

Internet-Workshop des Landesverbandes in Karlsruhe

von Uwe Aisenpreis



Foto: Dieter Engel

Rauchende Köpfe beim Workshop in Karlsruhe

Das Internet hat längst auch schon die Freundeskreisgruppen vereinnahmt und ist schon lange kein neues Medium mehr, wie es die Bundeskanzlerin kürzlich noch ausdrückte. Den Freundeskreis Karlsruhe z. B. finden inzwischen mehr Hilfesuchende über das Internet als über die Beratungsstelle. Und wie dieser haben auch viele andere Gruppen bereits ihre eigene Homepage „gebastelt“ oder auch mehr oder weniger professionell erstellt. Nun hat der Arbeitskreis „Medien“ im Bundesverband der Freundeskreise empfohlen, dass die Landesverbände bei ihren Webseiten ein einheitliches Erscheinungsbild haben sollten. Das gleiche soll auch für die den Landesverbänden angeschlossenen Gruppen gelten, sofern sie denn eine Homepage haben. Inwieweit diese Empfehlung Sinn macht, wird vielleicht am Ende dieses Berichtes noch deutlich.

Der Bundesverband hat einige Kosten auf sich genommen, um ein ansprechendes Design für seine Webseite erstellen zu lassen. Auf dieses Design können nun die Landesverbände zugreifen. Der Landesverband Bayern hat als erster diesen Schritt konsequent vollzogen und dessen Erster Vorsitzender, Erich Ernstberger, hat sich intensiv in die entsprechende Arbeitsplattform zum Erstellen und Pflegen von Webseiten eingearbeitet.

Die Seiten des Bundesverbandes werden in der PHP- Programmiersprache erstellt. Diese Sprache ermöglicht ein dynamisches Erstellen des für Webseiten üblichen HTML-Codes und dies wiederum ermöglicht das Erstellen von Plattformen für den Endanwender, bei welcher dieser Text, Grafiken und Bilder in einer ihm gewohnten Art und Weise eingeben und (innerhalb gewisser Grenzen) auch gestalten

Inhalt

Internet-Workshop des Landesverbandes in Karlsruhe	1
Jahresberichte	3
Nachruf Fritz Dömming	5
Termine 2014	5
5 Jahre FK LoS Murgtal	5
Nicht nur nett, sondern ehrlich	6
Veränderung... Fluch oder Segen?	6
Wenn Männer lieben - Besitz oder Beziehung?	7
Aus den Regionen	8
Es geht auch ohne	10
20 Jahre Spielgergruppe im Freundeskreis Karlsruhe	11
Persönlich	12
Fehlerteufel im Bericht vom Förderverein	12

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31 - 76133 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 3 52 85 39
Fax 07 21 / 38 48 93 90
freundeskreise-baden@gmx.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Uwe Aisenpreis
Cornelia Breithaupt
Siegbert Moos



kann. Eine dieser Arbeitsplattformen nennt sich Typo3.

Der Landesverband Baden hat sich entschlossen, ebenfalls auf diesen Zug aufzuspringen. Hierzu war die Teilnahme an einem Workshop nötig, der vom Bundesverband angeboten wurde. Dieser sollte ursprünglich in Kassel stattfinden. Da aber zwei Teilnehmer aus Sachsen-Anhalt kurzfristig abgesagt hatten und nur noch Teilnehmer aus Baden übrigblieben, kam der Kursleiter Erich Ernstberger kurzerhand von Bayern nach Baden und so konnte der Workshop am 14. u. 15. Februar 2014 in den Räumen des Freundeskreises Karlsruhe stattfinden. Teilgenommen haben insgesamt neun Personen aus den beiden Mannheimer Freundeskreisen „Die Lotsen“ und „Nova-Vita“, dem Freundeskreis „LoS“ Gagenau, dem Freundeskreis Karlsruhe sowie der Erste Vorsitzende und der Sekretär des Landesverbandes. Der Wissensstand der Teilnehmer vor Kursbeginn war höchst unterschiedlich, angefangen bei berufsmäßigem Programmierer und fortgebildeten Multimedia-Experten über Leute wie mich, die schon mal an ähnlichen Systemen herumgebastelt haben bis zum „normalen“ PC-Anwender. Entsprechend groß war dann auch die Verwirrung am Freitagabend bei der Einführung des Systems. Da wurden Begriffe in den Raum gestellt wie Style Sheets, Template, CSS, HTML u.v.m. Der eine oder andere wusste sofort, was gemeint war, für andere blieben es (zunächst) noch böhmische Dörfer.

Das änderte sich dann gottlob tags darauf, als es um die praktischen Beispiele ging. Nach einigen Anfangsschwierigkeiten war dann doch jeder in der Lage, die Zuordnung der einzelnen Elemente zu den gewünschten Inhalten zu finden und

einige Musterseiten zu erstellen. Natürlich lag der Teufel im Detail und nicht immer waren die Befehle für die erforderlichen Arbeitsschritte auf Anhieb zu finden. Und nicht jeder konnte in gleicher Geschwindigkeit den über Beamer auf die Leinwand projizierten Arbeitsprozessen folgen. Aber keiner wurde abgehängt, der Kursleiter kümmerte sich um jeden, der nicht weiterkam.

Das Prinzip ist an sich einfach und logisch, wenn man sich einmal an gewisse Begriffe gewöhnt hat. Ein sog. Seitenbaum, auch Sitemap genannt, in Form eines Dateimanagers, zeigt die einzelnen, dem Menü zugeordneten Seiten. Diesem Menü kann man weitere Menüpunkte hinzufügen, man kann Menüs löschen, deren Benennung oder auch die Reihenfolge ändern. Über diesen Seitenbaum können dann die zugehörigen Seiten aufgerufen und bearbeitet bzw. neue Seiten erstellt werden. Etwas ungewöhnlich ist der Begriff der Datensätze. Es können auf einer Seite mehrere und unterschiedliche Datensätze erstellt werden, je nachdem, welche Elemente man platzieren will und wie deren Erscheinungsbild aussehen soll, also z. B. nur Text, Text mit Bild(ern), Tabellen, Formulare, Anordnung links, rechts, in der Mitte u.s.w.

Bei der Gestaltung gibt es aber auch gewisse Grenzen. Diese sind gesetzt durch sog. Style Sheets (einer der Begriffe des Freitag abend), in welchen das Aussehen der einzelnen Seitenelemente vordefiniert wurden. Alles, was in diesen „Seiten-Stil-Definationen“ nicht vorgesehen ist, funktioniert dann eben nicht. Als einfaches Beispiel mag dienen, dass z. B. oben im Banner zwingend nur vier Bilder platziert werden können bzw. müssen.

Der Anspruch, dem „normalen“ Computeranwender zu ermögli-

chen, Webseiten ohne Kenntnisse der HTML-Seitenbeschreibungssprache zu erstellen, zwingt einerseits zu solchen Einschränkungen. Andererseits machen die vielfältigen Varianten, Elemente zu platzieren, die mit Hilfe eben jener Style Sheets und der Programmierumgebung PHP weit über die Möglichkeiten des reinen HTML hinausgehen, die Bedienung der Arbeitsplattform auch nicht gerade einfach. Von dem (zumindest von mir) erhofften Zustand, dass ein jeder Schriftführer im Verein nach nur kurzer Einführung diese Plattform sicher bedienen kann, sind wir zwar nicht meilenweit, aber doch noch einige hundert Meter entfernt. Die Schwierigkeit, die Handhabung dieser Arbeitsumgebung zu erlernen, dürfte in etwa vergleichbar sein mit dem Erlernen eines hochwertigen Bildbearbeitungs-, Layout- oder Zeichenprogramms. Allerdings kommt jeder Computerfreak, wenn er nur beharrlich nach der Methode Versuch und Irrtum experimentiert, dann doch irgendwann an's Ziel. Es sind dabei aber einige Sicherheitsmaßnahmen zu beachten.

Die gebotene Möglichkeit, dass an diesem System, wie im Workshop auch, Leute mit sehr unterschiedlichem Kenntnisstand arbeiten können, führt auch zu einem recht umfangreichen und leistungsfähigen Administrations Abschnitt, der die verschiedensten Zugriffsberechtigungen für jeden einzelnen Benutzer ermöglicht. Darüber hinaus kann auch in die Style Sheets selbst eingegriffen werden. Letztere Aufgaben sind aber tatsächlich dem wirklichen Könner und Durchblicker vorbehalten.

Die Frage stellt sich jetzt: hat man solche Leute im Verein? Wenn nicht, gibt es ja die Möglichkeit der Workshops. Und jetzt kommen wir nochmals auf die eingangs formulierte Sinnhaftigkeit der „Gleichschaltung“ innerhalb des Bundesverbandes zurück. Verliert man einmal ein solch ausgebildetes Mitglied, wird es jetzt ja viel leichter, sich mit Hilfe des Landesverbandes wieder ein möglicherweise verloren gegangenes Wissen anzueignen, als das mit individuell (maß)geschneiderten Anwendungen möglich wäre.

Aus- und Weiterbildung

von Roland Kögel

Das Jahr 2013 stand unter dem Motto „Veränderungen“, ein Thema, mit dem wir ständig bewusst oder unbewusst konfrontiert sind.

Zum Mitarbeiterfachtage am 4. Mai 2013 in Mimmenshausen fuhren wir von Karlsruhe aus mit dem Bus an den Bodensee. Alois Kidritsch und seine Freunde und Helfer hatten den großen Saal im Dorfgemeinschaftshaus bestens vorbereitet und sorgten auch für das leibliche Wohl.

Als Referent für das Thema: „**Intervention - Methoden in der Selbsthilfe - Möglichkeiten und Grenzen**“ konnten wir Herrn Jürgen Schuler M.A., Psychologischer Psychotherapeut und Leiter der Beratungsstelle in Friedrichshafen gewinnen. Sein Referat beinhaltete sowohl Grundstätzliches über die Arbeit und die Wirkung von Selbsthilfegruppen sowie die Erwartung an diese als auch davon abgeleitete Regeln und Methoden für die Selbsthilfegruppen. Als Interventionstechnik wurde u. a. die „motivierende Gesprächsführung“ vorgestellt und

es wurde in Kleingruppen auch der Frage nachgegangen, ob es jemanden geben muss, der die Gruppenarbeit steuert.

Wie diese kurze Aufzählung zeigt, wurde einiges bereits bekannte Wissen aufgefrischt, aber auch viel Neues vermittelt.

Mein Dank geht insbesondere an Herrn Schuler für seinen spannenden Vortrag und an Alois und die Freundinnen und Freunde um ihn herum.

Das Freundeskreisseminar vom 29.11. bis 1.12.2013 fand traditionsgemäß im Haus der Kirche in Bad Herrenalb statt. Es nahmen ca. 55 Personen daran teil. Für das Thema: „**Veränderung . . . Fluch oder Segen**“ stellte sich erstmals der Leiter der Tagesklinik in der Plöck, Heidelberg, Herr Joachim von Twardowski, zur Verfügung. Dessen Präsentation und Vortrag war spannend und in jeder Hinsicht verständlich und nachvollziehbar, trotz vieler fachlicher Begriffe. Sein eingestreuter Humor vertrieb aufkommende Müdigkeit und

so vergingen die Einheiten wie im Flug.

Eine neue Methode der Selbsterfahrung war das „World Café“, bei der eine Sammlung an Glaubenssätzen aus verschiedenen Bereichen zusammenkam. Der Vorteil des „World Cafés“ bestand unter anderem auch darin, dass jeder mit jedem einmal an einem Tisch saß und man sich dabei gegenseitig besser kennen lernen konnte.

Die vom Referenten gestellten Themen für die Kleingruppen waren keine leichten Aufgaben. Emotionen kamen hoch und es gab bewegende Momente.

In der Abschlussrunde gab es sehr viele positive Stimmen, die hauptsächlich an Herrn von Twardowski gerichtet waren, verbunden mit dem Dank für das gelungene Seminar. Auch mein Dank geht an Herrn von Twardowski und an meine Helfer Torsten, Dieter und nicht zuletzt an Herrn Moos, der für mich immer ansprechbar war und ein verlässlicher Partner ist.

Männerbeauftragter der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden

von Torsten Wilkens

Die Männer waren auch in 2013 wieder fleißig ☺

Nein, ganz so schnell geht das wohl doch nicht. Ihr wollt etwas mehr wissen? Im Wesentlichen gibt es folgendes zu berichten. Neben dem Männerseminar in Herrenalb am 22. und 23.06.13 (bitte den separaten Bericht beachten) traf sich die Gruppe „Männer treffen sich“ insgesamt sechsmal in Bretten, Karlsruhe, Mannheim und Walldorf. Eine weitere „Männerveranstaltung“ war die viertägige Männerfreizeit in Weisenbach.

Bei allen Veranstaltungen hätte ich mir etwas mehr Teilnahme gewünscht. Inhaltlich waren alle Treffen und Veranstaltungen einfach top.

Die Stimmung oder den Spaß, den wir hatten, lässt sich einem außenstehenden nur sehr schwer vermitteln.

Ich bitte alle Vorsitzenden der Freundeskreise in Baden und alle Gruppenleiter, Werbung für diese Veranstaltungen zu machen. Wir, die regelmäßig teilnehmen, sind fest davon überzeugt, dass die Angebote eine tolle Ergänzung zum Gruppenangebot sind. Wir erleben tolle Begegnungen, haben oft großen Spaß miteinander und erleben ein großes Vertrauen untereinander.

Wir haben und nutzen die Gelegenheit, in diesem „Männer“-Kreis Probleme anzusprechen und Themen zu bearbeiten, die sich in einer

gemischten Gruppe nur sehr schwer besprechen lassen.

„JederMann“ ist herzlich willkommen. Die Termine und Orte für „Männer treffen sich“ sollten überall aushängen und zugänglich sein. Wer Fragen hat, kann auch gern Siegbert Moos vom Landesverband anrufen. Die Anmeldungen und die Flyer für das Männerseminar in Herrenalb, mit dem Thema „Wir lassen es uns gut gehen“ hat Siegbert Moos in die Gruppen geschickt und er nimmt auch die Anmeldungen entgegen. Interessenten für die Männerfreizeit vom 28.05.-01.06. wenden sich einfach an Klaus Büchel von „Nova Vita“ oder an mich im Freundeskreis Karlsruhe.

Frauenbeauftragte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden

von Christina Welzel

Als neue Frauenbeauftragte möchte ich Euch einen kurzen Rückblick auf das Jahr 2013 geben:

Es begann mit meiner Wahl im März. Mit etwas Unsicherheit und ganz viel Freude übernahm ich die Aufgaben von Karin Weidenauer, welche sich künftig etwas mehr Ruhe gönnen und noch den einen oder anderen Reisetraum mit Wolfgang verwirklichen möchte.

Zu diesem Zeitpunkt war ein Großteil der Planung unseres Frauenseminars zum Thema „Friede, Freude, Eierkuchen“ bereits abgeschlossen, so dass es Karins guter Vorarbeit zu verdanken war, dass wir

von den knapp vierzig Teilnehmerinnen ein so überragendes Feedback für unsere Arbeit erhielten. Umso schockierter war ich, als Karin sich während der Nachbereitung auch aus dem Team verabschiedete. Es fällt mir noch schwer, mir die Frauenarbeit ohne Karin vorzustellen, auch wenn wir mit Sheila Küffen von den „Lotsen“, eine tolle Nachfolgerin gefunden haben und ich mit ihr, Simone Engels, Uta Münchgesang und Ute Meise weiterhin ein zuverlässiges, einfühlsames und ideenreiches Team an meiner Seite habe.

Zum Jahresende stand das Thema für 2014 fest: „Wer bin ich? Wie

will ich sein? Wie soll ich sein?“ Wir wollen, gemeinsam mit unserer Referentin Jacqueline Engelke aufzeigen, wie die Antworten auf diese Fragen unsere Beziehungen beeinflussen und damit das Thema vom vergangenen Jahr fortsetzen und ergänzen.

Soviel sei verraten, wir haben sehr viele abwechslungsreiche Ideen zu dem Thema entwickelt und freuen uns schon sehr, sie vom 18. bis 20. Juli zusammen mit allen interessierten Frauen umsetzen und erleben zu dürfen.

Bis dahin
Christina Welzel

Beauftragte für Familien- und Angehörigenarbeit

von Uta Münchgesang

Das Seminar für Angehörige von Suchtkranken fand diesmal vom 07.-08. September zweitägig in Bad Herrenalb statt. Das Thema lautete „**Nicht nur nett- sondern ehrlich**“ und es ging dabei um ehrliche und authentische Kommunikation in Partnerschaft und Familie. Referent war Dipl. Sozialpädagoge und Familientherapeut Klaus Vogelsänger aus der Schweiz. Inhaltlich ging es darum, zunächst eine Beziehung zu mir selbst zu entwickeln, was Co-abhängigen äußerst schwer fällt. Wenn ich eine Beziehung zu anderen aufbauen will, ist es notwendig, zunächst eine Beziehung zu mir selbst zu entwickeln, dh. meine Gefühle wahrzunehmen, eigene Wünsche ernstzunehmen, usw. Der nächste Schritt wäre dann, dass ich lerne, mich dem anderen ehrlich und klar mitzuteilen, mit ihm zu kommunizieren, ohne dabei zu manipulieren.

Herr Vogelsänger leitete das Seminar sehr einfühlsam und humorvoll, was bei den Teilnehmern sehr gut ankam; weitere Seminare mit ihm wurden gewünscht.

Am 6. November fand eine Veranstaltung der Sucht- und Jugendhilfe des Stadt- und Landkreises Karlsruhe statt, in der es um Kinder von suchtbelasteten Eltern ging. Den Vortrag hielt Prof. Dr. Michael Klein aus Köln.

Kinder von Suchtkranken sind hohen gesundheitlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Sie sind auch die größte bekannte Risikogruppe für spätere Suchstörungen oder auch psychische Störungen im Erwachsenenalter. Ziel dieser Veranstaltung war eine Vernetzung von unterstützenden Angeboten für Kinder und Eltern aus suchtkranken Familien.

Gründung eines Arbeitskreises für Familien- und Angehörigenarbeit

Mitglieder des AK sind:

Uta Münchgesang, Maria Rüster, Simone Engels, Peter Deck und Charlotte Melcher.

Unser erstes Treffen war am 10. November 2013. Die Themen waren:

- Familien- und Angehörigenarbeit in den Freundeskreisen, wie wird sie gestaltet, was ist notwendig zu verändern? Was könnte man anbieten (Familienfrühstück, Gespräche, Freizeiten)?
- Ein wichtiges Ergebnis war u.a.: um eine familienorientierte Sichtweise in unseren Gesprächsgruppen zu bekommen, ist es notwendig, dass unsere Gruppenverantwortlichen oder -leiter über die „dysfunktionale Familie“ mit ihrer Rollenverteilung und ihren Regeln (Rede nicht!, Vertraue nicht!, Fühle nicht!) Bescheid wissen. Das Thema „dysfunktionale Familie“ sollte ein wichtiger Bestandteil in der Ausbildung unserer Gruppenverantwortlichen, auch im Hinblick auf andere Süchte und Verhaltensstörungen, werden.
- Vorbereitung nächstes Seminar für Angehörige am 7. September bzw. sowie 3.-5. Oktober 2014.



Eine letzte stille Seite für einen unserer Größten

Nachruf zum Tod von Fritz Dömming



„Der Lotse geht von Bord“ titelte am 25. Juni 2009 der Mannheimer Morgen zur Verabschiedung von Fritz Dömming aus dem aktiven Vorstand der Lotsen. Von Bord ging er aber nie wirklich. Solange er konnte, war Fritz Dömming stets präsent. Er ging uns Lotsen nach seinem Ausscheiden aus den Vorstand nicht verloren. Von Bord ging Fritz am 9. November 2013, nicht nur für immer von Bord unseres Lotsenschiffs, sondern für immer von Bord unseres gemeinsamen Weltenschiffs.

Fritz hob unser Lotsenschiff

nicht aus der Taufe, aber von Februar 1976 bis April 2009 gestaltete er uns als Vorsitzender ein solides sicheres großes Schiff. Dieses Schiff sind heimeliche Gruppenräume, dieses Schiff fährt auf den Wegen von Freundschaft und in ihm können wir in unseren Gruppen all unsere Ängste und Nöte besprechen, Lösungen für uns finden. Das Lotsenschiff fährt uns durch freudige Ereignisse wie Feste und Ausflüge, das Lotsenschiff lässt uns leben.

Wir, der Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“ e.V., sind das Lebenswerk von Fritz Dömming. 33 Jahre von den 50 Jahren, die es uns gibt, hat Fritz unsere Gruppe gestaltet, sich für jeden einzelnen eingesetzt. Er hat sich zusammen mit seiner Frau Edeltraud in Gremien und in der Politik für uns eingesetzt, so dass wir heute als „Die Lotsen“ einen Namen haben, unsere Stimme hat Gewicht. Viele Jahre war Fritz Dömming nicht nur der Kapitän der Lotsen, als Kassierer wirkte er auch im Vorstand auf der Landesebene in der Landesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise in Baden, heute unser Landesverband, mit und auch auf der Bundesebene der Freundeskreise war Fritz aktiv.

Er war nicht einfach nur unser Ehrevorsitzender, die Anerkennung für seine Leistungen kommt nicht nur von uns: Fritz Dömming bekam für seinen Einsatz für Menschen in der Not der Sucht das Goldene Kronenkreuz der Diakonie und das Bundesverdienstkreuz verliehen.

Mit unserem Freund Fritz ging einer unserer Größten von Bord, ein großartiger Mensch, ein großartiger Freund, der diese Welt für uns zu einem besseren Ort gemacht hat.

Der Anker in unserem Logo ist symbolisch, für den sicheren Hafen, in den wir als Suchtkranke und Angehörige von Suchtkranken uns selber lotsen. Wenn hohe Offiziere oder Persönlichkeiten das Schiff verlassen, ertönt die Schiffspfeife; das nennt man eine Seite. Symbolisch, wie unser Anker ist, lassen wir stumm die Schiffspfeife ertönen, pfeifen unserem Freund Fritz Dömming eine letzte stille Seite.

Vergessen werden wir Dich nie Fritz. Wir danken Dir für Deine Freundschaft und wir danken Dir, dass wir Deine Freunde sein durften.

Deine Lotsen

Termine2014

Sa. 22.03.2014	Jahreshauptversammlung, Renaissance Hotel Karlsruhe
Sa. 22.03.2014	Männerseminar, Haus der Kirche, Herrenalb
Sa. 24.05.2014	Mitarbeiterfachtag - Jubiläum FK LoS Murgtal, Fachklinik Fischerhaus Gaggenau
Fr. 18.07. - So. 20.07.2014	Frauenseminar, Haus der Kirche, Herrenalb
Sa. 06.09. - So. 07.09.2014	Angehörigenseminar, Haus der Kirche, Herrenalb
Fr. 03.10. - So. 05.10.2014	Freundeskreisseminar, Haus der Kirche, Herrenalb

5 Jahre FK LoS Murgtal

Der FK LoS Murgtal feiert in diesem Jahr sein 5 - jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass findet am Samstag, den 24.05.2014 in den Räumlichkeiten der Fachklinik Fischer Haus in Gaggenau der Mitarbeiterfachtag und das Jubiläum des FK LoS Murgtal statt. Den Mitarbeiterfachtag werden wir am Vormittag durchführen. Nach der Begrüßung wird der 1. Vorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Bayern e.V. Erich Ernstberger ein Referat über die Entstehung, Historie und die weitere Entwicklung der Freundeskreise halten. Nach dem Essen steht der Nachmittag ganz im Zeichen des Jubiläums des FK LoS Murgtal. Geplant ist u.a. eine Präsentation des FK LoS sowie eine Führung durch die Fachklinik Fischer Haus. Bei Kaffee und Kuchen in angenehmer Atmosphäre mit anregenden Gesprächen wird der Tag gegen 16:30 Uhr enden.

Nicht nur nett, sondern ehrlich

Authentische ehrliche Kommunikation

Familien-Angehörigenseminar 7./8. September 2013 in Bad Herrenalb

von Simone Engels

Das Seminar begann ungewöhnlich, nämlich mit der Frage, was braucht Ihr, dass es ein gutes Seminar wird? Wir trugen manches zusammen wie Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt aber auch Bewegung, Humor, gutes Essen und Raucherpausen. Und der Beginn war Programm, denn der Referent Klaus Vogelsänger setzte sehr auf uns als lebenskompetente Menschen. Es war mehr ein Gemeinschaftswerk mit viel heiterer Atmosphäre.

Nach diesem Einstieg stellten wir uns vor mit einem indianischen Redestab und dem Ritual, erst wenn der Stab mich erreicht, das zu sagen, was gerade kommt und alle anderen hörten konzentriert zu.

Es wurde mit ganz neuen Mitteln gearbeitet. Klaus las uns viele Weisheitsgeschichten vor, wir erinnerten uns an Plätze, an denen wir uns sehr wohl gefühlt hatten, wir haben viele verschiedene Übungen erlebt, um Gefühlen Ausdruck zu geben bis hin zum Tanzen. Thematisch wurde es, als wir dann Geschichten suchten, die einzelne mitgebracht hatten und an denen wir unsere Kompetenz ausprobierten. Der Ansatz war: „Ihr alle wisst bereits die Lösung, ge-

meinsam werden wir sie aufdecken“.

Eine Geschichte wurde nach Einweisung von zwei Stellvertretern gespielt, danach wurden die Gefühle ausgesprochen, die bei den Vertretern aufkamen und neue Möglichkeiten im Spiel erprobt. Alle anderen waren Zuschauer und ließen dies auf sich wirken; sie konnten später Ihre Gefühle äußern. Dies war sehr intensiv und bewegend. Nach einer Pause besprachen wir ein weiteres Thema, bei welchem wir jetzt konkrete Vorschläge machen konnten, diese aber im Stile eines Märchens. Jeder sollte mit dem Satz beginnen: „Ich kenne eine Frau, die...“ und dann seine Gedanken dazu ausdrücken.

Abends bot Klaus einen Wohlfühlabend an, der sehr gut ankam und an dem viele die Erfahrung machten, dass Berührungen und Massage ein urmenschliches Bedürfnis sind und heil machen können.

Am Sonntagmorgen hörten wir zur Einstimmung zwei Geschichten und zwar in der Art, wie Indianer am Lagerfeuer und danach kam die Frage: „Was ist noch übrig?“ Wir prüften nochmals unsere Liste und arbeiteten dann mit folgender Technik: zu jeder Person mit einem Thema setz-

ten sich andere in Gruppen dazu und überlegten, was könnte demjenigen weiterhelfen. Die Hilfsangebote reichten von in Worte fassen, was ich als Gefühl oder Verletzung gehört habe, über Verständnis ausdrücken, Mitgefühl zeigen, Feedback geben, Trost spenden bis in den Arm nehmen, zudecken, Hand auf die Schulter legen. Dies war ein ganz berührendes Erlebnis.

Zum Ende wurde nochmals gesammelt, was jeder erlebt hat und das war eine ganze Menge: veränderte Sichtweisen, viele Anstöße, Nähe, Solidarität und Kompetenz, Lachen und Weinen, Musik und Humor, Verbindung und Vernetzung.

Das Seminar zeigte durch den Ansatz: „Zusammen wissen wir genug“, wie diese Kompetenz die Atmosphäre verändert, weg vom Defizit, hin zur Zuversicht und Heiterkeit. Die Mittel dazu waren ganz viele Bilder, die sich verankern und weiterwirken, z.B. mich umtopfen, Stolpersteine einladen, Perlen finden, sich an Wohlfühlplätze erinnern, die Verwendung von Geschichten, Musik und Bewegung, die Spass machen und die Zuversicht stärken, dass eine Lösung in Sichtweite ist.

Veränderung... Fluch oder Segen?

Bericht vom Freundeskreis Seminar vom 29.11.–01.12.2013 in Bad Herrenalb

von Torsten Wilkens

Roland hatte geladen zum Thema „Veränderung... Fluch oder Segen?“ und weit über 50 Freundinnen und Freunde der Freundeskreise aus Baden kamen.

Freundeskreisseminar? Kennt jeder! Haus der Kirche in Herrenalb? Kennt jeder! Roland? Kennt jeder! Also nichts Neues zu berichten?

Doch!

Auffälligste Änderung in diesem Jahr war der Referent. Erstmals leitete Herr Joachim von Twardowski ein Seminar des Freundeskreises. Und wie er uns gestand, war es das erste Mal, dass er eine so umfangreiche Veranstaltung als Referent übernahm. Um gleich alle Zweifel

auszuräumen, er machte es toll!

In den Seminartagen wurde uns viel Wissen vermittelt. Aber wir wurden nicht durch die Fachgebiete getrieben, sondern in äußerst verständlicher Form und immer mit einer Portion Humor präsentierte und vermittelte Herr von Twardowski den Wissensstoff.

Auf den Inhalt des Seminars will ich im Detail nicht eingehen. Aber wie sich jeder von Euch denkt, gehören Veränderungen zum Leben und die eigentliche Frage ist, ob uns die Veränderungen schwer fallen oder wir sie aktiv mit gestalten.

Wir lernten Methoden kennen, mit denen es besser geht, Veränderungen konkret mit zu gestalten. Uns wurde der Spiegel vorgehalten, ob und wann wir in alte und oft nicht produktive Verhaltensweisen zurückfallen, wo wir in Vorurteile verfallen und vieles mehr.

Besonderen Spaß hatte ich am World-Café. World-Café ist eine Methode des Informationsaustausches ohne den Anspruch auf Vollständigkeit, aber mit der Garantie der Vielfältigkeit! In Vierergruppen wurden an Tischen mehrere Fragestellungen parallel bearbeitet und die Ergebnisse jeweils auf große Papierbögen, die auf den Tischen bereitlagen, notiert. Immer nach etwa 20 Minuten erfolgte ein Wechsel an

einen anderen Tisch, mit einem anderen Thema und anderen Gesprächspartnern. So hatte jeder die Gelegenheit, an jedem Thema zu arbeiten und das insgesamt mit zwölf verschiedenen Gesprächspartnern. Die Arbeit der Vorgruppen konnte jeder immer wieder anhand der auf den Tischen verbleibenden Bögen nachlesen.

So erarbeiteten wir an nur einem halben Nachmittag mehrere hundert Stichworte, Ideen, Gedanken, Erfahrungen und Vorschläge zu den Themen. Nach dem World-Café wurden alle Bögen zum Nachlesen für jeden Teilnehmer ausgehängt. Ich erlebte viele positive Rückmeldungen, aber keine einzige negative. Mir hat es sehr viel Spaß gemacht, in so kurzer Zeit mit so viel Freunden viele unterschiedliche Fragestellungen zu bearbeiten.

Diese Methode wurde in den Freundeskreisen erstmals bei dem Bundeskongress in Alsfeld angewandt. Leider hatte das System trotz

aufwendiger Erklärung in Alsfeld aber nicht jeder wirklich verstanden. Nur so ist für mich ein Artikel des Freundeskreis Journals 2/2013 zu erklären. Stark fordernde und eher ausgleichende Blöcke wechselten sich wunderbar miteinander ab. Unser Referent verstand es exzellent, auf unsere Bedürfnisse einzugehen und auch die „Schlagzahl“ zu erhöhen, als er bemerkte, wie intensiv wir mitarbeiteten.

Dieses Seminar hat sich für mich in Inhalt und vor allem auch in der Form, angenehm von früheren Seminaren abgehoben. Herzlichen Dank Roland, für die vorbildliche Vorbereitung und den Mut, einmal Neues zu wagen. Für mich hat sich das sehr gelohnt.

Den übrigen Seminarteilnehmern sage ich herzlichen Dank für das tolle Miteinander, das gelebte Vertrauen und die gute Stimmung. Zusätzlich allen Spendern einen Dank für die großzügigen Zuwendungen an die Sammeldose des Fördervereins.

Wenn Männer lieben, Besitz oder Beziehung?

Bericht vom Männerseminar 2013

von Torsten Wilkens

Gleichberechtigt, aber nicht gleich!

Am 22. Juni trafen sich im Haus der Kirche in Herrenalb mehr als ein Dutzend gestandene „Mannsbilder“, um sich mit der Thematik „Liebe und Beziehung“ auseinander zu setzen. Das ganze unter dem Thema „Wenn Männer lieben, Besitz oder Beziehung?“. Als Referenten hatten wir (na ja, eigentlich war das von Siegbert organisiert!) Herrn Huber von der Beratungsstelle in Karlsruhe gewinnen können.

Um in das schwere Thema zu kommen, haben wir uns erst einmal spielerisch miteinander zueinander gefunden. In teils hochdramatischen Quartetttrunden wurden PS-Zahlen, Geschwindigkeiten, Größen und viele andere Details technischer Erregenschaften verglichen. Typisch Mann halt...

Aber was ist typisch Mann oder typisch Frau? Herr Huber ließ uns in

seinen Vortragsblöcken wissen, was Mann und Frau unterscheidet. Beginnend bei genetischen Unterschieden bis hin zu den Prägungen in Familie und Gesellschaft. Ja wir wurden auch mit der Tatsache konfrontiert, dass der Mann genetisch das schwächere Geschlecht ist und für die Reproduktion nur eine deutlich geringere Bedeutung als die Frau hat. Die Tatsache, dass nur etwa ein Drittel der Männer, aber zwei Drittel der Frauen (der gesamten Menschheit) sich reproduzieren, ließ mich stutzen. Eine sofortige (nicht repräsentative) Abfrage in der Gruppe bestätigte dies aber umgehend. Ein Abriss in die Geschichte der Familienentwicklung, der gewachsenen Verteilung von Verantwortungsbereichen, Veränderungen der letzten Generationen, machte uns klar, wie vielschichtig und perspektivreich dieses Thema ist.

Besonders wichtig ist mir, an die-

ser Stelle zu sagen, dass es bei diesem Thema kein „generell“ gibt. Eher Tendenzen und Ansätze. Schon bei den körperlichen Unterschieden ist es so. Männer sind größer als Frauen... Na klar sind die Männer durchschnittlich einige Zentimeter größer (länger) als Frauen. Das bedeutet aber nicht, dass in einer bestimmten Gruppe Menschen nicht eine Frau die größte (längste) Person ist. Hier ließen sich viele Beispiele finden. Auch hat in keiner Form eine Bewertung dieser Umstände Platz in unserem Seminar gehabt. Das Wissen darum ist aber wichtig, um das eigene „Ich“ besser zu verstehen - meine Rolle als Mann zu verstehen und zu akzeptieren. Auch beim Miteinander von Mann und Frau, Mann und Mann und Frau und Frau.

Ein Satz hat sich mir tief eingeprägt. Männer neigen dazu, eine Beziehung im „Haben“ zu leben, Frauen dagegen eher im „Sein“.

Wir erarbeiteten, wie sehr sich das Verhältnis von Mann und Frau in den letzten beiden Generationen verändert hat und wie sehr sich die „Männerwelt“ neu zu orientieren hat. Wir bemerkten, dass es durchaus Bereiche in unserer Gesellschaft gibt, wo nicht nur die Gleichberechtigung hergestellt wurde, sondern eine feminine „Vormachtstellung“ eingetreten ist. Beispielhaft will ich hier nur die Deutungshoheit in moralischen Fragen in unserer Gesellschaft nennen. Eindeutig haben hier Frauen das Vorrecht auf die „richtige“ Meinung.

Mir hat das Seminar aufgezeigt, dass Mann und Frau gleichberechtigt aber nicht gleich sind - dass ich

meine Position vertreten kann, auch als Mann, und dabei niemand unterdrückt oder benachteiligt werden muss. Mir eröffnete sich ein großes Spektrum neuer Gedanken und Überlegungen zu meiner Rolle als Mensch, als Mann, als Teil eines sozialen Geflechts. Das Seminar beschlossen wir in einer langen, offenen und sehr intensiven Abschlussrunde. In den zwei Tagen des Männerseminars hörte ich viele neue Meinungen, erlebte nachdenkliche Männer und erfuhr viel über mich.

Alle Rückmeldungen zu diesem Seminar waren positiv. Ich sage allen Beteiligten herzlichen Dank für die engagierte Mitarbeit, das tolle Miteinander, die offenen Worte und

die gezeigte Freundschaft. Herrn Huber danke ich für die inhaltlich sehr fundierten Vorträge und Gespräche und die Art und Weise, wie er uns an seinem Wissen teilhaben ließ. Und unserem lieben Siegbert Moos sage ich danke für die hervorragende Vorbereitung.

Alle Teilnehmer des Seminars und alle anderen Interessierten lade ich herzlich zu unserem Seminar vom 12.-13.04. 2014 in Herrenalb ein. Thema diesmal:

„Wir lassen es uns gut gehen!“

Anmeldungen sind ab sofort bei Siegbert Moos in der Geschäftsstelle des Landesverbandes möglich. Dort sind auch entsprechende Informations-Flyer erhältlich.

Aus den Regionen

Region Bodensee

von Alois Kidritsch



Zusammenarbeit:

Im Jahr 2013 konnten dank der sehr guten Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen untereinander in der Region Bodensee und der Zusammenarbeit mit dem ZfP Weissenau (Landkreis Ravensburg) sowie dem Landratsamt Bodenseekreis bewährte Projekte fortgeführt und Neues in Angriff genommen werden.

Aktivitäten:

Die traditionelle Gruppenarbeit im Sinne der Prävention und Nachsorge für Betroffene und deren Angehörige steht weiter im Zentrum unseres Wirkens.

Unter der „Schirmherrschaft“ des Landratsamtes haben wir uns als Vertreter der Suchtselbsthilfe auch an den Trägerkonferenzen beteiligt.

Weiter hat in Markdorf im Jahr

2013 erneut an vier Terminen eine Fachberatung stattgefunden.

Ebenfalls in Markdorf wurde in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt ein Vortrag zum Thema „Sucht im Alter“ referiert.

Im Rahmen des Jubiläums der Diakonie Überlingen-Stockach war die Gruppe des Freundeskreises Salem mit einem Stand vertreten.

Auch zum Problemfeld Glücksspiel fand ein Treffen im Landratsamt Bodenseekreis statt.

Ein Höhepunkt im jährlichen Terminplan war sicherlich erneut der Arbeitertag in Mimmehausen. Der erfolgreiche Tag war aber nur dank der fleißigen Mithilfe der Gruppenmitglieder aus Mimmehausen und Salem möglich - herzlichen Dank.

Ein weiterer Höhepunkt im Jahr 2013 war die Ehrung des Landesbeauftragten für die Region Bodensee, Alois Kidritsch, für sein langjähriges Engagement. Er wurde mit dem Kronenkreuz in Gold, der höchsten Auszeichnung des Diakonischen Werkes, ausgezeichnet.

Mitglieder und Gruppenleitung:

Im Großen und Ganzen ist die Mitgliederzahl so gut wie konstant geblieben. Die Gruppe in Markdorf war leider nur sehr mäßig besucht. Die Zusammensetzung der Gruppenleitungen hat sich im Jahr 2013 nicht verändert

Region Heidelberg

von Stefan Raitz



Das Jahr 2013 war mein erstes Jahr als Landesbeauftragter für die Region Heidelberg. Zusammen mit Roland Kögel, der mir in diesem Jahr noch mit Rat und Tat zur Seite stand und steht, habe ich in Heidelberg bei der Stadtmission die Interessen des Landesverband vorgebracht und vertreten

Wir haben bei allen 12 Hilfsbundtreffen die Informationen von Karls-

ruhe nach Heidelberg weiterge-
reicht und zwischen dem Landesver-
band und dem Blauen Kreuz den
Kontakt gehalten.

Von der Weinheimer Blau Kreuz
Gruppe, die ich dienstags leite,
konnte ich zwei Mitglieder zu Tages-
seminaren anmelden. Vielen in mei-
ner Selbsthilfegruppe war nicht klar,
dass es einen Landesverband gibt
und wofür der da ist. Hier musste und
muss ich viel Aufklärungsarbeit in
den eigenen Reihen leisten und über
Schulungen und Ausbildungen infor-
mieren.

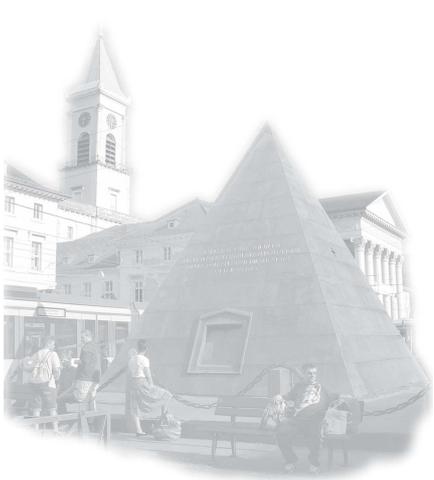
An diesem Punkt muß ich auch im
Jahr 2014 arbeiten. Auch möchte ich
erreichen, dass viele Gruppenmit-
glieder Einzelmitglieder im Landes-
verband werden, damit sie direkt,
unabhängig und schnell Zugriff zu
unserer Fachzeitschrift und zu den
Angeboten haben.

Ich selbst war 2013 leider nur bei
einer Veranstaltung des Landesver-
bandes im November dabei, da ich
immer noch zu Hause mit der Pflege
der 90-jährigen Schwiegereltern be-
schäftigt bin.

Für 2014 wünsche ich mir mehr
innere Ruhe für die Suchtarbeit und
freue mich schon jetzt auf die Begeg-
nungen mit den Freunden des Lan-
desverbandes.

Region Karlsruhe

von Peter Deck



Im Jahr 2013 nahm ich an den
Sitzungen der Fachberatung teil, die
bei der „Kompass Gruppe“ in Gagge-
nau sowie beim Diakonischen Werk

Achern stattfanden.

Zusammen mit dem Ersten Vorsit-
zenden Ludwig Engels besuchte ich
den Freundeskreis Karlsruhe-West.
Wir berichteten über Neuigkeiten
und Entwicklungen im Landesver-
band und standen anschließend für
Fragen zur Verfügung.

Ebenfalls besuchte ich den Freun-
deskreis LoS Murgtal in ihren neuen
Räumlichkeiten in Kuppenheim. Der
Freundeskreis LoS hat inzwischen
einen großen Zulauf mit steigenden
Mitgliederzahlen. Jeden zweiten Frei-
tag im Monat veranstaltet der FK
LoS einen Infoabend in der Fach-
klinik Fischerhaus. Desweiteren stellt
sich der FK zwei mal im Jahr im The-
rapiezentrum Münzesheim vor. Im
Jahr 2014 feiert der Freundeskreis
LoS sein 5-jähriges Jubiläum.

Außerdem besuchte ich auch den
Freundeskreis in Bretten. Hier ist zu
berichten, dass Guido und Claudia
Keller aus der Gruppenleitung aus-
geschieden sind. An dieser Stelle
vielen Dank für die langjährige und
gute Arbeit als Gruppenleiter beim
Freundeskreis Bretten.

Das ist mein Bericht für die Region
Karlsruhe und ich freue mich auf das
Jahr 2014.

Region Mannheim

von Klaus Büchel



Im letzten Jahr waren der FK „Die
Lotsen“, der FK „Alternativ“ und der
FK „Nova Vita“ in der Region Mann-
heim aktiv. Von allen drei Verei-
nen/Gruppen haben Teilnehmer bei
Aus- und Weiterbildungen teilge-
nommen. Erfolgreich war der Sucht-

aufklärungstag bei Fa. Roche Diag-
nostics. Gemeinsam waren „Die
Lotsen“, „Nova Vita“ und der FK
Karlsruhe vertreten.

Der FK „Alternativ“ hatte ein
schwieriges Jahr, da teilweise der
Gruppenraum nicht benutzt werden
konnte. 2014 wird es dann wieder
einen vorzeigbaren Gruppenraum
geben. Der neue Ansprechpartner
wird dann Rudi Eder sein.

Beim FK „Die Lotsen“ stand ihr 50-
jähriges Jubiläum im Vordergrund.
Am 13.09.13. wurde im Bürgerhaus
Mannheim diese tolle Leistung mit
einem Festakt gebührend gefeiert.
Die Selbsthilfearbeit wurde natürlich
nicht vernachlässigt und war erfolg-
reich. Am 16.02.13 gab es einen
„Tag der offenen Tür“, im Rahmen
der COA-Aktionswoche für Kinder
aus Suchtfamilien. Den interessan-
ten Fachvortrag hielt Frau Annett
Rönnau von der PSB Caritas Mann-
heim. Am 9.11.13 verstarb der lang-
jährige Vorsitzende und Ehrevorsit-
zende der „Lotsen“, Fritz Dömming.
Bei der Trauerfeier am 20.12.13
nahmen viele Freundinnen und
Freunde von Fritz Dömming Ab-
schied. Nach 50 Jahren werden „Die
Lotsen“ nicht anhalten und ihren
Weg weitergehen.

Der FK „Nova Vita“ führte wieder
sein traditionelles Familienseminar
durch. Auch die beiden Präventions-
Veranstaltungen, „Just for Fun“ und
das „HaLT Projekt“ gingen erfolg-
reich über die Bühne. Nicht ver-
gessen möchte ich die sehr schöne
Draisinenfahrt in der Pfalz mit
Freunden vom FK Karlsruhe. Letz-
tes Jahr wurden die Gruppenräume
komplett renoviert und am 26.10.13
gab es den ersten erfolgreichen „Tag
der offenen Tür“ bei „Nova Vita“. Am
Ende des Jahres gaben Karin und
Wolfgang Weidenauer bekannt,
dass sie bei den Neuwahlen aus
altersbedingten Gründen nicht mehr
antreten werden. Danke schon mal
im Voraus für die viele Arbeit, die ihr
geleistet habt.

Alle drei Freundeskreise sind im
letzten Jahr freundschaftlich und fair
miteinander umgegangen, euch Al-
len vielen Dank dafür.

Es geht auch ohne

von Rita Spatscheck

(Abdruck dieses Textes mit freundlicher Genehmigung des Blauen Kreuzes Heidelberg)

Mitarbeiter Klaus Ruth unterstützt alkoholranke Menschen, von ihrer Sucht loszukommen und zeigt Jugendlichen, wie sie sich vor einer Abhängigkeit schützen können.

Wenn Ofenbereichsleiter Klaus Ruth nachts um 24 Uhr bei Ruth die Backöfen einschaltet und den Holzofen vorheizt, ist es noch ganz still in der Backstube. Er genießt diese zwei ruhigen Stunden, besonders heute, denn letzte Nacht bekam er noch weniger Schlaf als gewöhnlich: Wie jeden Dienstagabend leiteten er und seine Frau in Sinsheim eine Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen. Klaus Ruth weiß, wie es den Menschen in seiner Gruppe geht. Er kennt den von Scham und Selbsthass besetzten Kreislauf, heimlich zu trinken, heimlich Flaschen zu entsorgen, Vorsätze zu fassen und dann wieder einzuknicken, denn er ist selbst seit fast neun Jahren „trockener Alkoholiker“. Und seine Frau weiß, wie schwer es für Angehörige ist, mit einem alkoholkranken Menschen zu leben und wie Co-Abhängigkeit entsteht.

Der Weg in die Normalität dauert lange

„Ich schaffte den Absprung erst, als meine Frau sich aus ihrer Co-Abhängigkeit löste und mir mit Trennung drohte“, berichtet Klaus Ruth. In der Therapie lernte er, ohne Alkohol zu leben, ohne Alkohol Konflikte zu lösen. „Aber ohne Selbsthilfegruppe hätte ich es nicht geschafft.“ Der Kampf gegen den Alkohol muss jeden Tag aufs Neue ausgefochten werden, denn der Körper hat ein virulentes Suchtgedächtnis. „Auch für die Familie dauert der Weg in die Normalität lange, vor allem für die Kinder, die oft die Schuld auf sich nehmen“, berichtet Klaus Ruth. „Meine Tochter hat noch lange Zeit geglaubt, wenn sie keine Einser

schreibe, fange der Papa wieder an zu trinken.“

Was Klaus Ruth und seine Frau damals in ihrer Selbsthilfegruppe an Geborgenheit und Unterstützung erhielten, schenken sie seit acht Jahren durch ihr ehrenamtliches Engagement in der Suchtprävention zurück. Sie haben Weiterbildungen in der Leitung von Selbsthilfegruppen und im helfenden Gespräch absolviert und moderieren nun u. a. einmal in der Woche die Selbsthilfegruppe in Sinsheim. Im Schutz der Gruppe kann über alles geredet werden: Die Probleme, die hinter dem Alkoholismus liegen. Wie man sich nach Rückschlägen wieder aufrappelt. In der Gruppe werden aber auch pragmatische Lösungen für alltägliche Herausforderungen diskutiert: Wie kann ich ohne Angst schwach zu werden einkaufen? Wie überstehe ich Feste, in denen Bier und Wein ausgeschenkt werden? Klaus Ruth: „Am besten ist es, sich möglichst viele alkoholfreie Schutz-zonen zu schaffen, und das kann auch heißen, dass man die Arbeitsstelle und die Freunde wechselt.“

Jugendlichen die Sucht vor Augen zu führen

Klaus Ruth unterstützt nicht nur Menschen, die bereits abhängig sind, er will Jugendliche durch sein Beispiel vor dem Alkoholismus schützen. Der Bäckermeister geht regelmäßig in Schulen und schildert den Kindern und Jugendlichen, wie er bereits mit 12 Jahren in seine Alkoholkrankheit schlitterte und wie diese fast sein Leben zerbrach. Er schildert ihnen, wie er seine Probleme in Alkohol ertränkte, weil er nicht über sie sprechen konnte, wie er in eine Clique geriet, in der Vollrausch eine „normale“ Freizeitaktivität war.

In seinen Vorträgen schont sich Klaus Ruth nicht, er erzählt offen und ehrlich auch über persönliche Dinge.

Die Kinder schätzen ihn und hören ihm gebannt zu. Nach dem Vortrag suchen ein paar Kinder das Gespräch mit ihm, vertrauen ihm an, dass der Opa, Papa, die Oma oder Mama trinkt. Wenn die Kinder es möchten, hilft Klaus Ruth ihnen, vermittelt sie zum Beispiel an die Suchtberatung. Nach seiner Familie ist sein Engagement in der Suchtprävention zum zentralen Bestandteil seines Lebens geworden. „Durch mein Engagement bekommt die schwere Zeit, die hinter uns liegt, einen Sinn. Ich kann zeigen, dass man Sucht besiegen kann und dass danach ein Leben wartet, das bunt und voller Träume ist.“

Plakat des
Freundeskreises
Karlsruhe zum Thema
Prävention



20 Jahre Spielergruppe im Freundeskreis Karlsruhe

von Roland Simon



Als ich 1993 zum Freundeskreis Karlsruhe stieß, existierte noch keine Gruppe für Spielsüchtige (ein erster Versuch war gescheitert) und deshalb besuchte ich notgedrungen die Gruppe für Alkoholsucht. Einerseits fühlte ich mich freundlich aufgenommen, andererseits aber auch immer ein bisschen als Exot. Schnell stellte ich jedoch fest, dass wir sehr viel mehr gemeinsam hatten, als erwartet und die Gruppe für mich funktionierte. So gut jedenfalls, dass ich spielfrei blieb, schon allein aus Ehrgeiz, nicht beichten zu müssen rückfällig geworden zu sein.

Eines Tage erfuhr ich dann aus der Zeitung, dass sich woanders eine Gruppe für Spielsüchtige regelmäßig in einer Gaststätte traf und besuchte diese zusätzlich zu meiner Stammgruppe im Freundeskreis. Obwohl ich mich freute, auf Menschen mit dem gleichen Sucht-Thema zu treffen, war offensichtlich, dass diese Gruppe vollkommen anders tickte. Es gab keine Regeln, es wurde geraucht und gegessen, die Anzahl der Teilnehmer war klein und unregelmäßig und der Gruppenabend wurde oft durch den Gaststättenbetrieb gestört. Die Gruppe begann auch deshalb nach kurzer Zeit auseinander zu brechen.

Ich wandte mich deshalb an den Vorstand des Freundeskreises und bat darum, eine eigene Spielergruppe gründen zu dürfen. Zwar gab es Bedenken – Spieler galten irgendwie als unzuverlässig und unseriös - aber ich erhielt das Okay: das war genau vor 20 Jahren.

Eine Gruppenleiterausbildung hatte ich noch nicht, dies holte ich nun nach, besuchte aber in den ersten Jahren weiterhin meine alte Stammgruppe.

Als frischgebackener und nicht ausgebildeter Gruppenleiter empfand ich es als eine besondere Herausforderung, dass eines der Gruppenmitglieder selber Therapeut war – zum Glück hat er mich dies aber nicht spüren lassen. Hinzu kam, dass am Anfang sehr viel Aufklärungsarbeit zum Thema „Spielsucht“ geleistet werden musste – Spielsucht war damals noch eine relativ neue „Disziplin“ und keine anerkannte Krankheit; es gab auch keine von den Krankenkassen akzeptierte Therapie. Als Spielsüchtiger musste man als Therapiegrund Alkoholsucht oder Depressionen angeben. Es hieß also „Learning by Doing“.

Anfangs war auch der Besuch in der neu gegründeten Gruppe nur mäßig; wir waren mal zu weit oder zu dritt und an manchen Abenden saß ich alleine da und niemand tauchte auf. Oft machte ich mir damals Sorgen, wenn Leute nicht wieder kamen und fragte mich, ob ich zu hart oder zu direkt war. Viel Energie verwandte ich auch darauf, verlorene Schäfchen wieder einzufangen – ein meist zweckloses Unterfangen. Ich musste mit Hilfe anderer und erfahrener Gruppenleiter lernen, dass ein Gruppenleiter nicht für alles verantwortlich ist. Dabei haben mir auch die Supervisionsabende, die im Freundeskreis Karlsruhe regelmäßig angeboten werden, sehr geholfen.

Aber das Durchhalten machte sich, trotz des einen oder anderen Rückschlages bezahlt. Nach zwei Jahren wuchs die Anzahl der Teilnehmer und stabilisierte sich. Dennoch fühlte ich mich noch eine ganze Weile nicht nur als Gruppenleiter als Einzelkämpfer. Ich war der einzige Spieler, der Fortbildungen besuchte oder sich im Freundeskreis auch außerhalb der eigenen Gruppe engagierte. 1997 kam zum Glück ein zweiter Gruppenleiter hinzu und um die Jahrtausendwende hatte sich die Spielergruppe mit einem festen Kern

von 10-12 Teilnehmern endgültig etabliert.

In den darauffolgenden 15 Jahren hat sich die Gruppe natürlich verändert und weiterentwickelt. Sie besteht nicht nur aus Glückspielern und Angehörigen/Co-Abhängigen, auch Internet- und Computerspielsüchtige sind seit 5 Jahren fester Bestandteil der Spielergruppe. Seit drei Jahren haben wir eine Gruppenleiterin aus dem Bereich Internetsucht.

Aber auch der Verein und der Umgang miteinander haben sich verändert. Er ist heute offener für alle Formen von Suchtkrankheiten geworden und unsere Gruppenleiter agieren auf Augenhöhe mit den Gruppenmitgliedern (und stehen nicht mehr über Ihnen, so wie dies früher manchmal war). Hierbei sind die wesentlichen Bausteine dieser Fortentwicklung die vielen Weiterbildungs- und Seminarangebote, die hauptsächlich vom Landesverband, sowie nach wie vor die regelmäßigen Gruppenleitertreffen und die bereits erwähnte Supervision, die vom Freundeskreis Karlsruhe angeboten werden.

In letzter Zeit war die Spielergruppe manchmal mit bis zu 20 Besuchern so groß, dass wir darüber nachdachten, ein zweite Gruppe zu bilden, aber es hat es sich immer wieder auf ein gesundes Maß eingependelt. Aktuell beobachten wir, dass die Besucher der Gruppe tendenziell jünger werden, da enorm gestiegene Anzahl von Spielotheken und die technische Weiterentwicklung der Spielautomaten inklusive viel höherer Gewinnausschüttungen mehr Suchtkranke produziert und eine schnellere Suchtentwicklung befördern. Hinzu kommt der immer aktueller werdende Bereich der Medien-, Computerspiel - und Internetsucht, die ebenfalls die Jüngeren betrifft. Und wenn schon jeder Fernsehsender mittlerweile Plattformen für Online Spiele anbietet, werden wir uns in Zukunft über einen Mangel an Bedarf sicher nicht beklagen können.

So gut, so schlecht würde ich sagen.



Als mich Uwe Aisenpreis nach der letzten Mitgliederversammlung nach meinen Beweggründen fragte, Landesbeauftragter für Fort- und Weiterbildung zu werden, dachte ich erst, das kann ich ganz leicht beantworten. Aber es kam ganz anders. Ich saß voll Tatendrang vor einem weißen Blatt Papier und merkte, dass mein Akku immer leerer wurde und ich noch kein Wort geschrieben hatte. Ich war zwar bisher im Team von Hans-Peter Schu, hatte aber das Gefühl, meine Aufgabe beschränkte sich nur auf das Besorgen der Blumenarrangements. In meinem Koffer hatte ich aber eine Menge von Ideen und Vorstellungen, wie Suchtkrankenhilfe auch aussehen kann. Das Bewährte festhalten, aber neue Gedanken hinzufügen. Aber warum ist und war mir das so wichtig?

Ich mußte weit zurückdenken an meine ersten Kontakte zum Landesverband. Damals im Thomashof in Stupferich, als ich staunend den Worten von Conny Böllert, Kurt Bauer, Wolfgang Weidenauer, Ralf Seifert und einigen mehr lauschte. Ich war noch im Genesungsprozess meines Gehirnschädeltraumas, konnte noch nicht richtig lesen und schreiben, geschweige denn rechnen, konnte mein Geschäft nicht mehr führen und war erwerbsunfähig. Dann spürte ich diese Kraft

und positive Energie, die von dieser Versammlung und von den Menschen ausging. Ich hatte neue Vorbilder und mir wurde klar: da will ich hin!

Es ging mir nicht um irgendwelche Ämter oder Posten, nein, ich wollte lernen, mich weiterentwickeln, um mich dann einzubringen, mitzugestalten, kurzum dienlich zu sein. Für andere da zu sein, das war die Basis meines Berufes als Hotelier; Segen und Fluch zugleich. Aber ein Ehrenamt in der Suchtkrankenhilfe hat eine andere Qualität.

Im Jahre 2000 wurde ein neuer zweiter Kassenwart gesucht. Man hat mich ermutigt und weil da angeblich nicht viel zu tun war, wurde mir auch die Angst vor einer solchen Aufgabe genommen. Nach der Wahl fand ich mich als Kassenwart wieder. Meine Aufgabe lag insbesondere darin, die Buchhaltung auf EDV umzustellen. Ich kam bald an meine Grenzen und bat Rup Engels um Hilfe, ein Profi, der mir klar machte,

dass ich ein digitaler Analphabet bin.

Dann gab es eine neue Aufgabe für mich: Beauftragter für den Bereich Heidelberg. Gleichzeitig nahm mich Hans-Peter in sein Team für Fort- und Weiterbildung auf, ein Thema, das mich schon immer faszinierte.

In meinem neuen Aufgabenbereich sehe ich zwei Schwerpunkte:

2. Für meine Nachfolge zu sorgen.

1. Gemäß unserem Leitbild: „Wir sehen den ganzen Menschen“ die Weiterbildungen zu gestalten. Es geht um Körper, Geist und Seele. Eine zufriedene Abstinenz lässt sich nur erreichen, wenn alle drei Bereiche „entgiftet“ werden und eine Versöhnung stattfindet. Das betrifft auch insbesondere die Co-Abhängigkeit.

Mein Wunsch ist, dass sich Mitglieder unseres Verbandes, die das Bedürfnis haben, mit zu gestalten, sich melden, damit wir als Team die vielfältigen Aufgaben angehen können.

Roland Kögel

Fehlerteufel im Bericht vom Förderverein

Liebe Freundinnen und Freunde,

in meinen Bericht vom Förderverein in der letzten Ausgabe hatte sich der Fehlerteufel eingeschlichen. Jeder, der versuchte, eine E-Mail an uns zu schicken und dabei die gedruckte E-Mail-Anschrift verwendete, schoss seine Nachricht in die ewigen Jagdgründe des digitalen Datenalls. Dafür bitte ich um Entschuldigung. Die richtige E-Mail-Anschrift lautet:

info@foerderverein-freundeskreise-baden.de

Der Vorteil dieses Fehlers ist, dass der Förderverein nochmals die Gelegenheit hat, seine Existenz kund zu tun.

Wir haben die Arbeit aufgenommen, die ersten Spenden eingesammelt und versuchen eine regelmäßige „Spenderschaar“ aufzubauen. Wer einen monatlichen Förderbeitrag von z.B. 5,00 € für den Förderverein aufbringen möchte, ist herzlich willkommen. Meldet Euch einfach bei Siegbert Moos vom Landesverband oder bei mir. Wir freuen uns über jede auch noch so kleine Spende und garantieren, dass wir das Geld sinnvoll verwenden und einsetzen werden. Unsere Bankverbindung: Sparkasse Karlsruhe – Ettlingen IBAN: DE29 6605 0101 0108 1852 99 - BIC: KARSDE66XXX.



Torsten Wilkens