorstand kam die Anfrage von Dieter, und ich hab mich dann bereit erklärt, weil ich es für wichtig halte, in der Öffentlichkeit Gespräch und Information anzubieten. Ja, und Bretten wurde es, weil Bretten eine Gruppe vom Freundeskreis Karlsruhe ist und von dort nur 1 Gruppenbegleiter Zeit hatte.

Tina:

Angefragt hat mich auch Dieter Engels, Vorstand des FK Karlsruhe, ob ich Interesse habe, bei der Aktionswoche des DHS mitzuwirken. Nach Bretten kam ich, weil die Suchtwoche für Stadt Karlsruhe sowie Landkreis Karlsruhe bestimmt ist. Wir haben uns bei den Vorbereitungstreffen für die Wochenmärkte Karlsruhe (Stadt), sowie Bretten (Landkreis Karlsruhe) entschieden.

Freundeskreise aktuell:

Die Organisation lief über das Sucht Hilfe-netzwerk der Stadt - und des Landkreises Karlsruhe. War die Organisation zweckdienlich?

Tina:

Ja, auf jeden Fall, weil die Damen auch viel mitorganisiert haben.

Simone:

Über die Vorplanung weiß ich nicht so viel, vor Ort war die Orga nicht so überzeugend. Das Thema hieß schließlich „Sucht trifft Marktbesucher“, aber unser Stand war weit weg vom Marktplatz, nämlich am anderen Ende der Fußgängerzone. Von der Stadt kam jemand vorbei um den Stromanschluss zu klären, dann haben wir uns selbst organisiert. Zum Glück war Tina in Karlsruhe schon einmal dabei gewesen und kannte die anderen Mitstreiter gut, das hat es sehr erleichtert. Später kam auch Frau Striegel von der Beratungsstelle Bretten vorbei. Das Engagement für das Thema schien in Bretten deutlich geringer als in Karlsruhe zu sein, bei weiteren Veranstaltungen würde ich stärker schauen, was und mit welchem Aufwand sinnvoll ist.

Freundeskreise aktuell:

Wer war bei dieser Aktion noch dabei?

Tina:

Wir waren 3 Selbsthilfegruppen in Bretten. Das Blaue Kreuz, der Kreuzbund und wir - der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe KA. Mit dabei waren noch zwei Verkehrspolizisten, die der Organisation BADS (Bund gegen Alkohol und Drogen am Steuer) angehören. Somit konnten wir dem Publikum noch eine Fahrt, unter Promille, mit dem Fahr Simulator anbieten - natürlich durch Suchtblinden vorgetäuscht.

Simone:

Die Zusammenarbeit mit den anderen Selbsthilfegruppen war das Beste an diesem Tag, da fanden die intensivsten Gespräche statt und das Gruppengefühl und der Humor haben richtig Spaß gemacht.

Freundeskreise aktuell:

Hattet Ihr mit den anderen Beteiligten Gespräche, Erfahrungsaustausch?

Tina:

Zu einem Erfahrungsaustausch bin ich persönlich nicht gekommen.

Simone:

Unser gemeinsamer Anfangsfrust hat uns geeint und hat das Eis gebrochen. Auch später gab es für mich intensive Gespräche mit den anderen Beteiligten über Gruppenatmosphäre, Frauen in den Gruppen und z.B. eine Gruppe, die immer was Kreatives anbietet.

Freundeskreise aktuell:

Was hattet ihr an dem Info-Stand zu tun, wie lief das ab?

Tina:

Als Lockmittel, um Menschen zum Stehenbleiben zu bewegen, hatten wir eine weiße Sangria dabei und Luftballons für die Kinder.

Wir waren hauptsächlich präsent und stellten uns vor, damit die Leute wissen, dass es uns gibt. Dass es Hilfe gibt für Angehörige oder Problemfälle im Freundeskreis, oder auch für Betroffene direkt. Die meisten, die ein offenes Gespräch suchten, waren Menschen, die keinen Alkohol trinken oder nicht mehr trinken. Von denen, die - wie ich es gemerkt habe - regelmäßig trinken und ihren Alkohol lieben, wurde nach meinem Ansprechen lachend mit oder ohne Kommentar abgewunken und das Weite ersucht. Unser Info-Stand stach heraus durch unsere Theke und dem Roll-Up, damit auch die, die nur vorbeigingen, erkennen konnten, um was es geht und dass es uns gibt. Das ist Sinn des tollen Projektes gewesen.

Simone:

Leider waren die Leute morgens in Eile, um auf den Markt zu kommen, und danach schnell wieder auf dem Nachhauseweg. Trotzdem ließen sich einige durch unsere Sangria bewegen, stehenzubleiben und Tina hat eifrig Taschen und anderes Material verteilt. Dann haben wir uns auf Kinder spezialisiert, die wollten die Luftballons, die wir dabei hatten. Tiefere Gespräche gab es weniger, aber die Öffentlichkeit hat uns wahrgenommen.

Freundeskreise aktuell:

War es für Euch schwierig, so in der Öffentlichkeit mit dem Suchtthema zu agieren?

Simone:

Inzwischen ist es für mich nicht mehr problematisch, ich hab die Scham überwunden und kann aus eigener Erfahrung sagen, wie sehr mir der Freundeskreis weitergeholfen hat und mein Leben dadurch besser geworden ist.

Tina:

Nein für mich nicht. Zumal mir ja auch keiner an der Nasenspitze ansieht, was ich mal war.

Freundeskreise aktuell:

War die Aktion gut oder sollte man nächstes Mal etwas verbessern?

Tina:

Definitiv. Wir sollten genauer hinschauen, wo unser Stand platziert werden soll. Wir waren leider dem Motto nicht ganz gerecht geworden in Bretten. Das Motto der Suchtwoche hieß: „Sucht trifft Marktbesucher“. Wir wurden aus Platzgründen, und wir brauchten definitiv einige Meter Stand, vom Marktplatz weit weg platziert. Das war schade und ist das nächste Mal auf jeden Fall zu verbessern.

Simone:

In der Vorbereitung sollten wir gut hinschauen, was geplant wird, und die Suchthilfe vor Ort und die Stadt mit einbinden. Dieses Mal war für mich der Aufwand zu hoch.

Freundeskreise aktuell:

Wie war der Spaßfaktor? Würdet Ihr nochmal teilnehmen?

Simone:

Ich würde wieder daran teilnehmen. Besonders war das Erlebnis mit Tina im Team, etwas auf die Beine zu stellen und erfolgreich abzuschließen. Für mich waren dabei noch die Atmosphäre und der Austausch unter uns Standleuten das Beste.

Tina:

Simone und ich sind ein gutes Team. Der Spaß war auch da. Wenn mich Dieter nächstes Jahr wieder fragt, dann wäre ich sofort wieder dabei.

Freundeskreise aktuell:

Vielen Dank



Nova VITA

Ein Interview mit Silvia

Freundeskreise aktuell:

Hallo Silvia

Freundeskreise aktuell:

Nova Vita hat am 21.05.22 einen „Tag der offenen Tür“ mit einem Info-Stand vor Eurem Domizil veranstaltet. Natürlich ist klar, dass es sich um Öffentlichkeitsarbeit handelt, aber kannst Du uns einiges über die Hintergründe erzählen? Wie kam es zu der Idee und worin lagen die erhofften Wirkungen nach außen?

Silvia

Schon zu Beginn des Jahres kam die Idee auf - sofern es die Coronalage zulässt - eine Öffentlichkeitsveranstaltung in Form eines „Tages der offenen Tür und Begegnung“ durchzuführen. Dabei hatten wir mehrere Aspekte im Focus. Zum einen ganz allgemein dem Stigma, den eine Suchterkrankung immer noch innehat, entgegenzuwirken - also der Sucht ein Gesicht zu geben - und zum anderen natürlich die Freundeskreise und damit Nova Vita mit ihren Angeboten bekannter zu machen. Ein weiterer Aspekt war aber auch, der inzwischen guten Zusammenarbeit der Mannheimer Selbsthilfe (Nova Vita, Lotsen, Kreuzbund und Veritas) mit der Beratungsstelle Caritas/Diakonie Mannheim einen weiteren positiven Schub zu geben. Nicht vergessen werden darf dabei das seit der Gründung von Nova Vita im Jahre 1999 vorbildliche Zusammenwirken mit der betrieblichen Suchtkrankenhilfe der Firma Roche.

Freundeskreise aktuell:

Wie viele Freunde waren an der Aktion beteiligt?

Silvia

Gut ein Drittel unserer Vereins- und Gruppenmitglieder unterstützten unsere gemeinsame Aktion, zusammen mit den betrieblichen Suchtkrankenhelfern der Firma Roche, in der Vorbereitung und vor Ort. Besonders hilfreich war die Unterstützung unseres Landesverbandes, welcher mit seinem Vorsitzenden Lutz Stahl und seinem Stellvertreter Rainer Böhmer, sowie dem immer ansprechbaren und hilfreichen Sekretär Siegbert Moos uns tatkräftig zur Seite standen. Auch auf Freundinnen und Freunde der Lotsen und des Freundeskreises Karlsruhe war bei der Organisation und Durchführung Verlass.

Freundeskreise aktuell:

Was hattet Ihr an Werbematerial und Equipment zur Verfügung (gegebenenfalls - auch woher)?

Silvia

Unser „Tag der offenen Tür und Begegnung“ fand im Rahmen der DHS Alkoholwoche 2022 und dem damit verbundenen Aktionstag der Firma Roche statt. Wir haben selbstverständlich das von der DHS angebotene und kostenfreie Werbematerial genutzt. Es waren dies z.B. Stoffbeutel, Kugelschreiber, Notizblöcke, Selbsttests und Informationsbroschüren. Die Firma Roche stellte uns Stehtische und Sonnenschirme, sowie Hygienemittel (Masken, Desinfektionsmittel etc.) zur Verfügung, und wir erhielten durch den Präventionsbeauftragten der Stadt Mannheim sogenannte Shopping Coins als Give Aways. Unser Landesverband unterstützte uns mit seinem bewährtem Aktionsequipment, wie einem Tresor, dessen Zahlencode mit einer Promillebrille zu öffnen war und der Button-Maschine zur selbständigen Erstellung von Buttons mit lustigen Motiven für Jung und Alt.

Freundeskreise aktuell:

Habt Ihr einen Projektantrag gestellt?

Silvia

Wir haben einen Antrag gestellt, und zwar bei der BKK Pfalz, unsere Anlaufstelle für Projektförderung.

Freundeskreise aktuell:

Wir haben beobachtet, dass zwei von Euch einen Bollerwagen mit Werbematerial bestückten und dieses an der nächsten Straßenbahnhaltestelle unter die Leute brachten. Wie wart Ihr mit dem Standort zufrieden?

Silvia

Unser Info-Stand und die Mitmach-Aktionen waren von der Straße und der vorbeifahrenden Straßenbahnlinie aus gut sichtbar und befanden sich direkt neben dem Gebäude, in welchem sich unsere Gruppenräumlichkeiten befinden. Leider hielt sich die Neugier der Menschen, die eigentlich zum Firmenjubiläum von Roche kamen, in Grenzen. Wir hatten uns in der Tat etwas mehr Laufpublikum erhofft. Deshalb gingen wir dann nach einiger Zeit direkt auf die ankommenden Besucher von Roche zu, um sie über die DHS Suchtwoche und unseren Tag der offenen Tür und Begegnung zu informieren. Ein kleines Werbegeschenk ist dabei immer ein guter Gesprächsöffner.

Freundeskreise aktuell:

Entsprach die Publikumsresonanz Euren Erwartungen?

Silvia

Bei der Planung ist es immer schwierig vorherzusehen, wie so ein Tag der offenen Tür und Begegnung angenommen wird. Wir waren auf ein größeres Interesse vorbereitet, hatten aber unsere Erwartungen nicht zu hoch gesetzt. Neben der „Laufkundschaft“ war es uns im Vorfeld wichtig, auch unsere Veranstaltung bei den Verantwortlichen der Stadt Mannheim und der mit der Selbsthilfe und Suchtberatung involvierten Stellen publik zu machen. So waren wir sehr erfreut, dass wir mit Herrn Wenz und Frau Müller von der Suchtberatungsstelle Caritas/Diakonie Mannheim, mit Herrn Dr. Kläser als Präventionsbeauftragter der Stadt Mannheim und Frau Brandeis vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim kompetente Vertreter bei uns begrüßen konnten. Die Firma Roche war mit Frau Dr. Hetges vom betriebsärztlichen Dienst und Frau Leis vom Betriebsrat, trotz der Jubiläumsveranstaltung von Roche, zusammen mit Ansprechpartnerinnen bei betrieblichen Suchtproblematiken ebenfalls vertreten. Der intensive Austausch zwischen den Partnern der Selbsthilfe, der professionellen Suchthilfe und der betrieblichen Suchthilfe hatten gutes Netzwerkpotenzial und wären ohne unsere Veranstaltung so sicher nicht zustande gekommen.

Freundeskreise aktuell:

Silvia, möchtest Du etwas hervorheben - was war besonders erfreulich? Gab es einen Spaßfaktor?

Silvia

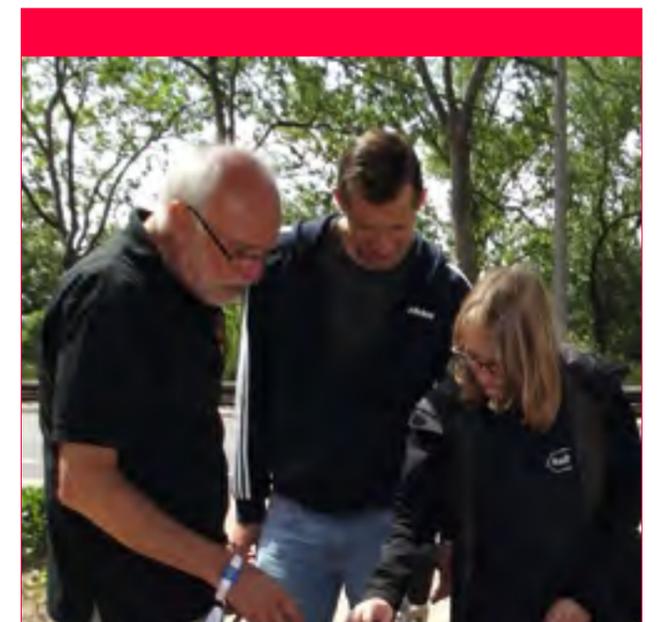
Besonders erfreulich war der ohne Zeitdruck zuvor beschriebene Austausch untereinander, denn alle Beteiligten hatten genügend Zeit mitgebracht und hatten sichtliches Interesse an den Erfahrungswerten der Selbsthilfe. Klar waren die Mitmach-Aktionen ein Spaßfaktor mit ernstem Hintergrund und sie gehören zur Öffentlichkeitsarbeit einfach dazu, genau wie die Tatsache, dass unsere angebotenen alkoholfreien Getränke immer auf ein sehr positives Geschmacksecho stoßen.

Freundeskreise aktuell:

Wenn ein Freundeskreis auch eine ähnliche Aktion starten wollte, was würdest Du den Freunden empfehlen, worauf sollten sie bei der Organisation achten?

Silvia

Zunächst den Mut, es einfach einmal zu wagen und keine Scheu zu haben, die Freunde im Landesverband mit ihrer Erfahrung um Unterstützung mit Rat und Tat zu bitten. Schraubt die Erwartungen nicht zu hoch und holt euch, wenn möglich, auch die professionelle Suchthilfe vor Ort mit ins Boot.



DiGiTALE Mitgliederversammlung 2022 des Freundeskreises Karlsruhe

Schon frühzeitig bei der Jahresterminplanung erkannten wir, dass es wohl die Corona-Fallzahlen im zeitigen Frühjahr (März) nicht zulassen, die satzungsgemäße Mitgliederversammlung in Präsenz durchzuführen. Ebenfalls waren keine geeigneten Räumlichkeiten zu bekommen, um die Gefahr einer Coronainfektion weitgehend zu verringern. Deshalb entschlossen wir uns, auch in diesem Jahr zu einer Online-Mitgliederversammlung. Mit den Erfahrungen des letzten Jahres und wiederum der Unterstützung unseres Brettener Mitglieds Michael, gingen wir der Sache wesentlich entspannter entgegen als noch ein Jahr zuvor.

Dies konnten wir durch die zahlreichen Anmeldungen zur Versammlung auch bei unseren Mitgliedern feststellen. Alle Angemeldeten erhielten im Vorfeld die satzungsgemäßen Berichte, so dass man sich gut auf die Aussprachen, z.B. über die Finanzlage, vorbereiten konnte. Wahlen standen in diesem Jahr glücklicherweise keine an.

Diese Vorgehensweise erwies sich wiederum als vorteilhaft, denn so war eine zügige Durchführung der Versammlung möglich, was der Konzentration der Teilnehmenden vor ihren Bildschirmen durchaus förderlich war.

Auch wenn alles reibungslos über die Bühne ging, so hoffen

wir dennoch, dass wir uns im nächsten Jahr bei der Mitgliederversammlung nicht nur via Bildschirm sehen, sondern in der Pause bei Kaffee und Kuchen auch etwas Smalltalk halten und Freundschaften pflegen können. Bleiben wir bis dahin gesund und optimistisch!

*Ein Bericht von: -Dieter Engel-
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.*



RAUS AUS DER **SUCHT** ZU EINEM ERFÜLLTEM **LEBEN**

Von BT-Redakteurin
Sabine Wenzke

Die ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer
Charlotte Melcher und Norbert Weber
wollen Abhängigen Mut machen, sich
Hilfe zu holen

Rastatt – „Ich bin durch damit“, sagt Charlotte Melcher und lächelt zufrieden. Auch Norbert Weber sieht richtig glücklich aus. Obwohl die Geschichten, die die beiden erzählen, alles andere als fröhlich sind. Eher bewegend und traurig, denn sie künden von viel Leid. Die Alkoholsucht hatte beide fest im Griff, doch die 60-Jährige und der 72-Jährige haben sich daraus befreit, sind seit vielen Jahren trocken. Damit mündete ihr persönliches Drama nicht in ein Desaster, sondern geriet dank fachlicher Hilfe zum Happy End.



Foto: Sabine Wenzke

Es war kein Spaziergang, aber es hat sich gelohnt: Charlotte Melcher und Norbert Weber (rechts), hier mit Fachstellenleiter Wolfgang Langer, genießen seit vielen Jahren ihr Leben ohne Alkohol.

Das war kein Spaziergang, „aber es hat sich gelohnt“, will Charlotte Melcher allen Suchtkranken Mut machen, sich ihrem Problem zu stellen und dieses anzugehen. Der Anlass: Am Mittwoch fand der bundesweite Aktionstag der Suchtberatung unter dem Motto „Suchthilfe wirkt“ statt. Dabei stand die Arbeit der Suchtberatungsstellen im Mittelpunkt. Diese beraten, behandeln und begleiten, unterstützen und stabilisieren Abhängigkeitskranke in Krisen sowie in dauerhaft herausfordernden Lebenssituationen. „Damit bieten sie vor Ort eine unverzichtbare Hilfe für suchtgefährdete und abhängigkeitskranke Menschen und ihre Angehörigen“, hieß es zum Aktionstag.

Auch die Fachstelle Sucht Rastatt/Baden-Baden bietet das ganze Jahr über ein umfangreiches Angebot an, dort hatten sich auch Melcher und Weber

einst Hilfe geholt. Beide gehen sehr offen mit ihrer Geschichte um, wollen anderen Betroffenen zeigen, dass es keinen Grund gibt, sich für eine Suchterkrankung zu schämen und dass es Wege aus der Abhängigkeit gibt. „Sucht ist oft die Ursache für viele andere Probleme“, weiß Fachstellenleiter Wolfgang Langer. Und: „Es ist ein Unterschied, ob ein Thema mit fachlicher Unterstützung aufgearbeitet wird, oder man sich selbst mit viel Selbstbeherrschung gerade noch vom Trinken abhalten kann, um bei der nächsten Krise wieder rückfällig zu werden“, fügt Norbert Weber an.

Charlotte Melcher war etwa 25 Jahre abhängig, hatte viele Sorgen. „Nach der Scheidung hat es begonnen“, erinnert sie sich. Erst war es nur ein Gläschen Sekt, um den Kummer und die Probleme zu ertränken und die Stimmung zu heben, am Schluss

waren es täglich zwei Flaschen und ein halber Liter Bier. Schon früh mit 17 war sie Mutter geworden und verdingte sich in den folgenden Jahrzehnten in verschiedenen Jobs. Dreimal war sie verheiratet, erlebte auch Gewalt in der Ehe, wie sie leise erzählt, und bekam einen Gehirntumor operiert, so die Kurzversion ihrer nicht gerade leichten Vita.

Das Schlüsselerlebnis hatte sie, als ihr erwachsener Sohn beim Essen besorgt anmerkte, dass sie tagsüber schon wieder getrunken hatte. Einen Vormittag hielt sie nüchtern durch. Doch schon am Mittag war der Drang so stark, dass sie sich aufs Rad schwang und eine Flasche im Supermarkt kaufte. „Ich habe es nicht mehr ohne Alkohol ausgehalten.“ Da sei ihr erst einmal so richtig bewusst geworden: „Ich habe ein Problem damit. Ich brauche Hilfe.“

„Habe es nicht ohne Alkohol ausgehalten“

Es folgten Entgiftung, Langzeittherapie und die Nachsorge in der Fachstelle Sucht. Dort lernte sie ihren dritten Ehemann kennen, der leider in zwischen verstorben ist. „Das war eine gute Ehe“, er habe sie liebevoll und respektvoll behandelt, schwärmt Charlotte Melcher noch heute. Sein Tod war ein harter Schlag für sie.

Die 60-Jährige, die seit 2005 trocken ist und seit 2014 auch nicht mehr raucht, „stopfte“ zwar in der Trauerzeit viel Schokolade in sich hinein, wie sie bekennt, alkohorrückfällig wurde sie aber nicht. „Ich habe mir dann die Zeit genommen, die ich brauchte, um den Verlust zu verarbeiten“, schildert sie ihr weiteres Vorgehen - und zog sich in eine psychosomatische Klinik zurück. „Ich habe ja in der Vergangenheit gelernt, dass ich mir Hilfe holen kann.“

Charlotte Melcher hat wie Norbert Weber eine Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer absolviert und viele Jahre eine Nachsorgegruppe in der Fachstelle Sucht geleitet. Sie sei sehr dankbar, dass sie ihre ganze Suchtproblematik aufarbeiten konnte und findet es wertvoll, ihre Erfahrung und ihr Wissen nun weitervermitteln zu können, erläutert sie Grund für ihr Engagement.

Noch heute leitet sie den Freundeskreis LOS (Leben ohne Suchtmittel) Murgtal in Kuppenheim, den sie zusammen mit ihrem dritten Mann 2009 gegründet hat.

Arbeitsverlust, Eheprobleme; Scheidung, Schulden, Hausverkauf: Bei Norbert Weber lief

vieles im Leben schief, im Gespräch zeigt er sich sehr selbstkritisch, was seinen Part dabei anbelangt.

Damals griff er vornehmlich zu Cognac. „Ich habe zwei bis drei Gläser getrunken, das hat sich dann auf eine Flasche am Tag gesteigert“, blickt er auf eine schlimme Zeit zurück. Er habe bewusst Weinbrand gewählt, um eine schnelle Wirkung zu erzielen.

Und er nahm zu. Von 70 auf 100 Kilo in vier Jahren. Mit Bewegung hatte der Extremsportler nichts mehr am Hut. Zwei Jahre habe er sich gesagt, „morgen höre ich auf“. Er tat es nicht. Bis er plötzlich Blut spuckte. Er tauchte ab, zog sich eine Woche an einen See zurück - trank nur Cognac.

Der totale Absturz. Es kam zum Zusammenbruch und in der Folge zu Entgiftung und Anschluss-therapie in einer Klinik. Zehn Jahre blieb er danach abstinent, dann warfen ihn Arbeitsverlust und eine gescheiterte Beziehung wieder aus der Bahn. Ein Jahr versuchte er, sich mit Hochprozentigem zu betäuben, den Frust runterzuspülen. Dann ging alles noch einmal von vorne los: Entgiftung, Klinik, das volle Programm. Aber Weber gab nicht auf und hat es geschafft: Seit 30 Jahren ist er bereits trocken, seit 2014 wieder glücklich verheiratet. Und er habe es vom Hartz-IV-Empfänger zum erfolgreichen Geschäftsmann gebracht, berichtet er nicht ohne Stolz. Das klingt wie im Märchen, ist aber Realität. Der gelernte Kaufmann, der auch zeitweise Hilfsarbeiten verrichtete, bekam über einen guten Bekannten die Chance, wieder beruflich Fuß zu fassen - und nutzte sie. 2009 gründete er schließlich seine eigene Buchhaltungsfirma, die er inzwischen

an einen Kollegen verkauft hat. Dort ist er heute noch als Berater tätig, steht somit „noch voll im Berufsleben“, obwohl er seit sieben Jahren offiziell Rentner ist. Und: „Alkohol ist kein Thema mehr für mich“, bekräftigt der 72-Jährige, der in sich gefestigt und körperlich fit wirkt und gerne Wanderungen oder Radtouren unternimmt. „Heute bin ich nicht mehr der Mensch, der ich früher war“, konstatiert Weber gelassen und sichtlich zufrieden voller Lebensfreude. Der Rentner im Unruhestand ist auch zusammen mit einer Fachkraft in einer Nachsorgegruppe in der Fachstelle Sucht tätig und begleitet zuweilen Fachstellenleiter Langer bei Präventionsveranstaltungen in Schulen und Betrieben, um sein Wissen als Betroffener weiterzugeben.

Die Fachstelle Sucht, für die in den nächsten Monaten ein Förderverein gegründet werden soll, bietet Hilfe bei Alkohol-, Medikamenten-, Tabak und Drogenabhängigkeit, Essstörungen, Spielsucht und Mediensucht.

In Rastatt befindet sie sich in der Kaiserstraße 20.

Kontakt:

☎ (0 72 22) 4 05 87 90,
E-Mail: fs-rastatt@bw-lv.de.
Die Beratung ist kostenlos, die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.
● www.bw-lv.de

Diakonisches Werk Baden Referat Sucht unter neuer Leitung

Das Referat Sucht im Diakonischen Werk Baden wurde neu besetzt, nachdem die langjährige Leiterin, Frau Martina Thrän, in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet wurde.

Für uns war es deshalb ein essenzielles Anliegen, die neue Verantwortliche für den Suchtbereich im DW Baden, Frau Catharina Werner, persönlich kennenzulernen.

Nach einer Kennenlernrunde ging es bei Kaffee und Kuchen zum fachlichen Austausch über. In einer offenen und vertrauensvollen Gesprächsatmosphäre wurden die unserer Ansicht nach bestehenden Defizite in der evangelischen Suchtarbeit ebenso angesprochen, wie eine mögliche Stärkung und Unterstützung durch das Diakonische Werk Baden. Frau Werner zeigte sich von unserer Verbands- und

Unser Angebot auf Unterstützung, besonders im verwaltungstechnischen Ablauf zwischen den Gruppen im Landesverband und dem DW Baden, durch Siegbert Moos mit seiner langjährigen Erfahrung, stieß auf offene Ohren und wurde gerne angenommen.

Frau Werner signalisierte uns, dass sie für ihre persönliche Einarbeitung in dem neuen



Für diesen Wunsch zeigte sich Frau Werner sofort gesprächsbereit und nahm unsere Einladung zusammen mit ihrer Sekretärin, Frau Ulrike Zschiegner, gerne an.

So konnten wir, sprich der Vorsitzende Lutz Stahl und der Sekretär Siegbert Moos vom Landesverband Baden, sowie der 1. Vorsitzende Dieter Engel und der stv. Vorsitzende Albert Ochs vom Freundeskreis Karlsruhe, am 30.5.2022 Frau Werner und Frau Zschiegner in den Räumen des Freundeskreises Karlsruhe begrüßen.

Vereinsarbeit im ehrenamtlichen Kontext der Suchtkrankenhilfe sehr beeindruckt und war für jegliche Informationen, welche oftmals auch Entwicklungen und Entscheidungen aus der Vergangenheit betrafen, dankbar.

Wichtig war uns auch darauf hinzuweisen, dass wir uns wieder eine stärkere Präsenz und Aufgabenwahrnehmung des DW Baden in den diversen Gremien und in der Lobbyarbeit wünschen.

Aufgabengebiet sehr wichtige Informationen aus den Gesprächen mitnehmen kann und wir für die künftige Zusammenarbeit eine effektive Grundlage geschaffen haben.

*Ein Bericht von: -Dieter Engel-
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.
FOTOS © Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe*

IN DER HEIMAT

SUCHT ODER: WENN DIE VERMEINTLICHE SUCHE ZUR SEUCHE GEWORDEN IST

In der Gruppe haben mir alle ‚einen schönen Urlaub‘ gewünscht.

Immer wieder geht mir der Satz durch den Kopf, begleitet von nicht zu bremsenden Szenen und sich abspielenden Drama-ähnlichen Dialogen, vom Typ - wie hätte ich darauf sofort antworten können, oder - welche Kanonade von Worten und Sätzen werde ich abfeuern, wenn jemand sich - in unwissender Unschuld gehüllt - erdreistet, mir die - mich verletzende - Frage: „Na, wie war’s im Urlaub?“ zu stellen...

Leute - von ‚Urlaub‘ kann hier überhaupt nicht die Rede sein.

Ich bin suchtkrank, eine Therapie wurde mir verweigert, dennoch besuche ich für gewöhnlich wenigstens zweimal die Woche je eine Selbsthilfegruppe im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Karlsruhe. Ohne ginge es bei mir derweil überhaupt nicht.

Hier in meinem Heimatland Nordmazedonien lebt nach

dem Tod unserer Mutter vor zwei Jahren mein kranker und arbeitsloser Bruder allein, der gemessen an meiner Suchterkrankung mit ‚suchtkrank hoch dreizehn‘ zu bezeichnen wäre...

Ich bin machtlos. Wenn ich sein Problem direkt anspreche, kommt es zu Streit.

Ich habe keine Kraft mehr, mich in Streitgesprächen, die sowieso überhaupt nichts bringen, weiter aufzureiben und mich selbst mental noch weiter zu schädigen. Bin geschädigt genug.

Also helfe ich ihm stillschweigend, denn die Verwandtschaft und die Nachbarn und gemeinsamen Freunde erwarten dies von mir.

Was ich tun kann, tue ich. Ich werde immer älter, also sind meine Möglichkeiten auch nicht mehr jene, die ich beispielsweise vor drei Jahren hatte.

Dass ich dennoch im Rahmen meiner begrenzten Möglichkeiten weiterhin helfe, beruhigt mich. Zumal ich das auch

der Mutter am Sterbebett versprechen musste.

Es ist anstrengend. Am schwersten fällt es mir, die Suchterscheinungen bei meinem Bruder zu beobachten. Immer deutlicher werden mir diese, zumal ich selbst seit Jahren versuche, die eigene Sucht einzuschränken - mit mäßigem Erfolg. Egal, ob der Erfolg ‚mäßig‘ zu nennen ist - es sind positive Veränderungen bei mir zu verzeichnen. Ich bemerke sie. Mein Umfeld bemerkt sie auch.

Mit eigenem Beispiel lebe ich meinem Bruder das vor, was ich inzwischen gelernt habe, und was in ein glücklicheres Leben ohne Sucht münden könnte. Ich habe es sogar geschafft, dass er eine Runde mitgeschwommen ist. Zur Bergwanderung gestern ist er zwar nicht mitgekommen, aber als ich zurück kam, hat er immerhin die Blumen gegossen. Überraschend und erfreulich. Ohne vorherigen Streit, ohne ein Ultimatum à la „wenn du nicht die Blumen gießt, dann...“ Ohne Belehrungen, denn Belehrungen mag er sowieso nicht,

und von mir, seinem sechs Jahre jüngeren Bruder, lässt er sich sowieso nicht belehren...

Habe Videos zum Thema ‚Narzissmus‘ und ‚Sucht‘ angeschaut. Ratschläge, wie man sich einem Narzissten zur Wehr setzen kann, Gedanken zum Thema ‚Sucht‘, von einem anerkannten und weltweit angesehenen Suchttherapeuten - Dr. med. Reinhard Haller - gehen mir durch den Kopf.

All das in der Hoffnung, dass das alles irgendwann einmal Früchte trägt...

Herr Dr. med. Reinhard Haller (auf youtube: Glück und Unglück der Sucht - empfehlenswert) fängt seinen Vortrag ominös an, Wahrheiten und Erkenntnisse reihen sich aneinander, um mich dann mit einem lapidaren ‚es gibt wohl kein präzises Etwas, was als Herkunft der Sucht anzusehen wäre‘ abermals im Stich zu lassen - habe ich mir doch

endlich eine Antwort auf die Fragen zu meinem elementaren Problem erhofft - um aus den Höhen der wissenschaftlichen Erkenntnis kommend wieder in eine Allerweltsblödheit in Form einer Aneinanderreihung von oberflächlichen und publikumswirksamen Beispielen unterzutauchen...

Arme Welt, wenn das die Elite der Wissenschaft auf diesem sensiblen Feld ist...

Dennoch, der Anfang seines Vortrags ist toll. Sehenswert. Sollte zu eigenen Gedanken bewegen. Die Antwort auf die eigenen Fragen muss man schon selbst finden. Das nimmt einem leider niemand ab, obgleich die Gruppe auch dabei helfen kann - wenn man mutig genug ist, die Fragen offenzulegen.

Suche nach Antworten.

Oder ist diese Suche an sich auch wiederum ein Suchtverhal-

ten und wird dadurch selbst zur Seuche?

Gedanken im Kopf. Rennende Bisonherden.

Realität erdrückt das Gefühl.

Bald ist Mittwoch, dann sitze ich im Flieger zurück nach Karlsruhe.

Habe geholfen, was ich helfen konnte. Mein Bruder ist erwachsen und selbst für sich verantwortlich.

Am Donnerstag ist Gruppe.

Hoffentlich begrüßt mich unser Gruppenbegleiter nicht mit den Worten: „Ach, unser Urlauber ist wieder zurück. Na, wie war dein Urlaub?“

Tim Lozanovski, Skopje, 01.07.2022

„DIE RENTNER VOM SUCHTVEREIN“

War es doch als absolutes Kompliment zu verstehen, dass unser Workshop „**Wer ist Wer?**“^{**}, welcher von unserer Seite aus überwiegend mit Rentnerinnen und Rentner besetzt war und durchgeführt wurde, solch einen positiven und damit wohl einen präventiven Eindruck hinterlassen hat.

Das Konzept, das Thema Alkohol ausschließlich durch Betroffene und Angehörige mit den Schülerinnen und Schülern zu beleuchten, ist damit voll aufgegangen. Trotz der Altersunterschiede erhielten wir volle Aufmerksamkeit, und die Hemmschwelle der Fragestellung konnte leicht gesenkt werden. Berichte und Aussagen von selbst Erlebtem sind wohl

doch interessanter als eine Powerpointpräsentation mit Zahlen und Fakten über Alkohol und Abhängigkeit.

Auch wenn es dem Ego gut tut, noch im fortgeschrittenen Alter bei den Jugendlichen punkten zu können, wäre es dennoch wünschenswert, wenn wir unser Präventionsteam etwas verjüngen könnten.



© Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe

Auf jeden Fall freuen wir uns schon auf **„Sucht in kleinen Dosen 2023“**!

* „Sucht in kleinen Dosen“

ist eine Präventionsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 7 und 8 in Karlsruhe. In 5 Workshops werden die Themen „Alkohol - Drogen/ Medikamente - Internet/Glücksspiel - Essstörungen - Erlebnispädagogische Selbsterfahrung“ gemeinsam beleuchtet und bearbeitet.

Diese Aussage auf dem Feedback-Bogen mehrerer Schülerinnen und Schüler anlässlich der diesjährigen Schülerprävention **„Sucht in kleinen Dosen“**^{*} ist uns sofort ins Auge gefallen und hat uns aufhorchen lassen. Nachdem wir aber registriert hatten, dass diese Aussagen unter der Rubrik „Was hat dir besonders gut gefallen“ standen, entlockten sie uns dennoch ein zufriedenes Schmunzeln.

** „Wer ist Wer“

ist ein Frage-Antwort-Konzept um mit den Schülerinnen und Schülern in einen ungezwungenen Austausch über das Thema Alkohol zu kommen. Ein*e Betroffene*r und ein*e Angehörige*r beantworten die Fragen der Schüler*innen immer aus der Sicht der Betroffenen. Dabei soll herausgefunden werden, wer der oder die Betroffene und wer der oder die Angehörige ist.

Ein Bericht von: -Dieter Engel-
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Karlsruhe e.V.

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Liebe Mitglieder, liebe Leser der Freundeskreise aktuell

Die Jahreshauptversammlung aus dem Blick des Vorsitzenden:

Knapp vorbei am Scheitern!

Was viele Mitglieder gar nicht wissen, der Termin für die Jahreshauptversammlung ist für einige andere wichtige Termine und Aktivitäten von entscheidender Bedeutung.

Zum Beispiel: Der Antrag auf unseren Jahreszuschuss an die GKV (Krankenkassen) muss bis spätestens 31. März in Stuttgart sein. Vorher, mindestens gleichzeitig, müssen wir unsere Ausgaben nachweisen. Für fehlende Unterlagen, wie zum Beispiel für den von der Jahreshauptversammlung abgesetzten Kassenabschluss, werden ganz klar Termine gesetzt.

Aber: Ohne die Zuschüsse der Krankenkassen, könnten wir einpacken. Seminare, Büro, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützungen usw. wären nicht zu leisten.

Wegen solcher und anderer Abhängigkeiten ergab es sich dieses Jahr, dass wir unsere Jahreshauptversammlung auf den 30. April legen mussten. Auch, weil wir eine Präsenzveranstaltung haben wollten und nur zu diesem Termin ein entsprechendes Etablissement reservieren konnten.

Ich hoffe, dass es vor allem diesem Termin, vor einem Feiertag, geschuldet war, dass nur 26 stimmberechtigte Mitglieder in Bad Herrenalb erschienen, obwohl einige wichtige Tagesordnungspunkte zur Abstimmung standen. 2 Mitglieder weniger und die Sache wäre geplatzt, mit all den Nachteilen und Terminproblemen im Anschluss daran.

Es ist ja nochmal gut gegangen. Alle, die sich auf der Anwesenheitsliste eingetragen haben, sind auch bis zum Schluss geblieben. Wir konnten alle Tagesordnungspunkte durchziehen.

Unsere „Verfassung“ des Landesverbandes erneuert

Als wir im letzten Jahr einige kleinere Passagen der Satzung geändert haben, wurde uns klar, dass wir um eine Neufassung der Satzung nicht mehr herumkommen. Im Laufe der Zeit haben sich zu viele fragwürdige Formulierungen ergeben, als sinnwidrig oder bedeutungslos erwiesen.

Ein Arbeitskreis bestehend aus Sigrun Hofmann, Rainer Böhmer, Siegbert Moos und meiner Wenigkeit machten sich auf den Weg, das Paragrafengestrüpp neu zu ordnen und rechtzeitig mit der Einladung zur Jahreshauptversammlung den Mitgliedern vorzulegen.

Mit einer kleinen Änderung wurde die Vorlage von der Versammlung einstimmig angenommen. Zwischenzeitlich wurde sie dem Registergericht Mannheim nach notarieller Beglaubigung zur Eintragung vorgelegt. Hier die wichtigsten Änderungen:

- Das Stimmrecht bei der Jahreshauptversammlung wurde neu formuliert.
- Die abschließende Aufzählung der Ämter im Geschäftsführenden Vorstand wurde aufgehoben und eine Erweiterung ermöglicht.
- Die Ämter im Erweiterten Vorstand wurden in Landesbeauftragte und Regionalvertreter klarer unterschieden und Begriffe in der Satzung durchgängig vereinheitlicht.
- Die Aufgabe, die Aufnahme neuer Mitglieder zu regeln, wurde vom Erweiterten Vorstand auf den Geschäftsführenden Vorstand übertragen, was sich auch als praktikabler erweist.
- Die Aufnahme ‚assoziierter Mitglieder‘ wurde vereinfacht.
- Der ‚Ehrenrat‘ als Vereinsorgan, der nie in Aktion getreten ist, wurde durch einen ‚Delegiertentag‘ mit anderen Aufgaben ersetzt. Mit diesem ‚Delegiertentag‘ ergibt sich die Möglichkeit, dringliche Themen mit Informationsfluss an alle Mitglieder zu bearbeiten, ohne gleich eine außerordentliche Jahreshauptversammlung einberufen zu müssen.

Neue Ämter im Geschäftsführenden Vorstand beschlossen und gewählt

Der Geschäftsführende Vorstand nutzte die Möglichkeit der neuen Satzung gleich aus und stellte den Antrag auf Erweiterung um 2 Beisitzer.

Wie sich bei Sitzungen und Besprechungen immer wieder herausstellte, betreffen viele Themen auch die Öffentlichkeitsarbeit. Somit ist es doch auch sinnvoll, wenn unsere Landesbeauftragte **Ilter Schaller** gleich bei der Bearbeitung mitwirken könnte, statt erst hinterher aus zweiter Hand informiert zu werden.

Ehemals hatten wir in **Ruprecht Engel** (Blaukreuz Heidelberg / Gruppe Schwetzingen) einen Kassierer, der das Chaos aus einfacher Buchhaltung und Antragswesen beherrschte. Das kann unsere **Brigitte Balkenhol** auf diese Weise schon deshalb nicht mehr leisten, weil sie ein anspruchsvolleres Buchhaltungssystem verwenden muss und sie noch weitere Ämter bei den Lotsen bekleidet. Wir stellen seit geraumer Zeit unsere Anträge von der Geschäftsstelle aus und brauchen hier auch Unterlagen.

Beschäftigt ist heute damit hauptsächlich **Siegbert Moos**.

Im Falle einer Wahl kandidierten beide, Ilter und Siegbert, für diese Posten und wurden mit 1 Enthaltung, bzw. einstimmig gewählt.

Die Wahlkommission bestand aus **Dieter Engel, Gabi Thielbeer und Tim Lozanovski**.

Was lange währt, wird endlich gut ! Neue Vertreterin für die Blaukreuzgruppen Heidelberg

Klar, diese Blaukreuzgruppen gehörten schon immer zu uns, oder? Sie waren Gründungsmitglied des Landesverbandes. Sie stellten Amtsinhaber sogar im Geschäftsführenden Vorstand.

Aber: Sie standen bei uns in keinem Mitgliederverzeichnis – haben nie Beitrag bezahlt; der Mitgliederstatus war nie klar definiert.

Nach Verhandlungen mit Fr. Dr. Kirsch unterzeichneten am Anfang dieses Jahres die Blaukreuzgruppen der Stadtmission Heidelberg, vertreten durch den zuständigen Vorstand

der Stadtmission Heidelberg, Herrn Pfarrer Schärr, und der Landesverband der Freundeskreise Baden einen Vertrag, der die assoziierte Mitgliedschaft der Blaukreuzgruppen im Landesverband verbindlich regelt.

In diesem Vertrag und in der neuen Satzung ist ebenfalls

geregelt, dass die Blaukreuzgruppen ihre*n Vertreter*in im Erweiterten Vorstand selbst demokratisch wählen. Die Jahreshauptversammlung führt dann den Vertreter*in sein/ihr Amt ein.

Bislang wählte die Jahreshauptversammlung den Vertreter. Die Blaukreuzgruppen hatten nur

praktische Einflussmöglichkeit. Diesen Fehler im System haben wir nunmehr bereinigt. Als erste Vertreterin wurde **Beate Vorberg** vom Hilfsbund der Blaukreuzgruppen (Gruppenleiterversammlung) gewählt und in dieser Jahreshauptversammlung mit viel Beifall der Anwesenden in ihr Amt eingeführt.

Alle reden von der Inflation - wir auch!

Bereits 2020 kündigte der Bundesvorstand an, eine Beitragserhöhung zu planen. Wir publizierten dies auch damals schon, als noch keiner an Gas-Krise und Preisexplosion dachte. Im Jahr 2012 hat die Jahres-

hauptversammlung letztmalig die Beiträge auf 24 € pro Jahr angehoben. Diese Anhebung sollte für 4 Jahre gelten. Nunmehr mussten wir eine Erhöhung des Beitrags auf die Tagesordnung setzen.

Torsten Wilkens schilderte eindrucksvoll, dass eine Vielzahl von Argumenten für eine Erhöhung sprechen. Wir nehmen nur einige heraus:

- Durch die Inflationsrate der letzten 10 Jahre wurde der Wert der Beiträge deutlich gemindert.
- Der Anteil der Beiträge am Haushaltsvolumen beträgt nicht einmal 5 %, da wir einen großen Teil an den Bundesverband als Beitrag zahlen müssen.
- Unser Budget ist am Jahresende aufgebraucht, mit der Gefahr ins Minus abzurutschen. Es kommt jedes Jahr zu Liquidationsengpässen am Jahresanfang, so dass die Zahlungen kaum geleistet werden können.
- Wir haben kaum Spielräume, Projekte durchzuführen, die nicht von der Krankenkasse größtenteils finanziert werden.

Die Jahreshauptversammlung hatte ein Einsehen und folgte dem Antrag des Geschäftsführenden Vorstandes, den Beitrag ab dem 01.01.2023 von 24 € auf 30 € zu erhöhen.



Ein Bericht von
-Lutz Stahl- 1. Vorsitzender
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

WEIL ICH
ES MIR
WERT BIN

Als mich meine Freundin Beate angerufen hat, ob ich mit zum Frauenseminar nach Bad Herrenalb vom 08. - 10. Juli 2022 gehe, habe ich sofort zugesagt, denn das Thema interessiert mich sehr:
... weil ich es mir wert bin.



Authentisch sein: **Ja** sagen;
nein sagen ohne Reue!

Nach dem Abendessen am Freitag begann das Seminar mit einer ungewöhnlichen Vorstellungsrunde. Jede der 36 anwesenden Frauen durfte sich aus einem riesigen, bunten Blumenstrauß eine Blume herausuchen und dann berichten, warum sie sich genau diese Blume herausgesucht hat und sich dabei noch vorstellen. In Dreiergruppen ging es weiter, jede sollte drei Werte aufschreiben, die für sie persönlich wichtig sind. Es wurde sichtbar, wie unterschiedlich die Werte für jede einzelne sind. Wie z. B. Empathie, Recht, Ehrlichkeit, Mut, Gottvertrauen, Familie, Glaube, Freiraum, Liebe, Aufrichtigkeit.

Am Samstagmorgen stellte sich die Referentin vor: die Psychologin Frau Silvia Sammet. Danach stellte sie viele einzelne Fragen an die Teilnehmerinnen. War die Antwort ja, musste man aufstehen. Bei ihrem Blick durch den Stuhlkreis konnte sie feststellen, dass nur wenige „selbstbewusst“ aufgestanden sind. Deshalb forderte sie alle auf aufzustehen, sich gerade und aufrecht hinzustellen, Schultern nach hinten. Sie erklärte, dass wir stark sind und unsere Haltung das auch körperlich ausstrahlt. Es folgte die erste Aufgabe: der Raum hat vier Ecken. Frau Sammet wird Fragen stellen und die Teilnehmer entscheiden, in welche der vier Ecken sie gehen möchten.

A- Dorf, Kleinstadt, mittelgroße oder große Stadt. Bei der Frage: woher kommen Sie, ging jede Frau in die Ecke, aus der sie stammt.

B- Nächste Frage war: wo machen Sie am liebsten Urlaub? Meer, Berge, Abenteuer- oder Städteurlaub? Die absolute Mehrheit stand in der Ecke mit dem Begriff Meer.

C- Was ist typisch für mich: sollte - müsste - könnte - will? Die Mehrheit entschied sich für die Ecke sollte (17), darauf folgten will (10), müsste (3) und könnte (6). In jeder Ecke wurden einige Frauen von Frau Sammet gefragt, warum sie sich genau für diese Ecke entschieden haben. Eine Frau lehnte an der Wand. Frau Sammet ging zu ihr hin und erklärte uns, dass man durch das Anlehnen mit dem Rücken an einer Wand Stärke von hinten bekommt. Einige Teilnehmer standen zwischen zwei Ecken, weil ihre Antwort nicht eindeutig einzuordnen war.

D- Es folgte die Frage: Wie reagiere ich in Konflikten? Aggressiv - ruhig und gelassen - gehe ich aus dem Weg - ängstlich. Diese Frage zu beantworten war gar nicht so einfach, deshalb standen viele Frauen zwischendrin und erklärten auch, warum sie sich mit ihrer Antwort nicht eindeutig positionieren können. Es kommt auf den Konflikt an, man hat eine geänderte Verhaltensweise oder die Reaktion kann vielfältig sein. Wir müssen unsere Mechanismen erkennen und klären. Die Teilnehmerinnen erzählen sehr interessante Situationen aus der Vergangenheit, aber auch aus der Gegenwart. Wir hören dazu Ratschläge wie: lerne, früher „Stopp“ zu sagen. Sei authentisch bzw. bleibe authentisch.

Nach einer kurzen Pause werden viele Fragen von Frau Sammet an uns gestellt. Was erkenne ich bei mir? Werte? Bedürfnisse? Wahrnehmung? Wertschätzung? Sorge ich mich um mich selber? Eigenschaften? Qualitätsmerkmale? Was ist erstrebenswert? Was prägt meinen Charakter und meine Handlungen? Es rattert in unseren Köpfen ob dieser vielen Fragen, da die Antworten nicht einfach sind.

Wir hören nun eine Geschichte: Wer bist du? Eine Frau kommt in den Himmel und wird mehrmals gefragt: wer bist du? Sie antwortet: die Frau des Bürgermeisters, eine Mutter von vier Kindern, eine Lehrerin, eine Ehefrau. Immer wieder wird sie gefragt: wer bist du, aber sie gibt keine relevante Antwort. Deshalb wird sie zurück auf die Erde geschickt.....

Es folgt der Begriff „Interpretation“ - geprägt von Werten:

- Einstellung
- Wahrnehmung
- Kommunikation
- Reaktion

Es gibt verschiedene Ebenen: Fühlen, Denken, Handeln. Bedürfnisse - was brauche ich, um sie zu befriedigen? Verstand, Vernunft und Emotionen gehören auch noch dazu. Wir teilen uns nun in 6 Kleingruppen auf und haben 3 x 20 Minuten Zeit, um folgende Fragen zu beantworten. Nach 20 Minuten wechselt man zu einem anderen Tisch, so dass immer neue Personen am Tisch sitzen.

1. Welche Werte habe ich in meiner Herkunftsfamilie kennengelernt / wurden mir mitgegeben?
2. Welche Erwartungen wurden an mich gestellt?
3. Welche Träume hatte ich? Was habe ich geglaubt (es geht hierbei um die Vergangenheit und die Herkunft)

Hier sind einige gemeinsame Antworten meiner 1. Gruppe zur Frage 1:

Gehorsam, Ehrlichkeit, Respekt, Höflichkeit, Harmonie, Erfolg, Leistung

Frage 2: gute schulische Leistungen, ruhig sein, kein eigener Raum, unterordnen, eigene Bedürfnisse zurückstellen, Bild nach außen wahren
Frage 3: da die Zeit schon um war, konnten wir sie nicht mehr beantworten

Nun ging ich zur 2. Gruppe.

Antworten zu Frage 1: fleißig sein, pflegeleicht sein, angepasst sein, nicht auffallen, brav sein
Frage 2: Leistung bringen, standesgemäß sein, Gefühle und Bedürfnisse nicht zeigen
Frage 3: Freiraum, Abenteuer erleben, vollkommene Partnerschaft, eigene Immobilie, an Liebe geglaubt, harmonische Familie

In der 3. Gruppe kamen wir nicht über die erste Frage hinaus, da wir heftig diskutiert haben. Genannt wurden bei der 1. Frage: Perfektionismus, keine Nähe zulassen

Nach dieser schwierigen Aufgabe folgte eine kurze Meditationsübung zum Entspannen und Nachspüren, zum tiefen Einatmen.

Inzwischen sind wir mit Frau Sammet per du. Sie legte auf jeden der 6 Tische jeweils 10 Kärtchen. **Welche Werte sind mir heute wichtig?** Suche dir ein Kärtchen aus und sage den Frauen am Tisch, warum das gerade momentan wichtig ist. Die Begriffe sind: **Selbstbewusstsein - Geborgenheit - Innerer Frieden - Zuversicht - Lebensfreude - Achtsamkeit - Entwicklung - Pflichtbewusstsein - Partnerschaft - Verantwortung.**

Nach der Mittagspause geht es weiter mit positiven Stimmungsübungen im Stehen anhand von Kärtchen: „Ich schaff das“ - Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower von Dr. med. Claudia Croos-Müller.

Silvia ermuntert uns immer wieder, die eigenen Bedürfnisse anzuschauen. Was brauche ich? Man neigt dazu, Eigenes zurückzustellen. Wir sollen im Alltag immer wieder Achtsamkeitsübungen anwenden, innehalten, nichts tun und nur tief atmen, uns Zeit schenken, spüren und fühlen und zur Ruhe kommen. Fazit: wahrnehmen, ohne zu bewerten!

Es folgt eine Atemübung im Sitzen zur Beruhigung, die auch zum Einschlafen gut sein soll. Einatmen, Luft anhalten, langsam ausatmen. Dies mehrmals wiederholen.

Nach einer kurzen Diskussion über Neid geht es weiter mit dem Ratschlag, unsere eigenen Gefühle wahrzunehmen, ernst zu nehmen und auch umzusetzen. Das heißt aber auch, Grenzen setzen. Wird es mir zu viel?

Nun stellen wir uns in zwei Reihen einander gegenüber auf. Die Aufgabe lautet: auf die gegenüberstehende Frau zugehen, bis diese Stopp sagt. Mir gegenüber steht Jennifer. Mal sollen wir aggressiv, mal traurig, mal langsam und mal schnell auf unser Gegenüber zugehen. Wann wird mir der Abstand zu dicht, zu eng? Wir stellen bei dieser Aufgabe fest, dass die Abstände zueinander sehr unterschiedlich sind. Wo sind meine Grenzen und meine Bedürfnisse? Was ist Wertschätzung? Achtung, Respekt, Toleranz, sich dem Gegenüber öffnen, auf Augenhöhe mit dem Anderen sein, meinen Wert kennen.

Unser Augenmerk wird nun auf ein Flipchart gelenkt. Dort steht:

- Innere Haltung
- Sie fängt bei jeder selbst an - Selbstwert,
- Glaubenssätze
- Drückt sich im Verhalten aus, insbesondere in der Kommunikation
- Richtet den Blick auf das Gute und ist zweckfrei

Es geht weiter mit der Wertschätzungs-Leiter.

Praktizierte Wertschätzung heißt, den anderen

Nehmen, wie er ist Empathie Toleranz verstehen wollen

ernst nehmen

Respekt
Höflichkeit
Aufmerksamkeit

höflich behandeln
beachten

Wertschätzung - warum ist das wichtig?

Grundbedürfnis

Ohne verkümmern wir
(Verhaltensstörungen sind die Folge)

Futter für die Seele

Motivator

Zur Abwechslung singt Uta mit uns ein Lied aus Tahiti. Wir sitzen ganz eng im Kreis, singen das Lied und klatschen abwechselnd auf unsere Oberschenkel und den Oberschenkel der rechten und linken Nachbarin. Es macht Spaß und endet in lautem Gelächter.

Silvia stellt uns nun das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) vor: die Affektbilanz und erklärt es auf einem Plakat. Bei der anschließenden Gruppenarbeit in 6 Kleingruppen darf sich jede ein Thema aussuchen und eine Affektbilanz erstellen. Wir entscheiden uns an meinem Tisch für das gemeinsame Thema „Naschen“ und arbeiten mit viel Spaß, Freude und Energie daran. Wir finden viele positive und negative Eigenschaften und versuchen, das Negative in Positives umzuwandeln. Ziel ist meine Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Für meine eigene Wertschätzung ist es nicht gut, wenn ich unzufrieden bin, erklärt uns Silvia. Wie kann ich negative Gefühle ändern oder vermeiden?

Nein-sagen

Was ist das gute Gefühl dabei?

Die Teilnehmerinnen bringen viele Beispiele aus ihrem Leben. Manche sagen zu schnell ja, andere stehen wieder zu ihrem nein. Einige überlegen inzwischen die Antwort, bevor sie unüberlegt ja sagen.

Wertschätzung, Anerkennung, Zuneigung durch Ja-sagen - stimmt das für mich? Ich sollte mich selber mehr wertschätzen. Warum fällt es mir schwer, nein zu sagen? Schau hin! Silvia gibt uns mit ihren vielen Fragen wichtige Denkanstöße, die uns alle zum Nachdenken bringen.

Ein kurzes Spiel bringt uns alle zum Lachen. Silvia sagt zu ihrer Nachbarin „nein“, die es ihrer Nachbarin weitergibt. Das „Nein“ geht reihum, genauso wie sie es gesagt hat. Forsch, schüchtern, bestimmend.

Zum Abschluss des Samstags liest uns Silvia eine kurze Geschichte vor: Die wohlwollende Begleiterin. Fazit: Habe täglich einen wertschätzenden Blick auf dich selbst!

Der Sonntagmorgen beginnt mit einem Tipp von Silvia: schau jeden Morgen und jeden Abend in den Spiegel und lächle dich an: Ich bin es wert!

Nun liest uns Uta eine Geschichte vor von einem Krug, der von einem Professor vor VIP-Publikum mit großen Steinen, Kieselsteinen, Sand und abschließend mit Wasser gefüllt wird. Unsere Aufgabe besteht nun darin, jede für sich einen Krug zu malen mit Steinen, auf die wir einen Wert schreiben. Was ist mir wichtig? Meine Werte im Leben? Danach fragte Silvia, wie es uns mit dieser Aufgabe ging. Es gab eine lebhaft Diskussions um den Stein „Harmonie“ und Silvia erklärte uns, wie sie den Begriff „Harmonie“ sieht und was sie damit verbindet. Ich persönlich hatte auf einen Stein in meinem Krug schon den Buchstaben „H“ geschrieben, dann aber wieder spontan durchgestrichen, weil es für mich nicht gestimmt hätte. Viele Teilnehmerinnen erklärten, warum und wieso sie bestimmte Werte auf die Steine geschrieben bzw. weggelassen haben: es ging um die eigenen Werte.

Es folgen wieder Fragen von Silvia.

1. Was muss man tun, um dich als Freundin zu verlieren?
2. Wann bist du mit dir selbst zufrieden?
3. Auf welche Weise können dir deine Freundinnen eine Freude bereiten?
4. Welchen persönlichen Freiraum hast du in den letzten Jahren konsequent verteidigt?

Die Antworten erfolgen im großen Kreis, teilweise recht kontrovers. Leider reichte die Zeit nur zur Beantwortung der ersten beiden Fragen. Wir bekommen einen Fragebogen für zu Hause mit, um ihn dort in Ruhe zu beantworten. Fragen zur Selbstfürsorge (Mahoney 1991).

Nach einer Meditation von Silvia „Reise zum Wohlfühlort“ als Abschluss des Kurses von ihrer Seite gibt es ein Feedback der Frauen mit Pro und Kontra. Eine wünschte sich z. B. mehr Workshops in Kleingruppen.

Nach dem Mittagessen konnten wir ein Feedback über das Seminar auf Kärtchen schreiben und auch Themenwünsche für das nächste Jahr. Was war gut bzw. was war weniger gut am Seminar?

Miriam beendet das Wochenend-Seminar mit einer Abschlussmeditation „Sonnenblume“.

Für mich persönlich war es ein gelungenes Seminar, ich nehme viel mit nach Hause, kann vielleicht manches umsetzen und Antworten auf die vielen Fragen finden. Mein herzlicher Dank geht an das Team der Organisatorinnen und natürlich an die Referentin Frau Silvia Sammet. Welches Thema gibt es wohl im nächsten Jahr?

Ein Bericht von: -Traudel Weber -



2 0 2 2

NEW YEAR'S PARTY

**4. ALKOHOLFREIER
SILVESTERBALL 2022
IN MANNHEIM**

Waldhof Jugendkirche
Speckweg 14
Tanusplatz
68305 Mannheim

**kalt/warmes Buffet - Mitternachtssnack
Unterhaltung, Tanz und gute Stimmung**

Einladung und Kartenvorverkauf erfolgt rechtzeitig.

**LIVE
MUSIC**

*Moni Francis
& Buddy Olly*



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.



INFORMATION

Der Förderverein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Baden e.V. hat in seiner Jahreshauptversammlung am 30.04.2022 beschlossen, wieder Ausschüttungen vorzunehmen.

Die Gruppen und Vereine können bis zum 30.09.2022 Anträge an den Förderverein stellen.