

Mitarbeiterfachtage und Jubiläum 5 Jahre Freundeskreis LoS Murgtal

von Uwe Aisenpreis



Foto: Fischerhaus

Über sechs Etagen erstreckt sich die komplexe Gebäudestruktur der Fachklinik Fischerhaus, in welcher der diesjährige Mitarbeiterfachtage des Landesverbandes veranstaltet wurde.

Der diesjährige Mitarbeiterfachtage stand ganz im Zeichen des 5-jährigen Jubiläums des Freundeskreises LoS Murgtal und wurde somit zu einer Doppelveranstaltung. Passenderweise fand diese Veranstaltung in der Fachklinik Fischerhaus in Gaggenau-Michelbach statt, zu welcher der FK LoS eine besonders enge Verbindung unterhält. So begrüßte dann auch als erster der Hausherr der Klinik, Stephan Peter-Höhner, die Teilnehmer des Landesverbandes. Er stellte zunächst kurz seine Klinik vor, ging auf die so wichtige Verbindung von fachlicher Hilfe und Selbsthilfe ein und informierte darüber, dass etwa nur 10 % aller Suchtkranken durch die Suchthilfe erreicht werden. Herr Peter-Höhner führte dabei auch den neuen Begriff des Rehabilitanten (statt Klienten oder Patienten) ein.

Im weiteren Verlauf seiner launig gehaltenen Rede betonte er ganz speziell den wohltuenden familiären Stil der Freundeskreisgruppen und ermutigte die Gruppe LoS, auf ihrem bisherigen Weg fortzufahren, auch indem er meinte, dass diese mit ihrem 5-jährigen Bestehen bereits die meisten Klippen umschiffen habe.

Dieter Engel, Vorsitzender des „Nachbarvereins“ Freundeskreis Karlsruhe, betonte in seinem Grußwort an den FK LoS die enge Verbundenheit der beiden Freundeskreise, die u.a. dadurch entstanden ist, dass Mitglieder der LoS Gruppe auch an Gruppenabenden des Freundeskreises Karlsruhe teilgenommen haben, wobei gut zu beobachten war, wie unbeirrt von Schwierigkeiten die Freunde von LoS ihre Vorstellung von Selbsthilfe im Rahmen der Freundeskreis-Phi-

Inhalt

Mitarbeiterfachtage und Jubiläum 5 Jahre Freundeskreis LoS Murgtal	1
Führung durch die Fachklinik Fischerhaus	3
Rückblick auf 5 Jahre Freundeskreis LoS Murgtal	3
Jahreshauptversammlung 2014 des Landesverbandes	5
Kronenkreuz in Gold für Michaela Runne	6
Freundeskreise und Internet	7
Leise und schön gruselig tief	8
Wir lassen es uns gut gehen	9
Termine des Landesverbandes Baden für das Jahr 2015	10
Frauenseminar im Allgemeinen und im Besonderen	11
Interaktiv im Internet	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

losophie erfolgreich umgesetzt haben.

Ludwig Engels, der Vorsitzende unseres Landesverbandes, ging bei der Begrüßung der Veranstaltungsteilnehmer insbesondere auf den besonderen Charakter dieser Doppelveranstaltung – Fachtagung und Jubiläumsfeier – ein. Zur Fachtagung stellte er den Referenten für das Tagungsthema vor, welches mit der Jubiläumsfeier ganz gut korrespondierte, nämlich „Die Geschichte der Freundeskreise“. Dabei verwies er auch auf seine persönlichen Erfahrungen mit der Verschiedenheit von Freundeskreisen. Er habe u. a. solche kennengelernt, die so arbeiten, wie sie immer schon gearbeitet haben und solche, die auch mal an ihre Wurzeln zurückgehen und danach fragen, was sie daraus für heute noch verwenden können.

Der Referent Erich Ernstberger, seines Zeichens Vorsitzender des

Persönliche Beziehung und Freundschaft tragen zur Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit bei und damit kann auch die Grundlage zur Erlangung einer dauerhaften Abstinenz geschaffen werden.

bayerischen Landesverbandes der Freundeskreise und stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes, griff das Thema mit den Wurzeln auf, indem er einen kurzen Abriss über die Entstehung der Freundeskreise in den 50er Jahren in Württemberg gab, die sich vor allem aus ehemaligen Patienten (damals durfte man sie noch so nennen, siehe oben) aus den Suchtheilstätten (wie sie seinerzeit genannt wurden) Ringgenhof und Höchsten rekrutierten. Die Idee war, dass persönliche Beziehung und Freundschaft zur Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit beitragen und damit auch die Grundlage zur Erlangung einer dauerhaften Abstinenz geschaffen werden kann. Damit waren folgende Gedanken verbunden:

- Ein Freund versteht mich so wie ich bin.
- Zwischen Freunden wird nicht nach Leistung und Gegenleistung bewertet.
- Freunde sind gleichberechtigt und wertschätzend im Miteinander.
- Auf einen Freund kann ich mich verlassen.
- Freundschaft ist ein Geschenk.
- Freunde begegnen sich bei Meinungsverschiedenheiten offen und ehrlich.
- Freunde können Meinungen zulassen, die nicht ihre eigenen sind.
- Freunde sind auch kritisch miteinander, jedoch nicht verletzend, sondern aufbauend und wertschätzend.

Da es zur Geschichte der Freundeskreise zwar einige Berichte ehemaliger Gründungsmitglieder, aber keine kontinuierliche Dokumenta-

tion gibt, sprach Erich Ernstberger in der Folge mehr aus seinen eigenen persönlichen Erfahrungen, vor allem aus Bayern. Hier waren die Ehrenamtlichen ursprünglich vorwiegend Rentner, da diese die meiste Zeit hatten. Heute findet eine gut funktionie-

rende Kooperation zwischen berufstätigen Ehrenamtlichen und professionellen Suchthelfern statt, wobei letztere ihre Arbeitszeit mit der Freizeit der Ehrenamtlichen „partnerschaftlich teilen“.

Derzeit stammen viele Ehrenamtliche in Bayern, wie auch der Referent selbst, aus ehemaligen JuMus-Gruppen. Zur Erinnerung: JuMus (Junge Menschen und Sucht) war eines der wenigen gescheiterten Projekte unseres Bundesverbandes. Und Erich Ernstberger erklärte auch aus seiner Sicht einen der Gründe des Scheiterns: die jungen Menschen durften ein wenig rumspinnen und ausprobieren, was man alles anders machen könnte. Aber heraus kamen eine Art Rebellion und viel Aktionismus. Seine Empfehlung: statt Aktion offen sein für alles Neue.

Zum Thema „Neugründung von Gruppen“ wies der Referent darauf hin, dass viele solcher Neugründungen auch oft aus Abspaltungen nach zuvor erfolgten Streitigkeiten entstehen. Grund solcher Auseinandersetzungen sind oftmals die Umstände, dass es einem Personenkreis nicht gelingt, die eigenen Grundsätze und Ansprüche in die Gruppenarbeit mit einzubeziehen. Positiver seien allerdings Neugründungen aufgrund einer gestiegenen Nachfrage zu bewerten.

Auch das leidige Thema „Geld“ wurde natürlich angesprochen. Zur Durchführung ihrer Aufgaben brauchen Freundeskreise Geld. Ernstberger: da aber pauschale Zuschüsse zugunsten von Projektmitteln immer weniger werden, laufen Freundeskreise immer mehr den Projekten hinterher und es besteht die Gefahr, dass die eigentliche Arbeit und die eingangs beschriebenen Qualitätsmerkmale der Freundeskreisarbeit dabei zu kurz kommen.

Im Anschluss an das Referat, das Erich Ernstberger übrigens frei von der Leber weg gehalten hatte, entspann sich noch eine lebhaft Diskussion über die Öffnung der Freundeskreise gegenüber neuen Süchten und über die Notwendigkeit der gegenseitigen Rücksichtnahme auf unterschiedliche Befindlichkeiten.

Nach einem hervorragenden Mittagessen, zubereitet und serviert von den „Rehabilitanten“ des Gastgeberhauses, stand noch eine sehr interessante Führung durch die Fachklinik Fischerhaus auf dem Programm (siehe hierzu eigenen Bericht). Danach gaben Charlotte und Gerd Melcher mit Hilfe einer originell gestalteten Power-Point-Präsentation einen anschaulichen Rückblick über fünf Jahre Freundeskreis LoS, bei welcher vor allem auch die beachtlichen Aktivitäten deutlich wurden, welche diese Gruppe trotz mancher Hürden, die zu überwinden waren, entfaltet (siehe auch hierzu eigenen Bericht).

Bei Kaffee und Kuchen klang dann dieser außergewöhnliche Mitarbeiterfachtag, der nebenbei bemerkt in einer reizvollen Umgebung und heimatlichen Atmosphäre stattgefunden hatte, aus.

Führung durch die Fachklinik Fischer-Haus

von Dieter Engel

Da die wenigsten Teilnehmer am Fachtag des Landesverbandes Baden die Fachklinik Fischer-Haus kannten, war die angebotene Hausführung eine gute Gelegenheit dafür, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen und die Struktur des Therapieangebotes kennenzulernen. In Kleingruppen von jeweils sieben bis acht Personen wurden wir von einem Rehabilitanten, wie die Patienten inzwischen im Fachjargon heißen, durch das Haus bzw. die Anlage der Klinik geführt. Derzeit stehen meistens nur die uns gezeigten Zweibettzimmer zur Verfügung. Man ist aber dabei, das Angebot von Einbettzimmern mittels eines Neubaus, welcher bereits im Rohbau fertiggestellt ist, zu erweitern. Eine erwähnenswerte Tatsache

ist, dass es einen Gebäudeteil gibt, in welchem die Möglichkeit besteht, dass die Rehabilitanten ihre Haustiere mitbringen und mit diesen, wie gewohnt, leben können.

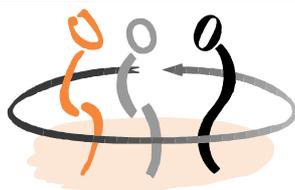
Im Haus stehen den Männern eine Bibliothek, Freizeiträume mit Tischfußball etc., ein Krautraum, welcher hauptsächlich unter fachlicher Anleitung genutzt wird, ein Fernsehzimmer, ein Saunabereich und diverse gemütliche Gesprächsecken zur Verfügung. Den lichtdurchfluteten Speisesaal mit der hervorragenden Küche konnten wir ja alle persönlich beim Mittagessen kennen lernen.

Danach bekamen wir einen Einblick in die therapeutischen Einrichtungen, angefangen vom Außenbereich mit der Tierhaltung von Pferden, Ziegen usw. bis zur Gärtnerei.

Hier werden Blumen und Pflanzen gezogen, welche auch zum Verkauf stehen; und im Freiland und in Gewächshäusern gedeihen Gemüse und Obst für den eigenen Küchenbedarf.

Wir bekamen eine große und gut eingerichtete Schreinerei zu sehen und einen weiteren Bereich für Arbeiten mit Stein und anderen Materialien. Insgesamt werden hier sinnvolle Dinge, z.B. Kinderspielzeug, aber auch alltägliche Gegenstände, hergestellt und dann zum Verkauf angeboten.

Es war ein interessanter Gang durch das Haus, und an den Wänden konnte man dabei auch immer Bilder aus den unterschiedlichsten Materialien und Skulpturen bestaunen, angefertigt von früheren Patienten.



Rückblick auf 5 Jahre Freundeskreis LoS Murgtal

von Gerd Melcher

5 Jahre LoS Murgtal

Wir hatten bis Ende Januar 2014 insgesamt 210 Gruppenabende seit Gründung des FK LoS Murgtal am 16.09.2009:

Momentan haben wir 11 Gruppenmitglieder, die Jahresbeitrag bezahlen, zwei Besucher, die regelmäßig kommen (die vielleicht auch noch zahlende Mitglieder werden?) und zwei Besucher, die unregelmäßig teilnehmen. Unser Freundeskreis setzt sich aus sechs trockenen Alkoholikern, vier Angehörigen und einem cleanen Drogenabhängigen zusammen. Ebenso haben wir sechs Ex-Gruppenmitglieder, darunter ein Gründungsmitglied, die aus privaten oder anderen Gründen nicht mehr beim FK LoS Murgtal mitmachen.

An Besuchern der Gruppenabende, die einmal oder mehrmals kamen, hatten wir in den fünf Jahren 40 Personen plus die 14 Gäste unseres Informationsabends zum Thema Internet- und Mediensucht.

Wir arbeiten seit der Gründung unseres Freundeskreises mit der

Fachklinik „Fischer-Haus“ zusammen, in der wir jeden zweiten Freitag im Monat einen Info-Abend veranstalten. Die Patienten der Fachklinik sind, laut Absprache mit Herrn Peter-Höhner, auch bei unseren Gruppenabenden recht herzlich willkommen. Waren es 2009 noch 15 Patienten, die an insgesamt fünf Gruppenabenden teilgenommen haben, stieg deren Zahl kontinuierlich bis auf 160 Patienten an 38 Gruppenabenden im Jahr 2013. Da die Patienten freiwillig zu uns kommen, scheint sich unsere Ausdauer sowie die Art und Weise, wie wir die Gruppenabende gestalten und wie wir die Patienten bei unseren Gruppenaktivitäten mit einbeziehen, bezahlt zu machen.

Das Jahr 2010 war für unseren Freundeskreis bisher das schwerste Jahr; wir waren über lange Zeit nur zu zweit, zu dritt oder zu viert an den Gruppenabenden. Seit Mitte 2011 geht es bergauf und wir hoffen, dass dieser Trend anhält.

Teilnahme an Aktivitäten im Bereich des Landesverbandes:

- Jahreshauptversammlungen 2010–2014.
- Mitarbeiterfachtag 2013 am Bodensee.
- Mitarbeit im AK Manual.
- Frauenseminare 2010, 2011.
- Männerseminare 2011, 2012.
- 1. Suchthilfefachtag 2011.
- Freundeskreis-Seminar 2013
- Gerd seit 2011 Delegierter des LV Baden bei der Bundesdelegiertenversammlung.
- Besuch der Festveranstaltung des Freundeskreises „Die Lotsen“ Mannheim e.V. zu ihrem 50-jährigen Jubiläum.
- Besuch unserer Freunde von Nova-Vita bei Ihrem „Tag der offenen Tür“.

Eigenständige Aktivitäten:

- Monatliche Info-Abende im Fischerhaus.
- Info-Abende in der Kraichtal-Klinik Münzesheim,
- Infoveranstaltungen in der



Seit dem 08.05.2013 hat der Freundeskreis LoS Murgtal sein neues Domizil im Gemeindesaal der evangelischen Kirchengemeinde Kuppenheim.

Foto: Gerd Melcher

Achertalklinik und Teilnahme beim „Tag der Offenen Tür“.

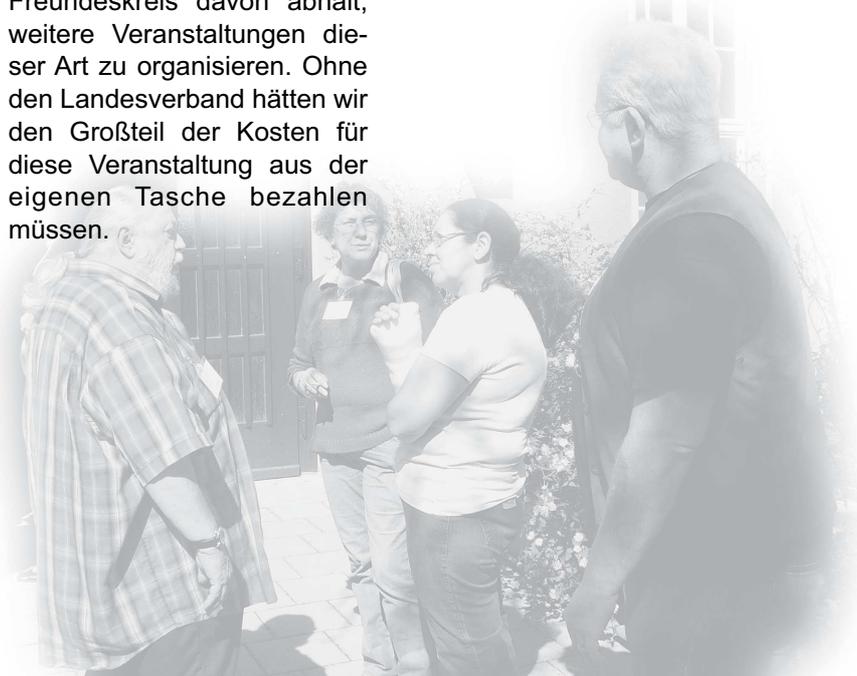
- Infoveranstaltung in der Drogenklinik „Zur Alten Post“ in Schönmünzach.
- Teilnahme am Selbsthilfegruppentag in der AHG-Klinik in Münchwies.
- Teilnahme an Sitzungen des Suchthilfenetzwerks Rastatt-Baden-Baden.
- Teilnahme am SHG-Tag in Rastatt 2010, 2012.
- Teilnahme am Sucht-Fachtag 2013 der Fachklinik „Fischer-Haus“.
- Mitarbeit in der BWLV-Beratungsstelle in Rastatt.
- Suchtprävention in der Ausbildungswerkstatt der Daimler AG in Gaggenau.
- Besuch der Zukunftswerkstatt in Renchen.
- Leitung einer Nachsorgegruppe durch Charlotte.
- Besuch der Helfertreffen, Grillabende und Weihnachtsfeiern der ehrenamtlichen Helfer des BWLV.
- Teilnahme an der Fusionsfeier der Beratungsstellen Rastatt und Baden-Baden.
- Charlotte seit 2011 im Sprecherrat der ehrenamtlichen Helfer des BWLV.
- Charlotte seit 2012 auch im Sprecherrat der Selbsthilfegruppen des Landkreises Rastatt. Dieses Gremium ist

auch beteiligt an der Vergabe der Pauschalfördermittel für Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen.

- Mit dem Landesverband der Freundeskreise in Baden e.V. zusammen haben wir eine Informationsveranstaltung über Internet- und Mediensucht organisiert. Dabei mussten wir feststellen, dass die Höhe der Projektförderung der Krankenkassen (300,00 €) von der Gruppengröße abhängt - was bei einer öffentlichen Veranstaltung, die für jedermann offen ist, absolut nicht nachvollziehbar ist und unseren Freundeskreis davon abhält, weitere Veranstaltungen dieser Art zu organisieren. Ohne den Landesverband hätten wir den Großteil der Kosten für diese Veranstaltung aus der eigenen Tasche bezahlen müssen.

Freizeit - Aktivitäten des FK LoS:

- Silvesterabend mit Gruppenmitgliedern und Freunden bei uns in Bischweier.
- Spiele-Abend bei uns zu Hause.
- Grillfeste auf unserem Gartengrundstück.
- Besuch des Weihnachtsmarktes in FDS 2011 und Gondelsheim 2012.
- Eis essen beim „Eis Wolf“ in Ottenau.
- Weihnachtsessen einmal in der SpoGa Gaggenau und zweimal im Thai-Restaurant „Kingh Do“ in Kuppenheim.
- Ausflug in den Karlsruher Zoo mit Patienten der Fachklinik „Fischer Haus“.
- Dart- und Billiardabend im „Rathaus Pub“ in Obertsrot.
- Gerd an den Männerfreizeiten im Jahr 2009 als Besucher und 2010, 2012 und 2013 als Teilnehmer.
- Besuch des „Bunten Abends“ des Freundeskreises Karlsruhe 2009, 2011.
- Charlotte und Gerd beim Motorradtreffen des Landesverbandes Bayern im Jahr 2012.
- Minigolf-Turnier in Fürth vom Landesverband Bayern.
- Boule spielen mit Patienten der Fachklinik „Fischer-Haus“ bei der Jahnhalle in Gaggenau.
- Besuch einer Kürbis-Ausstellung im „Blühenden Barock“ in Ludwigsburg mit Freunden vom Freundeskreis Karlsruhe.



Jahreshauptversammlung 2014 des Landesverbandes

von Uwe Aisenpreis



Die diesjährige Jahreshauptversammlung unseres Landesverbandes fand (wie schon im Jahr zuvor) im Hotel *Renaissance* in Karlsruhe statt. Bei der Wahl eines so renommierten Hotels als Tagungsstätte war ausschlaggebend, dass dieses Hotel die Tagungskosten preisgünstiger anbietet als so manche kirchliche Einrichtung.

In seinem Rechenschaftsbericht meldete der Erste Vorsitzende Ludwig Engels zunächst den Vollzug der im Vorjahr von der Jahreshauptversammlung beschlossenen Gründung eines Fördervereins (siehe hierzu auch Bericht in der vorletzten Ausgabe).

Der nächste Punkt in seinen Ausführungen betraf die Vergabepraxis der pauschalen Fördermittel für Gruppenarbeit, welche dem DW Baden von der Rentenversicherung zur Weitergabe zur Verfügung gestellt werden. Hierzu gab es schon in der Vergangenheit einen konkreten Auftrag an den Vorstand mit dem Wortlaut: „Ich stelle den Antrag, die rechtliche Situation der Vergabepraxis zu prüfen und mit der tatsächlichen Vergabepraxis zu vergleichen und ggf. Möglichkeiten einer Vorgehensweise gegen Abweichungen von der gesetzlichen Regelung zu prüfen.“ (Vergleiche auch Ausgabe 16, S. 3). Nach vielen Diskussionen

mit der Rentenversicherung und dem Diakonischen Werk hat sich folgender Sachverhalt herausgestellt:

1. Die Größenordnung, die uns zur Verfügung steht, beträgt € 36.000,00.
2. Die Mittel werden dem Diakonischen Werk Baden zur Verfügung gestellt, um nach eigenem Ermessen dieses Geld zur Gruppenunterstützung einzusetzen.
3. Ein Rechtsanspruch einzelner Gruppen ist daraus nicht abzuleiten.

Damit diese Fördergelder zukünftig für die Selbsthilfe gesichert werden können, hat der Landesverband mit dem Diakonischen Werk folgende Vereinbarung getroffen:

1. Die € 36.000,00 fließen in die Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen (Gruppenleiter, Basisbaustein, Gesprächsführung usw.). Die Gelder kommen damit direkt und indirekt der Selbsthilfe zu.
2. Die Geldverwaltung wird einem neu zu gründenden Verein „Elas Aus- und Weiterbildung Baden e.V.“ übertragen.
3. Der Verein wird von der Treuhand überprüft.

Über das schon seit längerer Zeit schwelende Projekt „Manual für

Gruppenverantwortliche“ äußerte Ludwig Engels die Zuversicht, dass es bis Ende 2014 fertiggestellt werden könnte. Weiterhin informierte der Erste Vorsitzende darüber, dass der Landesverband mit Gerdi Seitz (Reinigung der Räumlichkeiten in der Adlerstraße 31, Karlsruhe) und Maria Ruster (Bürohilfskraft zur Unterstützung von Herrn Moos, sowie Sachbearbeiterin für ELAS und den Förderverein) zwei geringfügig Beschäftigte eingestellt hat. Trotz des privaten Umzuges von Ludwig Engels nach Brunsbüttel und die damit verbundene räumliche Entfernung hat sich die Verbandsarbeit gut eingespielt. Einmal im Monat ist der Vorsitzende in Karlsruhe anwesend, ansonsten werden die modernen Medien genutzt, um Informationen auszutauschen.

Die Mitgliederzahl im Landesverband hat sich weiter erhöht. Allerdings ergeben sich aus den persönlichen Mitgliedschaften der Gruppenteilnehmer im Landesverband auch Probleme wie etwa die Notwendigkeit einer ständigen Aktualisierung und detaillierter Mitgliedermeldungen, welche den Landesverband veranlasst haben, über das derzeit praktizierte Mitgliederwesen eine sowohl landes- als auch bundesweite Diskussion anzustoßen.

Weitere Themen im Rechenschaftsbericht des Vorsitzenden waren Informationen aus dem Bundesverband und die Zusammenarbeit mit dem DW Baden.

Nach dem Rechenschaftsbericht bestimmten dann der Jahresabschluss 2013, die Entlastung des Vorstandes und der Haushaltsentwurf für 2014 den weiteren Verlauf der Versammlung. Das Minus in 2013, das u. a. auf geringere Anmeldungen bei den Seminaren zurückzuführen ist, soll im laufenden Jahr wieder ausgeglichen werden. Auch entfallen in 2014 die erhöhten Verwaltungskosten, die im vergangenen Jahr durch die Anschaffung von neuen Computern entstanden waren, welche aber hauptsächlich den Mitgliedsvereinen zur besseren Vernetzung zugekommen sind. Ein Mehr an Einnahmen verspricht sich

der Vorstand auch durch eine als realistisch eingeschätzte Erhöhung der Mitgliederzahlen. Ob dies aber bereits in 2014 zu Buche schlägt, bleibt abzuwarten.

Eine lange Debatte wurde darüber geführt, ob die in den Gruppen und Vereinen gewährten Nachlässe bei den Mitgliedsbeiträgen auch auf die Beiträge für den Landesverband angerechnet werden dürfen oder sollen. Die Mehrzahl der Diskussions Teilnehmer sprach sich dagegen aus. Es wurde beschlossen, einen Arbeitskreis aus den Vereinen zu bilden, um eine angebrachte Beitragsregelung zu finden.

Gegen Ende der Versammlung wurde nochmals die im Rechenschaftsbericht vorgeschlagene Neugründung des Vereins „Elas – Aus- und Weiterbildung“ vorgestellt. Ein Abstimmungsausschuss soll die Verwaltung der Gelder regeln. Die-

sem Ausschuss sollen folgende Personen angehören: Frau Thrän, Herr Engels, Herr Dr. Beutel, Herr Dunst und Herr Zeiser. Diese personelle Struktur gewährleistet ein hohes Maß an Sicherheit der Finanzkontrolle und schließt einseitige Bedürfnisse der Freundeskreisarbeit aus. Andererseits vermindern sich durch diese Förderung der Ausbildung die Kosten für Seminare für die Mitglieder erheblich. So kann ein zwei Jahre abstinent lebendes Mitglied davon ausgehen, künftig statt 398,00 € nur noch 120,00 € Eigenanteil bezahlen zu müssen. Aufgrund dieser Vorstellung beauftragten die Versammlungsteilnehmer den Vorstand, die Gründung des Elas-Vereins in dieser Richtung zu betreiben.

Im letzten Tagesordnungspunkt „Verschiedenes“ wurde auf die Möglichkeit zur *Typo 3*-Schulung für

die Erstellung eigener Web-Seiten hingewiesen (siehe hierzu auch Titelbericht der letzten Ausgabe). Des weiteren berichtete Heiko Küffen von den Mannheimer „Lotsen“ darüber, dass sein Verein einen Chatroom eingerichtet habe und lud alle interessierten Freundeskreisgruppen ein, sich daran zu beteiligen (siehe hierzu auch Seite x). Heiko Küffen wurde hierbei auch, bis zur nächsten Vorstandswahl kommissarisch, zum Beauftragten für IT und EDV durch eine einstimmige Abstimmung gewählt.

Ein von Ludwig Engels eingebrachter Vorschlag zur Einrichtung eines Internetshops für Freundeskreise zum Erwerb von Buttons, Schals, Schlüsselanhängern, Kravatten, Hemden, Shirts, Jacken etc. wurde von den Teilnehmern der Versammlung mit einer Gegenstimme angenommen.

Kronenkreuz in Gold für Michaela Runne



Auf der diesjährigen Jahreshauptversammlung des Landesverbandes nahm Dieter Engel, Erster Vorsitzender des Freundeskreises Karlsruhe, die Ehrung an der langjährig engagierten Gruppenleiterin im Freundeskreis, Michaela Runné vor, die mit dem Goldenen Kronenkreuz der Diakonie ausgezeichnet wurde, der höchsten Auszeichnung, die das Diakonische Werk zu vergeben hat. Diese Ehrung sollte eigentlich schon auf der Mitgliederversammlung des Karlsruher Freundeskreises erfolgen, an welcher aber Michaela Runne nicht anwesend sein konnte, da sie an diesem Tag ihren 60. Geburtstag feierte.

Die Auszeichnung von Michaela Runne erfolgte auf Grund ihres jahrzehntelangen sozialen Engagements, ihrem Einsatz in der Suchtkrankenhilfe und vor allem ihrem Wirken im Freundeskreis Karlsruhe. Seit über 25 Jahren ist die dort schon als Gruppenleiterin tätig und gilt dort auch als die Fachfrau für Medikamentenabhängigkeit, über die sie auch viel Aufklärungsarbeit geleistet hat. Wie Dieter Engel betonte, war Michaela Runne nicht nur für ihre Gruppenmitglieder da, sondern darüber hinaus auch immer zur Hilfe bereit, die manchmal bis an den Rand ihrer Leistungsfähigkeit auch beansprucht wurde.

Freundeskreise und Internet

Auf der Jahreshauptversammlung am 22. März 2014 im Renaissance Hotel in Karlsruhe informierte unser Vorsitzender Ludwigs Engels darüber, dass der Landesverband in den nächsten Jahren den Schritt Richtung „neue Medien“, was vor allem das Internet ist, gehen will. Die Präsenz der Freundeskreise, unsere Bekanntheit, soll zeitgemäß auch in diesem Medium ausgebaut werden, um die Chancen zu nutzen, die es bietet. Diese Chance besteht darin, diejenigen zahlreichen Menschen anzusprechen, die im ersten Anlauf den Schritt in eine unserer vor-Ort-Gruppen scheuen - auch ist schreiben oft einfacher als ein Telefongespräch - diese Chance besteht darin, dass sehr viele Menschen das Internet nutzen und somit viele Menschen erreichbar sind.

Die ersten Schritte wurden gegangen. Durch unseren Bundesverband wurde ein Rahmen für das Erscheinungsbild für Freundeskreise im Internet erstellt, das allen Freundeskreisen zugänglich ist. So etwas hat den Vorteil, dass auch bei von Gruppe zu Gruppe variierenden Inhalten durch immer dasselbe grundsätzliche Aussehen ein Wiedererkennungswert gegeben ist und die Freundeskreise präsender in den Köpfen der Menschen werden. Um seinen Gruppen das Erstellen von Internet-Seiten in diesem Erscheinungsbild zu ermöglichen, hat der Landesverband einen eigenen Webserver - einen Computer, der Internet-Seiten in das Internet bringt - angeschafft.

Bereits in der letzten Ausgabe informierte Uwe Aisenpreis über die TYPO3 Schulung zur Erstellung von Internetseiten in jenem einheitlichen Erscheinungsbild, wie es unser Bundesverband hat entwickeln lassen. Der Landesverband konnte nun eine Plattform schaffen, die es all seinen interessierten Gruppen ermöglicht, vergleichsweise einfach eine eigene Internetseite im Erscheinungsbild der Freundeskreise mit TYPO3 zu erstellen. Ziel dabei ist es, dass Ihr Euch nicht selbst um die Technik kümmern müsst. Euch bleibt lediglich die Aufgabe, Eure Seiten mit den für Euch relevanten Inhalten zu füllen. Wer möchte, bekommt auch einen erweiterten technischen Zugang, aber wie gesagt, Ihr müsst Euch um all das nicht kümmern. Für diese technische Betreuung wurde ich (Heiko Küffen, 1. Vorsitzender der Lotsen aus Mannheim) auf der Jahreshauptversammlung kommissarisch zum Landesbeauftragten für IT und EDV benannt. Da ich von Berufs wegen IT-ler bin und mich in dieser technischen Welt auskenne, habe ich diese Aufgabe sehr gern übernommen.

Um nun konkret mit Internet-Seiten für Freundeskreise im Landesverband Baden zu beginnen, haben wir eine Internetseite mit Informationen rund um das Internet bis hin zum Antrag für eine Internet-Seite gestaltet, die Ihr unter

www.freundeskreise-baden-it.de

finden könnt. Dort gibt es „Butter bei die Fische“, wo bisher nur schöne Worte um Strategien und Planungen zu hören und zu lesen waren.

Warum eine Internet Seite? Weil man dort die Informationen den Entwicklungen im Internet und Eurem Informationsbedürfnis schnell anpassen kann. Es wird viele Fragen geben, oft ähnliche Fragen. Auf einer Internet-Seite können wir solche Fragen dann sehr zügig für alle einsehbar beantworten. Fragen könnt und sollt ihr „abschießen“ so oft und so viele Ihr wollt. Wenn Ihr das per E-Mail an

it@freundeskreise-baden-it.de

macht, landen Eure Fragen direkt bei mir und ich werde bemüht sein, sie Euch zeitnah und möglichst ohne irgendein für die meisten verwirrendes „Computersprech“ zu beantworten. Wenn ich doch dort hinein verfallen sollte, macht es wie in der Gruppe: Störung, unterbrechen, mir sagen „so nicht“, mir sagen, ich sollte doch bitte wieder deutsch sprechen, denn: es geht nicht um die Technik um ihrer selbst willen, so sehr sie mir Spaß macht; es geht darum, dass wir gemeinsam das Ziel erreichen, anderen den Weg in die Freundeskreise leichter zu machen und Hilfe am Abgrund der Sucht für sich zu finden. So viel Pathos darin auch liegen mag: es geht nicht um Technik, es geht um das Leben von Menschen.

Wo Licht ist, ist auch Schatten, denn das Internet birgt auch Probleme, gerade auch eigene Suchtproblematiken, aber es bietet eben auch große Chancen, viele Menschen zu erreichen und die Hemmschwelle zum Erstkontakt zu uns Freundeskreisen zu verringern. Es wäre schön, wenn es uns gelänge, diese Chance zu nutzen; wenn viele Gruppen von uns auf den Zug „Freundeskreise im Internet“ aufspringen würden. - Versucht es einfach einmal.

Schließen möchte ich mit einem Bild. Es zeigt eine Internetseite der Lotsen aus Mannheim, die damit als erster Freundeskreis in Baden das Erscheinungsbild der Freundeskreise im Internet umgesetzt haben. Wir ihr seht, haben die Lotsen dabei Ihr eigenes Logo auch beibehalten, und doch sieht es nach Freundeskreis aus.



Selber anschauen könnt Ihr Euch Seiten im Erscheinungsbild der Freundeskreise unter den Internetadressen

Bundesverband:	www.freundeskreise-
Landesverband Bayern:	www.freundeskreise-sucht-
Landesverband Baden:	www.freundeskreise-sucht-

Diese Liste ist nicht vollständig, auch andere Freundeskreise haben sich bereits angeschlossen und unser Landesverband wird das auch tun.

Heiko Küffen
Landesbeauftragter für IT und EDV

Leise und schön gruselig tief

Angehörigen-Seminar zum Thema „Familiengeheimnisse“

von Claudia Olma

Zu zwölf begingen wir das Wagnis, Geheimnisse der dunkleren Art, nämlich unsere Familiengeheimnisse, zu lüften. Solche, die in disfunktionalen Familien herrschen. Familien, die es schaffen ihre Sucht (Trinken, Drogen, Spielen oder Depression) wie ein unsichtbares Gespenst vor der Außenwelt zu verbergen. Wir forschten, wie und warum das um alles in der Welt verborgen bleiben sollte und was daraus folgte. Außerdem sind die meisten von uns Kinder einer kriegstraumatisierten Generation.

Zuerst hielt Uta eine exzellente Einführung. Sie schaffte es, unsere bisherigen Lebenserfahrungen in eine große Klammer zu setzen. Sie fand klare Worte, konnte benennen, was uns schmerzt und holte uns mit sicherer Hand mitten hinein ins Seminar. Unser Kreis war sehr wach und nahm Uta's Sprungbrett mit großer Bereitschaft an. Sofort ging's ans Eingemachte:

Familie: Was bedeutet sie für mich? - Was brauche ich, um mich in ihr wohlfühlen? - Was könnte ich oder könnten andere Familienmitglieder dazu beitragen, dass Familie gelingt?

Fragen für ein Brainstorming in einem world-café. Spontane, ungefilterte Antworten wurden für mich zum Indiz, wo die Leichen im Keller liegen.

Beispiele:

Was bedeutet sie für mich?

Erpressung, schlechtes Gewissen, Traurigkeit.

Bei anderen:

Sicherheit, Verantwortung, Liebe
Was brauche ich?

Interesse an mir, Rückzugsmöglichkeit, Humor, Zuneigung

Was könnte ich oder die anderen dazu beitragen?

Rücksicht, Offenheit, authentisch sein, abgrenzen können, kon-

struktives Streiten.

Auf diesem gut vorbereiteten Boden übernahm Barbara und setzte den Schaufelbagger an. Sie machte uns darauf aufmerksam, dass wir nicht in einer Therapiestunde sitzen, also Vorsicht. Barbara wurde auf einmal sehr ruhig, sehr klar, behutsam. Das hat sehr gut getan und wir wagten uns voran in die Welt der angenehmen, unangenehmen und geteilten Geheimnisse. Es wurde immer spannender. Schon allein die Aufschlüsselung der verschiedenen Geheimnisse war eine Wohltat. Wir tauchten ein in die Gefühle, die diese Geheimnisse auslösen. Die angenehmen blieben angenehm, die unangenehmen tun weh und die geteilten Geheimnisse verschaffen Erleichterung und Lebensqualität. Die Liste der Gefühle von den unangenehmen Geheimnissen war bei uns deutlich länger und sie sind auch nicht schön:

Zwiespalt

Unsicherheit

Angst

negativer Stress

benutzt fühlen

Bedrohung

Verletzung

In unseren Familien gab es Regeln:

REDE NICHT - FÜHLE NICHT -
TRAUE NICHT

Es gab Forderungen:

NIEMAND DARF MERKEN,
WAS LOS IST - SEI STARK,
GUT, PERFEKT - ICH KANN
MICH AUF NIEMANDEN VER-
LASSEN

Welche Lösungsmöglichkeiten haben wir?

REDEN - SCHAM ÜBER-
WINDEN - ROSA BRILLE
ABZIEHEN

Achtung! Mit wem rede ich darüber? Ich mache mich verletzlich. Wer ist für solche Gespräche ge-

eignet? Kinder brauchen sogar einen geschützten Rahmen, wenn sie reden wollen.

Wir kamen in eine Diskussion über Partnergespräche. Laut Statistik sprechen Erwachsene durchschnittlich nur 2,4 Minuten täglich miteinander, schauen aber zwei Stunden fern.

Wie kann ich meinen Gesprächsbedarf verwirklichen? Ich kann mein Bedürfnis klar äußern. Auch kann ich benennen, ob ich nur ein Ohr brauche oder doch einen Tipp von meinem Partner. Ich kann eine gute Basis schaffen für ein Gespräch in einer angenehmen Atmosphäre. Ich kann abwägen, ob mein Partner überhaupt aufnahmebereit ist. Manche Paare haben regelmäßig eine gemeinsame Zeit verabredet. Wir fanden heraus, dass Frauen oft Klärung in einem Gespräch finden, jedoch Männer sich lieber zurückziehen, nachdenken, sortieren.

Voraussetzung für ein konstruktives Gespräch ist, dass beide die Partnerschaft wollen.

Wie reden wir miteinander? (Ich-Botschaften). Beim Zuhören nicht in die Verteidigung gehen.

Fragen an uns: Wie sieht das aus, wenn ich mich freue?

Viele von uns haben Schwierigkeiten, ihre Freude nach außen zu kehren. Scham; sie sind gefangen; es ist ihnen peinlich, aus sich herauszugehen. Sie wurden dazu erzogen, nicht zu übertreiben, zu verschwinden, nicht aufzufallen. Es sei denn, die positiven Gefühle, übernommen vom „Familiencdown“, dienen dazu, dass die Familie überlebt.

Wie sieht es aus, wenn ich wütend bin? Einer von uns hat einen Boxsack. Eine bekam Schläge als Kind, wenn sie zornig war. Einige fressen ihre Wut in sich rein, bis sie platzen, meist an der verkehrten Stelle. Andere schlucken ihre Wut

aus Harmoniesucht.

Ich kann lernen auszusprechen, was mich wütend macht. Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle. Alle Gefühle haben ihre Berechtigung; z.B. wenn ich meine Wut nicht spüre, laufe ich Gefahr, in eine Depression zu fallen.

Wie sieht es aus, wenn ich Angst habe?

- Zurückziehen
- Panik
- Angststarre
- Tunnelblick.

Wenn ich mich öffne, kann mir ein anderer helfen, den Blickwinkel zu ändern. Es hilft zu erfahren, dass

nicht nur ich solche Gefühle habe (z.B. Flughafenangst).

Es ist wichtig, dass meine Gefühle von Nahestehenden ernstgenommen werden.

Manche finden Halt im Glauben.

Resümee: Zu erfahren, dass die Geheimnisse meiner Ursprungsfamilie solche Auswirkungen auf mein Leben haben, hat mich sehr erschüttert. Ich war betroffen. Diesmal bin ich der Betroffene, nicht der Angehörige. Unfassbar die Wellen, die durchweg mein ganzes Familiensystem durchpflügen. Es ist höchste Zeit, das Ruder herumzureißen. Ich bin zutiefst dankbar für

dieses „nur-einen(!!!)-Tag Seminar“, gehalten von zwei kompetenten Frauen, unterstützt von einem kompetenten Arbeitskreis. Mir persönlich hat die Arbeit mit „Insidern“ sehr viel mehr gebracht. Uta und Barbara wussten genau Bescheid, auf welchem Terrain sie sich bewegen. Ich war mitten im Zentrum meiner blinden Flecken und habe sie erkannt. Ich bin in einem Lernprozess, alte Verhaltensmuster loszulassen und in den Jordan zu schicken.

Merci beaucoup
Claudia

„Wir lassen es uns gut gehen“

Bericht vom Männerseminar im Haus der Kirche Bad Herrenalb am 12.04. und 13.04.2014

von *Torsten Wilkens*

Fast 30 Männer kamen und wollten es sich gut gehen lassen. Doch vor dem Vergnügen stand noch ein großer Berg an Arbeit vor uns.

Der Referent, Herr Joachim von Twardowski, gab zunächst einen geschichtlichen Abriss der kulturellen Entwicklung der Rolle als „Mann“. Diese Rolle wurde nun näher betrachtet und beleuchtet. Hier besonders auch Verhaltensweisen und Rollenverhalten, die ungesund sind oder sein können und/oder „den Mann“ bei der persönlichen Entwicklung behindern oder stark einschränken.

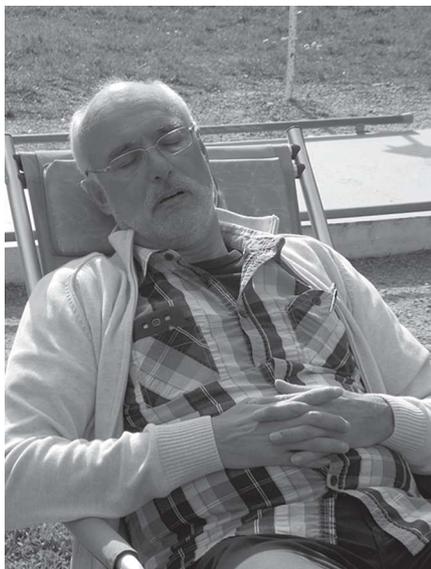
Ein Schwerpunkt der Arbeit wurde auf das Gefühl „Angst“ und das Thema „Veränderungen“ gelegt. In Kleingruppen wurden Beispiele eigener Erfahrungen und möglicher Lösungen erarbeitet. Das Thema „Angst“ wurde im Anschluss im Plenum noch anhand eines Beispiels aus der Kleingruppenarbeit beleuchtet. Herr von Twardowski zeigte eine Reihe von möglichen „gesunden“ Verhaltensweisen auf, die es den Teilnehmern möglich machen sollen, diese einzuüben und für sich umzusetzen.

Der Nachmittag des ersten Seminartages war dem „es sich gut gehen lassen“ gewidmet. Es wurden Anregungen vermittelt, die eigene freie

Zeit sinnvoll und mit Bewegung zu verbringen. Es erfolgte eine Einweisung in „Geocaching“ durch Hans-Peter und eine praktische Übungsrunde auf dem Minigolfplatz in Bad Herrenalb. Hier war uns wichtig, dass diese nicht als „Wettkampf“ mit Gewinnern und Verlierern ausgetragen wurde. Obwohl es ja schon interessant war, wer wieviel Schläge für welche Bahn brauchte. Typisch Mann halt...

Vor dem ersten Schlag stärkten wir uns mit mitgebrachtem Kaffee und Kuchen. Verbal wurden dabei die meisten Bahnen schon einmal mit einem „hole in one“ bewältigt. Aber nicht nur Minigolf kam zur Sprache. Bei bestem Sonnenwetter wurden nach dem Kaffee die Bälle über die Bahnen „getrieben“. Vor allem aber intensivierten sich die Gespräche untereinander zu den unterschiedlichsten Themen. Wir schufen uns





eine unglaublich freundschaftliche und friedliche Stimmung auf dem Minigolfplatz. Die Zeit verflog und wir mussten schauen, dass wir pünktlich wieder im Haus der Kirche eintrafen.

Für den Abend teilten wir uns in zwei Neigungsgruppen. Eine Neigungsgruppe „Eiscafé“ und eine zweite Neigungsgruppe „Sauna“. Ich schloss mich der „heißen“ Saunafraktion an. Nach dem Abendessen ging es in die „Siebentälertherme“. In ausgelassener Stimmung wurden die Themen des Tages nochmals überdacht und „ausgeschwitzt“.

Andere Saunagäste staunten zweifach ungläubig über uns, als sie erfuhren, dass der Saunagang Bestandteil des Männerseminars ist. Zum einen waren sie erstaunt, dass es Seminare gibt, bei denen in die

Sauna gegangen wird und noch viel mehr waren sie erstaunt, dass es Männerseminare gibt. Letzteres glaubte nicht jeder (vor allem nicht jede!) und gern ließen wir den einen oder anderen Saunagast im ungewissen zurück.

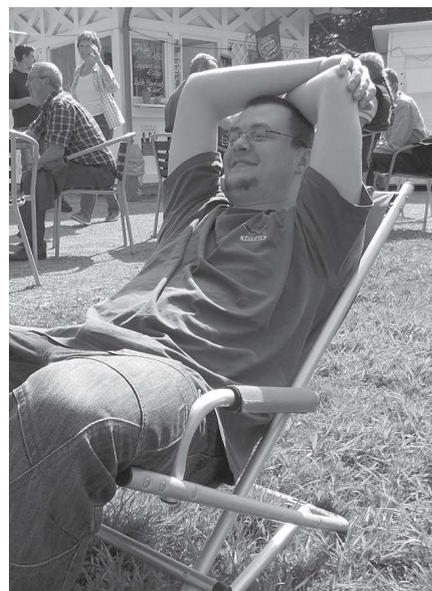


Der zweite Seminartag diente der Vertiefung des Themas, der Klärung der Fragen vom Vortag und einer umfassenden Abschlussrunde.

Inhalte aus dem Vortrag des Herrn von Twardowski möchte ich in diesem Bericht nicht wiedergeben. Das wäre unvollständig, unzusammenhängend und würde dem Vortrag nicht gerecht werden. Wer aber Interesse am Inhalt hat, darf sich gern bei mir melden. Herr von Twardowski war so freundlich, uns

den Vortrag vollständig zur Verfügung zu stellen.

Nach dem Mittagessen verabschiedeten wir uns voneinander und machten uns auf den Heimweg. Die Rückmeldungen aller Teilnehmer waren durchweg positiv. So hoffe ich, dass wir uns im nächsten Jahr vom 29. Mai bis 31. Mai in gleich großer (oder etwas größerer) Runde zum nächsten Männerseminar in Bad Herrenalb wieder treffen. Wie gewünscht, wird es eine zweite Übernachtung geben und wir werden auch mehr Zeit für die Gespräche und Aktivitäten miteinander finden.



Sie lassen es sich gut gehen!

Fotos: Johannes Scholz

Termine des Landesverbandes Baden für das Jahr 2015

21.03.2015	Jahreshauptversammlung im Renaissance Hotel in Karlsruhe
29.05.-31.05.2015	Männerseminar im Haus der Kirche, Bad Herrenalb
03.07.-05.07.2015	Frauenseminar im Haus der Kirche, Bad Herrenalb
11.09.-14.09.2015	Familien- und Angehörigenseminar im Haus der Kirche, Bad Herrenalb
04.12.-06.12.2015	Freundeskreissemnar im Haus der Kirche, Bad Herrenalb

Der Mitarbeiterfachttag findet 2015 in Mannheim statt. Der genaue Termin steht noch nicht fest.

Frauenseminar im Allgemeinen und im Besonderen

von Christina Wetzel

In den vergangenen 12 Jahren habe ich nur ein Frauenseminar versäumt, seit sechs Jahren genieße ich es, dieses Wochenende mitgestalten zu können und seit einem Jahr bin ich verantwortlich für die Organisation; so wurde das Frauenseminar des Landesverbandes Baden zunehmend zum Höhepunkt meiner jährlichen Freundeskreisarbeit. Es ist einfach wunderschön, die eigene Entwicklung zu spüren. Aber als Geschenk und echte Bereicherung empfinde ich es, Anteil an der Entwicklung so vieler liebgewonnener Frauen nehmen zu dürfen; sei es als stille Beobachterin, als Impulsgeberin oder gar als Vorbild.

Es freut mich jedes Jahr besonders, wenn Frauen zum ersten Mal und mit einer gesunden Skepsis anreisen, am Ende begeistert abreisen und mir ein Wiedersehen im nächsten Jahr prophezeien. In diesen Momenten spüre ich intensiv, wie wertvoll und richtig die Arbeit des Frauenteams ist. Ich bin übrigens stets aufs Neue verblüfft, wie unangestrengt unsere Zusammenarbeit abläuft, wenn wir uns gegenseitig inspirieren und ergänzen und unsere Energie gemeinsam dahinströmt...

Ich selbst bin überzeugt davon, dass Frauenarbeit, ebenso wie die Männerarbeit, eine wichtige Ergänzung zur gemischten Gruppenarbeit ist und ich hoffe, diese Erfahrung weitergeben zu können, damit entsprechende Angebote mit wachsender Teilnahme angenommen werden.

Aber nun zu einem kurzen Erlebnisbericht des diesjährigen Seminars mit dem Thema: „Wer bin ich? Wie will ich sein? Wie soll ich sein?“, welches 36 Frauen nach Bad Herrenalb lockte.

Für mich begann das Wochenende mit einer Autopanne, d.h., statt in Ruhe anzukommen, eine letzte Teambesprechung abzuhalten und alle schon mal vorab zu begrüßen, telefonierte ich mit meinem Partner, dem ADAC und dem Abschleppdienst und machte nebenbei noch einen Besuch in der Werkstatt des Nachbarortes ... aber „So ist das Leben“.

Nach dem Abendessen und der offiziellen Begrüßung veranstalteten wir eine Art Speed-Dating, bei dem

die Frauen sich in wechselnden Vierer-Grüppchen zu verschiedenen themenbezogenen Fragen austauschten.

Der Samstag begann mit einem für mich persönlichen Highlight: Claudia Olma, Darstellerin des Figurentheaters „Marotte“, spielte für uns „Das kleine Ich bin ich“. Im Nu war unsere kindliche Begeisterung geweckt, die Augen leuchteten und wir landeten spielerisch mitten im Thema.

Nachdem ich meinen ganz persönlichen Standpunkt zu den leitenden Fragen in Worte gefasst hatte, teilten wir uns in vier Kleingruppen auf, welche von meinen Teammitgliedern Sheila Küffen, Ute Meise, Simone Engels und Uta Münchgesang geleitet wurden. Hier folgte eine Vorstellungs- und Befindlichkeitsrunde mithilfe mitgebrachter Lieblingsfotos.

Nach dem Mittagessen begrüßten wir unsere Referentin Jacqueline Engelke, welche sich dem Thema mit Kurzfilmen, Übungen, Rollenspielen und gut aufbereiteten Informationen von der kommunikativen Seite näherte. Zudem starteten wir mit unserer Arbeit im eigens eingerichteten Fotostudio, für das wir einiges an Requisiten zusammengetragen hatten, um jeder Teilnehmerin die Möglichkeit zu einem Wunschbild zu bieten.

Ich persönlich habe mir vorgenommen, künftig mehr Spielerisches in mein Leben zu integrieren und das mit Trommel und Puppe zum Ausdruck gebracht. Es entstanden viele schöne Fotos und es machte ganz viel Spaß.

Am Samstagabend gab die Sängerin und Songwriterin Ute Ullrich für uns exklusiv ein Konzert, welches so liebevoll, authentisch und mitreißend war, dass spätestens zu diesem Zeitpunkt all mein Chaos mit dem Auto vergessen war. Ich fühlte mich für jede Minute Stress ent-

schädigt, und der Song „So wie ich bin“ ist mir inzwischen zu einem treuen Begleiter geworden.

Am Sonntag setzten wir unsere Übungen im Bereich Kommunikation bis zum Mittagessen fort und verabschiedeten Jacqueline dann völlig zufrieden. Nach dem Essen kamen wir noch einmal in den Kleingruppen zusammen zum Austausch darüber, was uns besonders bewegte, was wir für uns erkannten und was uns nach dem Seminar nachhaltig beschäftigen sollte. Dann durfte sich eine jede, mit einem Zettel auf dem Rücken, positives Feedback einsammeln, welches als Erinnerung und Verankerung zusammen mit den Fotos später verschickt werden wird.

Es folgte, wie üblich, eine Themensammlung für das nächste Frauen-Wochenende, vom 03.-05. Juli 2015. Dann unsere traditionelle Sonnenblume und ein herzlicher Abschied von allen, mit sehr viel Dank und Lob für unser Frauenteam. Hiernach schließe ich und bin ebenfalls dankbar dafür, so viel Unterstützung, Offenheit und Begeisterungsfähigkeit erlebt zu haben.

Grüße ins Ländle
Eure Christina



Foto: Sheila Küffen

Interaktiv im Internet

Ein Angebot an alle Gruppen

Das Internet ist eine mächtige allgegenwärtige Präsenz von Information und Kommunikation geworden. Es zu scheuen halten wir für einen Fehler, denn viele Menschen können über das Internet erreicht werden; viele Menschen bewegen sich im Internet als Teil ihres Lebens. Das Internet hat eine eigene Dynamik, ein eigenes Leben entwickelt. Viele Menschen haben damit weniger Schwellenängste, sich anderen mitzuteilen. Sicher führt dieses Phänomen auch zu neuen Problemen, insbesondere auch in der Suchterkrankung, aber es bietet auch die große Chance, mit Menschen erstmalig zu „sprechen“, ihnen den Kontakt zu uns vor Ort zu erleichtern, vorab Ängste abzubauen, ihnen vorab eine erste Hilfe geben zu können.

Auf der Jahreshauptversammlung am 22. März 2014 in Karlsruhe informierte unser Vorsitzender Ludwig Engels darüber, dass mit uns Lotsen aus Mannheim der erste badische Freundeskreis mit einer Facebook-Präsenz, einem Diskussionsforum und einem Chat einen weiteren Schritt in die Welt des Internets gemacht hat. Für uns Lotsen ist das „Neuland“ von Bundeskanzlerin Angela Merkel keine neues Land, wir sind in diesem Land mit den geeigneten Mitteln und know how unterwegs. Frau Dr. Merkel hat da, ohne ihr zu nahe treten zu wollen, offensichtlich seit 1998 auf diesem Ohr und Auge geschlafen, denn seit diesem Jahr hat sich das World Wide Web, das WWW, als das durchgesetzt, was wir heute im Sprachgebrauch, aber technisch falsch, als das Internet bezeichnen.

An dieser Stelle möchten wir die Chance nutzen, unsere Einladung aus der Jahreshauptversammlung zu wiederholen, die Einladung, unser Forum und vor allem unseren Chat zu besuchen und diese Plattformen auch mit Euch zu teilen. Um diese Möglichkeit der Kontaktauf-

nahme zu Freundeskreisgruppen bekannt zu machen, Menschen helfen zu können, werden wir in einem weltweit verfügbaren Medium nicht darauf sitzen und einfach „meins“ sagen.

Im Moment liegen Forum und der Chat auf unserer Internet-Seite. Wir schließen aber nicht aus, das mittel- bis langfristig an die Landesebene zu übergeben und nun vorher diese Plattformen zwar auf unseren Seiten zu betreiben, aber unter den Namen aller Gruppen zu stellen, die sich beteiligen möchten. Wenn wir Freundinnen und Freunde aus vielen Gruppen insbesondere für den Chat gewinnen können, erhöhen sich die Zeitspannen, zu denen ein erfahrener Gruppenmitglied einer Freundeskreisgruppe als Ansprechpartner zur Verfügung steht, dramatisch. Momentan kündigen wir Chat-Zeiten, zu denen eine/r unserer Gruppenleiter/innen anwesend ist, nur für donnerstagabends zwischen 19.00 und 21.00 Uhr an. Wenn aus anderen Gruppen von Euch jemand eine andere Zeit hätte, zu der er oder sie regelmäßig anwesend sein könnte und das auch möchte, werden wir diese Zeiten sehr gern erweitern.

Um unsere Einladung anzunehmen, meldet Euch einfach in unserem Chat an und schaut Euch um. Ihr findet unseren Chat im Internet unter

chat-forum.die-lotsen.de

ein „www“ gehört nicht davor.

Wir sind in der Aufbauphase, also wundert Euch bitte nicht, wenn die Beteiligung nicht hoch ist und niemand dort ist. Wie beim Aufbau einer vor-Ort-Gruppe ist aller Anfang schwer und oft zäh. Solltet Ihr nach dem Schauen selber Interesse haben, Chat-Zeiten anzubieten oder erst einmal Fragen haben, sprecht uns einfach an, am besten geht dies per Email an:

info@die-lotsen.de

Soweit Ihr teilnehmen möchtet, werden wir die namentliche Auszeichnung des Chats als einen gemeinsamen der beteiligten Freundeskreise ändern und die Zeiten nennen, die Ihr betreuen möchtet. Außer Euch anzumelden und uns mitzuteilen, dass Ihr mitmachen möchtet, müsst Ihr nichts tun; wir erledigen den Rest, also Eure Gruppe und Eure Zeiten zu nennen.

Jetzt noch ein kleiner Schwenk in die Social Media-Welt: Diejenigen von Euch, die ein Facebook-Konto haben und die es nicht scheuen, bitten wir um einen „Gefällt mir“ Klick auf unserer Facebook Seite; die findet Ihr bei Facebook unter

www.facebook.com/die_lotsen

Denkt dabei bitte an Folgendes: Wenn Ihr uns ein „Gefällt mir“ gebt, nützt das nicht nur uns, sondern auch anderen Freundeskreisen und Landesverbänden. Auch unser Bundesverband profitiert mit, einfach all diejenigen, die wir auf Facebook bereits gefunden haben und denen wir unser „Gefällt mir“ gegeben haben. Ihr könnt auch unseren „Gefällt mir“ folgen und die Seiten weiterer Freundeskreise und Gruppen durch weitere „Gefällt mir“ von Euch direkt unterstützen. Durch viele, auch gegenseitige „Gefällt mir“ werden wir als Freundeskreise in Facebook bekannt. Facebook ist die größte Social Media-Plattform überhaupt; aktuell sind dort vorwiegend Menschen in dem Alter registriert, für die wir in der Suchtselbsthilfe am wichtigsten sind. Das ist das Alter um 40, zu dem die meisten Menschen mit einem Ausstieg aus der Sucht beginnen.

*Heiko Küffen
1. Vorsitzender
der Lotsen in Mannheim*