

Wir wünschen allen Mitgliedern ein
frohes und erholsames Weihnachtsfest
im Kreise Eurer Liebsten.

...und viel
Gesundheit & Erfolg
in 2020

Inhalt:

- Zum Jahresausklang
- Gruppenbegleitertreffen
- Angehörigenseminar
- Sucht & Sexualität
- Das Männerseminar aus Referentensicht
- Lohnt sich ehrenamtlicher Einsatz

Wir brauchen uns nicht zu verstecken!

Liebe Freundeskreisler,



es liegt ein anspruchsvolles und erfolgreiches Jahr hinter uns. In all unseren Selbsthilfegruppen wurde eine sehr gute und abwechslungsreiche Arbeit geleistet. Hierbei stand und steht, unser Leitbild, die Arbeit mit dem Menschen als Ganzes, im Zusammenhang mit seiner gesellschaftlichen Umgebung, im Mittelpunkt. Zeugnis hierfür sind unsere gefragten Seminare zu wichtigen Themen des Alltags, den Beziehungen untereinander, der Lebenskultur und Menschenwürde. Der Höhepunkt des Jahres 2019 war der 40. Jahrestag unseres Landesverbandes! Die geleistete Arbeit in diesen vier Jahrzehnten war hervorragend! Ich denke gerne an unser Treffen beim „Jöckel“ in Niedermoos zurück. Es waren schöne Stunden des Wiedersehens, der Unterhaltung und der Freude am Leben. Es ist erfrischend schön zu sehen, wie sich unser Leben und unsere erfolgreiche Arbeit in den Gesichtern widerspiegelt- wieder einen kleinen Schritt zur zufriedenen Abstinenz vorangekommen. Natürlich haben wir auch Reserven. Die Zukunft wird sie fordern! Ich bin sicher, daß wir sie mit unserer gemeinsamen Arbeit so gestalten, daß die Bilder der Sucht für Betroffene und deren Angehörige weit in den Hintergrund getrieben werden und ein Leben in zufriedener Abstinenz im Zentrum steht. Es wird jeder von uns seinen individuellen Beitrag zum Gelingen unserer Vorhaben leisten. Neue Hilfesuchende werden zu uns stoßen und von uns begleitet, ihr Lebensglück wiederfinden. Meine Hochachtung und Dank an alle in unseren Reihen! Unser Motto „ Freunde gesucht“ wird uns im kommenden Jahr begleiten.

Wir werden sie mit Sicherheit finden. Seminare, wöchentliche Gruppenarbeit und unsere „Sucht- Tage“ im „ Beachclub- Jöckel“ in Niedermooos zu Pfingsten sind Orientierungspunkte in unserer Freundeskreisarbeit. In diesem Sinne, liebe Freunde, wünsche ich Euch ein geruhsames und fröhliches Weihnachtsfest, sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr 2020. WIR zeigen UNS!

Thomas Steinhäuser

Landesverband der Freundeskreise Hessen e.V.



Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

ein ereignisreiches Jahr nähert sich mit großen Schritten dem Ende!

Wir alle, haben unsere kleinen und großen Katastrophen aber auch unsere kleinen und großen Freuden erlebt.

Einige aus unserer Mitte sind für immer gegangen, einige aus unserem Kreis haben sich für das Leben entschieden.

Leben heißt, alle täglichen Herausforderungen meistern und auch schlechte und traurige Zeiten ohne Suchtmittel zu erleben.

Glücklich können die sein, die sich auf die Unterstützung der Familie und Freunde verlassen können.

Freunde und Freundinnen finden wir in unseren Freundeskreisen.

In ganz Hessen, ja in ganz Deutschland, sind Menschen ehrenamtlich in den Freundeskreisen aktiv, anderen bei ihrem harten Weg aus der Sucht zur Seite zu stehen.

Für diesen unermüdlichen Einsatz bedanken wir uns sehr herzlich.

Nicht zu vergessen die, die uns mit Berichten und Beiträgen für unserer kleine Zeitung unterstützt haben. Ohne Euch, wäre die Zeitung nicht so informativ und abwechslungsreich!

So kann es weiter gehen.

In diesem Sinne, wünschen wir eine besinnliche Advents und Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Wir sehen uns!

Christina Stolz und Tim Bretthauer

Landesverband der Freundeskreise Hessen e.V.

Treffen der Gruppenbegleiter des Landesverbandes der Freundeskreise Hessen

Leitung: Ulrich Schermer
Schriftführer: Thomas Bauer
Teilnehmer: 18 Personen

Datum: 14.07.2019
Beginn: 09.00 Uhr

Das Treffen begann um 9 Uhr mit einem Frühstück.

Um 10 Uhr leitete Ulrich Schermer die Diskussionsrunde ein.

Die folgenden Themen wurden wechselweise diskutiert. Ich habe sie hintereinander mit den wichtigsten Aspekten abgehandelt.

Thema 1: Unter Drogeneinfluss in den wöchentlichen Gruppentreffen

Uli Schermer berichtet davon, dass er bei der Polizei Gießen bzw. Alsfeld um Verhaltensregeln bei scheinbar unter Drogen/Alkoholeinfluss anwesenden Gruppenbesucher erbat. Dies wurde aber seitens der Polizei abgelehnt da juristisch eine Schweigepflicht bestünde, bzw. es der Polizei nicht erlaubt sei, Verhaltensregeln vorzugeben. Wir kamen zum Ergebnis, das man als Gruppenleiter Hausrecht hat und was außerhalb des Gebäudes geschieht als Privatsache anzusehen ist. Besuchern die augenscheinlich unter Drogeneinfluss stehen, sollen gebeten werden, bitte nüchtern, bzw. frei vom Suchtmitteln zu erscheinen.

Thema 2: Zunehmende Aggressivität in der Gruppe Elke Bauer bemerkte in ihrer Gruppe eine zunehmende Aggression. Dazu wurde gesagt, dass man dafür keinen 100-Prozentigen Leitfaden habe, man solle aber die Gruppenregeln anmerken. Wichtig ist es auch die Leute ausreden zu lassen.

Thema 3: Gibt es in den Gruppen Besucher mit unterschiedlichen Suchtarten?

Diese Frage wurde bejaht, da heutzutage der Trend zur mehrfachen Abhängigkeit besteht. (Polytox) Man empfiehlt schrittweise Vorgehensweise und die Verwandtschaft der unterschiedlichen Süchte mit ein zu beziehen. Das Suchtverhalten ist bei vielen Süchten gleich, beziehungsweise sehr ähnlich. Es wurde festgestellt, das synthetische Drogen (Legal Highs) immer mehr auf dem

Vormarsch sind. Eine Weiterbildung der Gruppenleiter auf diesem Gebiet wird angeraten.

Thema 4:

Soll man als Gruppenleiter Hausbesuche tätigen?

Dies kann bei neuen Besuchern praktiziert werden. Vorteilhaft wäre, zunächst ein Gespräch des Gruppenleiters mit dem neuen Besucher unter vier Augen vor dem Gruppentreffen. Zu Hause, sollten neue Anwesende nicht besucht werden. Wenn es sich dennoch nicht vermeiden lässt, sollten männliche Gruppenbegleiter nicht Frauen besuchen und umgekehrt. Zudem wird angeraten, diese Besuche zu zweit zu tätigen. Wenn es um Suizid geht, ist es besser, die Polizei zu benachrichtigen. Das gilt auch für aggressive Personen.

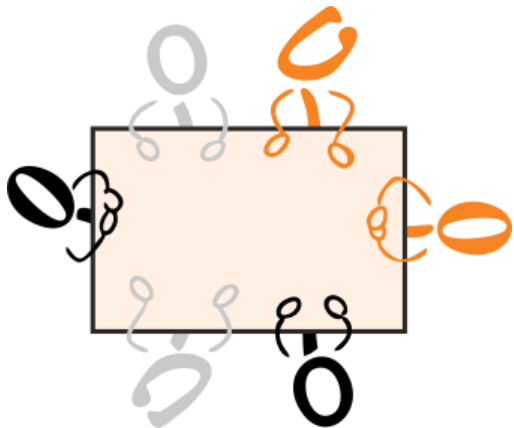
Thema 5:

Organisation von Seminaren

Hier besteht reges Interesse. Es wird angeraten angebotene Seminare der einzelnen Gruppen des Landesverbandes zu besuchen. Ebenfalls wird darüber nachgedacht öfter einmal nur Tagesseminare anzubieten. Auch wird darüber nachgedacht, dass aktive Besucher der Freundeskreise ein Seminar leiten können. Die aktiven Besucher der Freundeskreise besitzen ein großes Wissenspotenzial das an andere weitergegeben werden kann.

Am Ende der Runde wurde in einem Blitzlicht ein durchweg positives Feedback bemerkt.

Ende der Veranstaltung 14.00 Uhr



Angehörigenseminar des LV Hessen

„Mein Leben mit der Abstinenz meines Partners / Partnerin“

...so lautete das Thema des Wochenendseminars für Angehörige vom 27.09. – 29.09.2019

Die Einführungsrunde am Freitagabend begann mit einem Wetterzustandsbericht: Wie ist die Gefühlswetterlage bei mir? Sonnig, bewölkt, zieht vielleicht ein Gewitter auf?

Es herrschte ziemlich schnell eine vertraute Atmosphäre unter den 12 Teilnehmern, die aus 10 Frauen und 2 Männern bestand.

Wie sich herausstellte, hatte man bei der Anmeldung eher nur mit weiblichen Teilnehmern gerechnet. Dies zeigte sich als unsere Referentin Gina Kirchhof das Thema in eine Richtung lenkte, mit der die wenigsten gerechnet hatten

- **SEX** -! Wir sollten alles zusammentragen, was uns dazu einfiel. Um hier nur einiges zu nennen: Nähe, Vertrauen, Liebe, Bedürfnisse, Ehrlichkeit – aber auch das Recht Nein zu sagen. Benutzen, Frigidität und Impotenz.

Der Samstag begann wieder mit einem kurzen Wetterzustandsbericht und danach begannen wir mit Kleingruppenarbeit. Wir bekamen Fragen wie:

- „**Wie habe ich mich verändert?**“
- „**Warum bin ich in der Partnerschaft geblieben?**“
- **Bedürfnisse früher / heute**

Die Antworten wurden dann in großer Runde vorgestellt. Dadurch, dass ein Teilnehmer bereit war sich sehr frei zu äußern, brachte er den Stein ins Rollen. Durch diesen großen Vertrauensvorschuss fiel es allen sichtlich leichter sich trotz des so genannten „Tabuthemas“ zu öffnen. Somit wurde es ein sehr angeregter und intensiver Nachmittag –Fazit: Es tut gut zu wissen, dass man nicht alleine ist!

Die meisten haben ihre heile Welt nach außen aufrechterhalten. Der nächste Schritt wäre; Wohin mit den Bedürfnissen. Durch den regen Austausch verging die Zeit wie im Flug. Nach dem gemeinsamen Abendessen blieb noch genug Zeit sich untereinander auszutauschen, Karten zu spielen oder sich einfach zurück zu ziehen.

Während der Befindlichkeitsrunde am Sonntagmorgen, konnte man feststellen wie sehr der Samstag bei den Einzelnen noch nachwirkte und noch Redebedarf vorhanden war. Später war geplant zu einem Thema ein Bild zu malen. Doch da die Zeit schon fortgeschritten war, legte Frau Kirchhof ein Bild auf den Boden. Darauf zu sehen war, eine Wiese mit einer hohen Mauer.

Die Aufgabe dazu war:

„Versuche die Mauer zu überwinden“

Die meisten entschieden sich einzelne Steine als Tritt zu nutzen. Es gab aber auch die Idee eine Leiter zu besorgen; die Mauer zu durchbrechen oder sich unter der Mauer hindurch zu graben. Interessante Aussagen, da der Fantasie keine Grenzen gesetzt wurden.....

Mit dem Satz : ***„Heute ist das Morgen worüber wir uns gestern Sorgen gemacht haben“*** ging das Seminar zu Ende. Für mich war es das erste Angehörigenseminar und eine positive Erfahrung, die ich nicht missen möchte.

Danke an Gina Kirchhof für die Seminarleitung, sowie an jeden Einzelnen für das große Vertrauen und die herzliche Atmosphäre !

Dagmar Wagner

Freundeskreis Bad Nauheim

Seminar Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Hessen e.V.

Sucht und Sexualität

Alkohol und die Auswirkungen auf das Sexual-Leben Lustfördernd oder Lust tötend?

Wenn ich ehrlich bin, dann habe ich mir in meinem Leben recht wenig Gedanken gemacht, ob mein Sexualleben in irgendeinem direkten Zusammenhang mit Alkohol gestanden hat. Ich habe eigentlich nie darüber nachgedacht ob ich unter Alkohol länger, besser oder gefühlvoller war. Und wenn ich ganz ehrlich bin, dann war es mir eigentlich (zumindest während meiner Trinkerzeit) auch völlig egal. Nach den ersten Gesprächen mit dem Freundeskreis hat mich das Thema mehr und mehr „gepackt“, es interessierte mich immer mehr und ich begann zu recherchieren. Herausgekommen sind Erkenntnisse, über die wir reden müssen. Vieles ist bekannt, aber einen Großteil haben wir verdrängt, nicht zur Kenntnis genommen und/oder wir wollen einfach nicht darüber reden.

Es gibt in unserem Leben eine Reihe von grundlegenden Dingen, über die redet man einfach nicht. Wahlen, Glauben, Verdienst und Sexualleben sind grundlegende Themen in unserem Leben, wichtig und gerade hier wird am meisten gelogen. Hier handelt es sich um die intimsten Dinge in unserem Leben. Wir sind bereit uns zur politischen Landschaft zu äußern, zur Flüchtlingspolitik, zur Kindererziehung und zum Fahrstil unserer Verkehrsteilnehmer. Das Thema Sexualität ist bei uns Menschen häufig angstbesetzt, Männer haben Versagensängste bei Frauen stehen Penetrationsängste (Urangst vor potentiellen Schmerzen, Gewalt und die Abneigung zu einem Machtgefälle) im Vordergrund. Beide denken an ein nicht erfüllbares Idealbild, mit Alkohol lassen sich diese Grenzen leichter überwinden. Warum ist das so? Haben wir Angst vor Verletzungen unseres Egos, geht dies zu tief in unsere Intimsphäre oder liegt das einfach an unserer Erziehung?

Heute wollen wir nicht über die Sexualität als solches nachdenken, sondern noch einen Schritt weitergehen.

Alkohol und Sexualität sind eng verbunden. Ich erinnere mich daran dass wir unseren jeweiligen Partner „schön gesoffen“ haben und uns vorstellten dass ab einem bestimmten Pegel die Gegenwehr geringer und die Bereitschaft zum Sex größer wird.

„Mit Alkohol geht vieles leichter, aber auch im Bett?“

Haben wir nicht immer sehr egoistisch gedacht – mehr an uns als an unsere Partner? Welche Auswirkungen und welchen Einfluss hat Alkohol auf die Sexualität? Wie wirkt Alkohol? Führt Alkoholenuss zu sexuellen Problemen? Wie empfindet unser Partner oder Partnerin unsere Lust unter Alkoholeinfluss? Ich spreche hier nicht nur vom eigenen Genuss, sondern auch vom Empfinden des Partners.

„Sex, Drugs und Rock 'n' Roll sind alles, was mein Hirn und Körper brauchen - Sex, Drogen und Rock'n'Roll sind wirklich total gut.“ Eine Legende aus den 60er/70er Jahren die keinerlei Wahrheit beinhaltet, schauen wir uns das Ganze mal an.

Ich halte es in meinen Vorträgen/Gesprächen/Lesungen immer so, dass ich Teilnehmer zunächst wach machen möchte. Hierzu nutze ich gerne Kernthesen wie:

Wir sollten alle froh sein das wir alkoholkrank sind!

Immer werde ich mit großen Augen angeschaut und darauf folgt dann auch schnell die zweite Aussage: **Alkoholismus ist die einzige Krankheit deren Ende und Ausgang wir selbst bestimmen können.** Ich will gar nicht näher auf diesen Satz eingehen, meist wirkt der Inhalt für sich und wir kommen ins Gespräch. Für den heutigen Tag habe ich mir etwas anderes einfallen lassen.

In der Vorbereitung auf das Seminar habe ich auf Facebook in unterschiedlichen Foren Erfahrungen zu der Thematik gesammelt. Ich selbst habe nur ein sehr begrenztes Erfahrungsspektrum und kann immer nur aus meiner Sicht schildern. Ich denke dass es uns allen ähnlich ergeht, deshalb möchte ich vorab kurze Erfahrungen schildern.

Bevor wir uns mit den Auswirkungen auf Libido, Verhalten und auf gesundheitliche Auswirkungen zu sprechen kommen, möchte ich eine junge Dame zu Wort kommen lassen. Ich betone ausdrücklich: Alle Aussagen am heutigen Tag existieren in schriftlicher Form, sind authentisch und wurden von realen Betroffenen zur Verfügung gestellt.

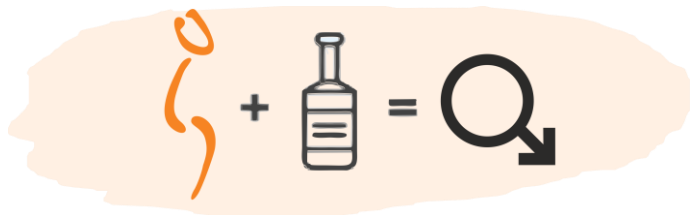
Sex mit einem Alkoholiker Anfangs waren wir sehr verliebt. Er schien noch unerfahren und schüchtern. Jedoch unter Einfluss von Alkohol lockerte er sich zunehmend. Dann traute er sich mich zu berühren und mit mir zu schlafen. Das war am Anfang ... Ich genoss es und fand das süß. er zog mich oft an sich,

berührte und knutschte mich in der Öffentlichkeit. Je mehr er trank, desto offener zeigte er seine Liebe. Der Alkohol störte mich noch nicht wirklich. Sex war anfangs etwas tollpatschig und unbeholfen. aber niedlich. Ich schob es der Unerfahrenheit zu. Zu Beginn konnte ich Wünsche und Bedürfnisse äußern. Er war sehr lernfähig und bemüht um mich. Langsam aber stetig trank er wieder mehr. Seine Annäherungen wurden zunehmend gröber und ich empfand unsere Zusammenkünfte immer mehr als Abreagieren seinerseits. Ich begann seinen Konsum zu kritisieren. Äußerte, dass er sexuell bei weitem nicht mehr so attraktiv wie anfangs sei. Das machte ihn wütend, hilflos und vielleicht sogar wertlos. Er distanzierte sich zunehmend. Während er mit mir schlief (natürlich betrunken) jammerte er, dass ich ihn doch bitte so akzeptieren soll, wie er nun mal ist. Damals verstand ich nicht was mir das sagen sollte. Er wurde unsportlicher und konsumierte mehr und mehr. Interesse an Sex ging ihm völlig abhanden. Manchmal, wenn ich mich ihm näherte sprang er wütend aus dem Bett und schrie mich an. Dann hatte er wieder einen Grund abzuhaufen und zu saufen. Später, als die Seuche Alkohol ihn wieder fest im Griff hatte und er so konsumierte, wie vor unserer Beziehung, wurde der Sex mit ihm mehr und mehr zu einer sportlichen Meisterleistung meinerseits. ich musste immer "nach oben". Er konnte gar nicht mehr selbst agieren. Er war grob, unkoordiniert und unkontrolliert. Sein Höhepunkt blieb meist aus und er begann ihn vorzutäuschen.

Gespräche darüber endeten in Geschrei und Vorwürfen. Ich sei verlogen und er wüsste doch wohl ob er gekommen

sei. Ich wusste es auch ... und zwar besser!

Ich fühlte mich nicht mehr attraktiv. Suchte die Schuld bei mir und nach einer Lösung. Das Begehren zwischen uns war doch mal so wundervoll. Ich begann abzunehmen. Dabei wog ich schon nur 50 kg. Irgendwann bildete ich mir ein, dass je weniger ich wog, desto größer war meine Chance, dass er doch mal mit mir schlafen wollte. Ich entwickelte eine Essstörung. Er ging immer mehr auf Distanz. Ich nehme an, er spürte, dass ich unbefriedigt und enttäuscht war. Oft begehrte ich ihn, oder den Mann, der er einst war. Aber er saß da, verdrehte die Augen im Suff, stank nach Alkohol und Zigaretten und ich konnte nicht mehr. Dieser Mann war nicht mehr begehrenswert. Er war nicht mehr der sportliche, attraktive, sexy Mann, den ich kennenlernte. Was ich fühlte, ob ich überhaupt etwas fühlte, war ihm egal. Mein Höhepunkt war kein Thema mehr.



Entweder er kam wirklich oder er spielte es vor und dann war Ende. Danach schlief er furchtbar laut schnarchend neben mir ein. Lag dort mit offenem Mund und halboffenen Augen. Es war widerlich. Meistens verließ ich das Schlafzimmer und schlief im Gästezimmer weinend ein. Manchmal, wenn er sehr betrunken war, wollte er Sex. Er begann mich oral zu befriedigen. Ich ließ es über mich ergehen. Allerdings sackte er mehrere Male in sich zusammen und drohte einzuschlafen. Ich versuchte ihn durch Bewegungen meines Beckens wach zu halten. Manchmal leckte er dann noch drei oder vier Mal schlaff an mir rum und schlief dann doch ein. Nicht nur einmal sank er mit den Schneidezähnen auf meiner Vulva in einen Tiefschlaf. Das tat weh! Körperlich und vor allem seelisch! Ich rutschte unter ihm weg und krabbelte aus dem Bett. Im Gästezimmer weinte ich, fühlte mich wie eine Hure, die einen schlechten Job gemacht hatte. Benutzt, wertlos, ekelhaft. Gespräche darüber endeten ebenso in Vorwürfen und Geschrei, ich sei verlogen... Ich denke, er konnte sich gar nicht erinnern. Einmal hatte er Lust. Betrunken.

Vorspiel gab es schon ewig nicht mehr. Er konnte an dem Abend unheimlich lange standhalten. So lange, dass es mir irgendwann wehtat. Er machte weiter und weiter. Wie eine gefühllose Maschine. Irgendwann riss sein Vorhaut-Bändchen und er blutete heftig. Er regte sich auf. Ich war Schuld. Dann schlief er schnarchend ein. Leidenschaft, Zärtlichkeit, gab es nicht mehr. Er redete oft wochenlang kein einziges Wort mit mir. Schweige denn, dass er mich berührte. Wenn überhaupt, war er wütend und reagierte sich ab. Das grobe Gegrabsche und zeitweise schmerzhaftes agieren hatte er nicht mehr unter Kontrolle. Er verletzte mich innerlich mit seinen Fingern. Ich fühlte mich wie ein Rohr, aus dem man voller Wucht versucht die Verstopfung herauszurütteln. Es war erniedrigend. Nüchtern interessierte er sich überhaupt nicht mehr. Komplimente usw. gab es nicht mehr. Er war mit der Beschaffung von Alkohol beschäftigt. Immer wieder versuchte ich mich ihm zu nähern. Er sprang aus dem Bett, schrie mich an, dass er nun mal nicht täglich Bock hätte, rannte hinaus und soff. Wie immer. Es gab keinerlei Nähe mehr. Keine Küsse und keine liebevollen Gesten. Er roch so widerlich. Er drückte mir seine Stirn während des Verkehrs so fest auf meine, dass ich mehr mit dem Schmerz beschäftigt war, als mit der Sache. dabei zischte er dann, dass ich akzeptieren muss wie er ist. 2x war ich schwanger von ihm. Beide Babies verlor ich. Beide Male behauptete er, er könne nicht der Vater sein. Er konnte sich nicht einmal mehr daran erinnern, dass wir Sex hatten. Zu der Zeit wollte ich noch ein 2. Baby und habe an meinen fruchtbaren Tagen irgendwie versucht an ihn heranzukommen. Es war furchtbar. Sex mit einem Alkoholiker ist quantitativ mies und qualitativ

abwertend, erniedrigend und furchtbar schlecht, wenn nicht sogar traumatisierend.

Ich lasse diese Aussage einfach mal so stehen.

Eine weitere Dame schickte mir den folgenden Kommentar:

Hallo ich möchte dir meine Erfahrung dazu schildern...ich war mit einem Alkoholiker zusammen...was will ich sagen...geil war der immer aber mehr im Kopf...der Penis würde irgendwann nicht mehr richtig hart. Mich hat die Fahne und das Verhalten sehr abgeturnt...ich könnte es irgendwann nicht mehr ertragen. Habe ihn verlassen. Er endete als Sextouristen in Thailand....und protzt dann herum wieviel er dort beglückt hat. Er schickt heute noch Bilder von seinem erigierten Penis an mich...und vor 14 Tagen auch in die Familiengruppe....wo es alle drei Kinder sehen könnten. Sie sind zwar erwachsen aber das war toll mutig. Er versteht die Aufregung nicht...war ein Versehen...wollte er nicht. Distanzlos und ohne Empathie, redet viel von Sex.....ich kann es nicht mehr hören.

Ich hatte zunächst mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Erlebnissen gerechnet, einem bunten Spektrum an Erfahrungen, schlimmen Folgen, hässlichen Szenen und aufrüttelnden Diskussionen.

Falsch gedacht. Aus der Sicht der Frauen, ich muss allerdings sagen dass sie ausnahmslos Mitbetroffene, also sogenannte Co-Abhängige waren, war das Verhalten der Männer (und ihr eigenes) fast immer gleich.

Zu Beginn war es der Wunsch die Ehe, die Beziehung und die Liebe zu retten. Das typische Verhalten: vielleicht liegt es ja an mir, vielleicht bin ich nicht mehr attraktiv genug, vielleicht gebe ich mir nicht genug Mühe, vielleicht bin ich nicht mehr „geil“ genug. Sie versuchten alles.

Zu Beginn waren es die akzeptierten zwei Gläschen um lockerer zu werden. Ja es ist ja auch heute noch so, man stellt für eine schöne Liebesnacht alkoholische Getränke bereit. Und ja, bei beiden Partnern tritt eine Art der Enthemmung ein, man wird „lockerer“, traut sich mehr zu und wird sexuell angeregt. Alkohol hat einen enthemmenden Effekt und steigert dadurch die Lust. In einer Veröffentlichung des Magazins „Sexualmedizin“ steht: Kleine Mengen an Alkohol lassen den Testosteronspiegel bei Frauen ansteigen, dies führt zu einer Verstärkung des Lustgefühls.

Erst spät, meist viel zu spät haben die meisten Frauen begriffen welche Folgen der Alkoholkonsum des Partners wirklich hatte.

Ich würde gerne auf die Männerwelt eingehen. WIR haben ja keine Probleme, wenn wir Alkohol zu uns nehmen, dann werden wir zu Hengsten. Die Penislänge steigt (zumindest in der Fantasie) mit jedem Glas Bier um Zentimeter.

Wie sagte eine Bekannte letztlich zu mir:

Betrunkene Männer haben keine Probleme mit Sex – ganz sicher nicht, denn sie haben keinen Sex!

Die Aussagen der befragten Männer waren ebenfalls sehr ähnlich. Ein Monteur der sich häufig in Wiesbaden aufhielt, selbst stark alkoholgefährdet, besuchte fast jeden Abend ein gemütliches altes Weinlokal. Er erzählt seine Geschichte:

Abend für Abend ging ich dorthin, zum einen um mir den Frust des Alleinseins runterzuspülen, aber auch weil ich wusste, dort gibt's Gesellschaft. Ich wollte reden und saufen. Fast jeden Abend waren gleichen Leute dort. Wir tranken, spielten Karten und flirteten mit den Frauen, die ebenfalls nicht ins Glas spuckten. Ich war aber viel zu sehr mit mir beschäftigt als das ich merkte das ein paar Frauen noch mehr sofften wie ich. Zu späterer Stunde blieb es nicht nur bei trinken und flirten. Ungeniert fummelte ich zwischen den Beinen der Frauen die mit uns am Tresen saßen, wir küssten uns ungeniert und auch die Frauen hatten keine Hemmungen. Schlitz auf und Hand rein und die Hoden massiert. Mindestens einmal die Woche schleppte ich eine Frau mit oder ging mit den Frauen in ihre Wohnung. Immer und ich betone IMMER gab es ungeschützten Sex. Teilweise schlief ich während des Bumsens ein, manchmal war es aber auch die Frau die schlapp machte. Den Gipfel erlebte ich als eine der Damen, während des Geschlechtsaktes erbrach und mich regelrecht vollkottzte. Sie bekam das gar nicht mit. Sie stolperte ins Bad, pinkelte und reinigte sich, bekam aber nicht mehr mit wie ich die Wohnung verließ.

Ein weiterer Mann soll zu Wort kommen, auch er schildert in einfachen Worten:

Um es gleich vorweg zu sagen es waren keine schönen Momente die ich erlebt habe .Ich hatte nach meiner Therapie 2014 zwei Frauen (Nacheinander versteht sich) denen wie ich dachte vertrauen konnte .Ich habe sie direkt darüber in Kenntnis gesetzt das ich trockener Alkoholiker bin .Nr 1 (sie war die erste nach

15 Jahren mit der ich körperlich in Berührung kam) gab mir das Gefühl trotz der Tatsache das ich nicht lange durchhalte, trotzdem ein Mann zu sein. Wenn ich fertig war (das war in der Regel kurz nach dem eindringen) streichelte sie mich und sagte mir das es nicht so schlimm sei und mich liebt. Umso frustrierend war es wenn sie zur Toilette gegangen ist und sie sich selbst befriedigt hatte. Sie war zwar sehr leise ich bemerkte es aber. Und fühlte mich sehr schlecht. Nach dem ich bemerkte das sie mich belogen und betrogen hatte, hatte ich psychische Probleme und habe ihr den Laufpass gegeben Nr zwei meinte ihr sei nur wichtig mit mir zusammen zu sein. Auch bei ihr war ich sehr schnell fertig. Da lag ich dann neben ihr und habe gewartet bis sie mit ihrer Selbstbefriedigung fertig war. In beiden Fällen war es schlimm für mich zu wissen das ich ihnen nicht das geben konnte was sie brauchen Es war auch immer sehr anstrengend zu versuchen alles zurück zu halten Jetzt mag ich keine Frau mehr an ran zu lassen da ich weiß das der Alkohol mich meiner Manneskraft beraubt hat Ein Arzt hat mir es bestätigt. Ich wünsche mir tatsächlich körperliche Zuwendung aber die Angst zu versagen und die Scham ist einfach zu groß.

An dieser Stelle schilderten die Teilnehmer ihre eigenen Erlebnisse. In dieser Ausarbeitung verzichte ich aus Gründen des Datenschutzes, der Persönlichkeitsrechte und aus Anstand auf eine Beschreibung.

Fortführung des Seminares:

Das was ich hier beschreibe grenzt an Pornografie, ist ekelhaft wird „eigentlich“ nie besprochen. Ausführenden können sich teilweise nicht erinnern, Mitwirkende schämen sich, aber es gibt noch eine weitere Gruppe die ich ansprechen MUSS, unsere Kinder.

Während meiner Recherche stieß auf Abgründe die mich immer noch erschauern lassen. Ich ergehe mich jetzt hier nicht in Details, sondern beschränke mich auf die kurze und sachliche Schilderung. In einigen Fällen kam es zu sexueller Gewalt, zu unkontrollierter Aggression, vor allem aber zu Perversität die vor den Kindern nicht versteckt wurde. Lautstärke und Intensität, die räumliche Nähe (Kinderzimmer im ersten Stock) und vor allem die fehlende Rücksichtnahme sorgten dafür dass die Kinder häufig alles mitbekamen. Ich vermag nicht zu ermessen in welcher Form die Kinder dauerhaft geschädigt wurden, aber es ist völlig klar dass die Vorkommnisse nicht ohne Folgen bleiben. Deshalb gehört diese Betroffenenengruppe auch mit in diese Betrachtung.

Ich beleuchte die einzelnen Phasen und Wirkungsweisen im Zusammenspiel von Alkohol und Sexualität später noch aus anderen Perspektiven, aber das

Verhalten von betroffenen(trinkenden) Männern war fast identisch. Zu Beginn der Trinkerkarriere stand das Liebesspiel mit zärtlichem Vorspiel, es folgten akrobatische Pflichtübungen und am Ende stand das völlige Desinteresse. Wenn es, durch die Zunahme der Alkoholmengen zu Erektionsstörungen kam wurde die Partnerin für die eigene Unfähigkeit verantwortlich gemacht und in vielen Fällen kam es auch zu Gewalttätigkeiten. Die Dunkelziffer der sexuellen Vergehen unter Alkoholeinfluss ist groß. Zu groß ist die Scham Anzeige zu erstatten. Behörden werden meist erst eingeschaltet wenn sich diese Männer Prostituierten zuwenden und sich dort (auch handgreiflich) austoben. „Netdoktor“ schreibt dazu: Alkohol wirkt als Nervengift und greift das Gehirn an. Der körperliche Stoffwechsel verändert sich durch Leberschäden und das Zusammenspiel der Sexualhormone kommt aus dem Gleichgewicht. Es beginnt die Angst vor sexuellem Versagen. Bei alkoholabhängigen(aber auch von anderen Suchtmitteln) Frauen verändern sich die sexuellen Wünsche und sie fühlen sich von ihrem Partner häufig belästigt (Er will immer, gibt keine Ruhe und denkt nur an Sex). Einige entwickeln einen regelrechten Ekel und Widerwillen gegen Sexualität.

Wie gesagt bei Männern entsteht die Angst vor dem körperlichen Versagen oder Angst vor der Zurückweisung durch die Partnerin. Die Folgen – Sexualität wird weniger und es folgte die traditionellen(so nenne ich sie mal) Ausreden.

Müdigkeit, körperliche Erschöpfung, Kopfschmerzen, Sorgen um Kinder oder andere Angehörige oder beruflicher Stress werden hier sehr gerne angeführt. In vielen Fällen reicht aber auch schon die „allabendliche Fahne“ als Mittel eine Annäherung zu verhindern.

Beim Abhängigen selbst und hier spielt es keine Rolle ob Männlein oder Weiblein, immer gewinnt das Verlangen nach Alkohol, der Beschaffung von neuem Stoff, das Verstecken und die Entsorgung des Leergutes eine wesentlich wichtigere Rolle als der Gedanke an eine gesunde und befriedigende Sexualität.

Fakten:

(Quelle u.a. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/Dr. Andreas Dieckmann, Prof. Michael Musalek):

- „Positive“ Effekte beim gesunden Menschen ohne Einbüßen der sexuellen Energie: 0,5 Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht. Das bedeutet bei 75 Kilogramm ca. 2 Viertel Weißwein. Ich betone ausdrücklich: Dies ist keine Aufforderung Alkohol zu trinken um sexuell aktiver zu werden. Bei

einer größeren Alkoholmenge wird der Gang wackelig, die Aussprache wird undeutlich, das Verhalten kann aggressiver und rücksichtsloser werden. Um einen Orgasmus zu erreichen brauchen beide Partner eine höhere Stimulation, häufig setzt Müdigkeit ein und der Akt wird vorzeitig beendet. Überhaupt wird die Differenz zwischen Wollen und Können erheblich von der Menge des Konsums beeinflusst. Sicherlich keine Neuentdeckung sondern ein uns allen bekannter Fakt. Neben der verminderten Orgasmusfähigkeit kann und in den meisten Fällen wird auch die Erektionsfähigkeit leiden. Der Geist ist zwar willig, aber der Körper macht nicht mehr mit. Bei längerem und höherem Konsum sinkt das Verlangen nach Sex und die Leistungsfähigkeit wird dauerhaft reduziert. Bei niedriger Dosierung wirkt Alkohol: enthemmend – angstlösend - schmerzlindernd und ev. Sensibilität dämpfend und euphorisierend.

- Warum kommt es unter anderem zu sexuellen Problemen? Bei ständigem Alkoholgenuss entstehen im Körper zwangsläufig Veränderungen und es kommt zu dauerhaften Schäden. Dies kann zu Persönlichkeitsveränderungen, Gehirn- und Nervenveränderungen, Leberschäden und Zu Erkrankungen des Herzens führen. Rückläufig würden diese Veränderungen wenn es ausschließlich zu unregelmäßigem Alkoholkonsum kommt. Bei Alkohol handelt es sich um ein Nervengift und wie bereits gesagt: Es greift das Gehirn an, verändert den Stoffwechsel im Zusammenspiel mit einer Leberschädigung und im Zusammenspiel mit den Hormonen gerät die Sexualität aus dem Gleichgewicht. Bei höherer Dosierung- es kommt zu einer schmerzdämpfenden Wirkung, man spürt einfach weniger – die Enthemmung nimmt zu – die angstlösende Wirkung bleibt aber bestehen – wichtig – durch die Zunahme des Konsums verändert sich die Stimmung von euphorisierend in depressiv. Wer langfristig mehr als 2 Glas Bier täglich trinkt läuft Gefahr schließlich impotent zu werden, auf das Risiko abhängig zu werden gehe ich an dieser Stelle nicht ein.
- Beschäftigen wir uns mit den Schädigungen die durch Alkoholkonsum Sexualität entstehen können. Das Alkohol Nerven schädigt habe ich bereits erwähnt. Durch die Schädigungen in Rückenmark und Gehirn werden Reize und Signale nicht mehr an die Penisnerven weitergeleitet. Zudem entschädigt Alkohol die Leber und vor allem auch den Hormonhaushalt. Bei Alkoholikern steigt das Sexualhormon Östrogen, gefolgt von einem Mangel an männlichem Testosteron. Letzteres Hormon

ist für die Libido, also die sexuelle Begierde des Mannes verantwortlich, sorgen also für die Empfindlichkeit der Schwellkörper und sind verantwortlich für die Erektion. Durch den gesunkenen Testosteronspiegel sinkt die Lust und erschwert die Erektion. Weiterhin wird durch den Alkoholkonsum das weibliche Hormon Prolaktin gebildet, bei Frauen verantwortlich für die Milchbildung, beim Mann unterdrückt es die zentralen Penisreflexe. Es gibt aber noch einen weiteren-sehr wichtigen-Punkt. Alkohol kann sich zu einer psychischen Erkrankung entwickeln. Dauerhafter Alkoholkonsum führt in eine Depression. Die sich daraus entwickelnden Beziehungsprobleme führen nicht selten zu einer verminderten Libido und somit als psychischer Auslöser für das Versagen.

- Experten beurteilen das Zusammenspiel zwischen Alkohol und Sexualität oft noch komplexer. Alkohol, das hatte ich bereits angeführt, enthemmt und sorgt dafür das wir entspannter sind. Lt. Der Psychiaterin Dr. Madelaine Costellanos ist das Gehirn das größte Geschlechtsorgan des Menschen. Sie sagt das Substanzen, die den Verstand beeinträchtigen, eine erhebliche Wirkung auf die Sexualität haben. In keinem Fall aber ist Alkohol ein Stimmulierungsmittel, kein Aphrodisiakum. Alkohol verstärkt Reize, die im Gehirn ohnehin vorhanden sind. Aus gut wird besser, aus schlecht kann viel schlechter werden.
- Häufig wird angeführt das ein Gläschen Wein(Alkoholiker entschuldigen die Verniedlichung) zu einer besonderen körperlichen Erregung führen können. Die Antioxidantien können die Durchblutung der Genitalien fördern, also im Klartext: In kleinen Dosen „geil“ machen. Blutgefäße werden erweitert, die Durchblutung von Penis, Klitoris, Schamlippen und Vagina wird angeregt, schwillt an und wird feuchter. Problematisch ist es diesen Zustand längerfristig aufrecht zu erhalten oder zum Orgasmus zu kommen. Allerdings verlängert Alkohol auch den Transport der Empfindungen. Es wird schwerer die Berührung der Genitalien mit der zu erwartenden Erregung im Gehirn zu verbinden. Das Gehirn ist nicht mehr so empfänglich für die Aktivitäten die sich im Lendenbereich abspielen. Wie bereits gesagt, das zentrale Nervensystem ist betäubt, sexuelle Reize werden weniger wahrgenommen.

- Bei der Recherche zu diesem Vortrag stieß ich auch auf zwei andere Phänomene. Zum einen hörte ich zum ersten Mal vom sogenannten Bierpimmel. Die Urologin Dr. Jennifer Bärman beschreibt das Phänomen wie folgt: Nach dem Trinken kommt es zu massiven Erektionsstörungen, weil der Penis gegenüber Reizen weitestgehend unempfindlich ist. Es kann sein dass der Penis nicht ganz erschlafft sondern einfach weniger hart ist. Sex geht noch, zum Orgasmus kommt es selten. Bei Frauen entsteht ein anderes Problem, denn Schnaps wirkt dehydrierend und kann Frauen trocken machen, lt. Der Urologin häufig nahe oder in der Menopause, ein Problem das häufig auftritt. Grundsätzlich muss gesagt werden dass Frauen sich nach Alkoholenuss häufig noch gut fühlen, aber den Höhepunkt schwieriger erreichen.
- Abschließend zu diesem Bereich noch einige Anmerkungen zum Thema von körperlicher Gewalt, hemmungslosem Sex und eventuellen Verletzungen. Wie bereits in der einleitenden Beschreibung der jungen Frau, hat unkontrollierter, harter und oft gewalttätiger Sex zugenommen. Im angetrunkenen Zustand werden Verletzungen häufig (von beiden Partnern) nicht bemerkt, man wundert sich über Verletzung, blaue Flecke oder Prellungen. Risse, weil es an Gleitmitteln gefehlt hat, Bisse weil ihr Euch habt gehen lassen und das große Risiko einzuschätzen ob es sich um sicheren und vor allem einvernehmlichen Sex handelt. Von der Tatsache dass ein gerissenes oder verrutschtes Kondom zu ungewollter Schwangerschaft führt will ich hier gar nicht reden.
- Grundsätzlich gilt hier: Wenn Du Dich dank Alkohol beim Sex besser fühlst, dann solltest Du Deine Beziehung überdenken. Sex schön trinken ist genauso uneffektiv wie den Partner schön trinken. Es gibt sicher andere Wege um einer Partnerschaft „Leben einzuhauchen“, Unbehagen, Unwohlsein oder Abneigung mit Alkohol zu bekämpfen, zu dämpfen oder zu überwinden ist die schlechteste Lösung. Wie im täglichen Leben, wenn Du anfängst Alkohol als Regulativ einzusetzen läuft etwas grundsätzlich verkehrt. Unabhängig vom Suchtpotential durch Alkohol gibt es unzählige Nebenwirkung die das Sexualleben langfristig beeinflussen und zwar chronisch. Alkohol erhöht den Blutzucker, dieser wiederum ist verantwortlich für die Verstopfung der Arterien. Zur guten Funktion der Geschlechtsteile gehört aber nun eine gute Durchblutung. Wenn die Arterien verstopft sind reduziert sich nicht nur der Blutzufuss zum Herzen,

sondern auch Penis und Vaginalgewebe sind schlechter durchblutet. Über Libido und die Auswirkungen auf unser Gehirn hatte ich berichtet, einen Merksatz möchte ich noch erstellen: Jeder von uns hat mit dem Trinken die unterschiedlichsten Erfahrungen gemacht. Beim Sex sollten wir ähnlich reagieren. Sei Dir darüber im Klaren das eine Mixtur aus Alkohol und Sex keine Vorteile bietet. Sex ist ein Thema mit sehr hoher Sensibilität, Alkohol sollte nicht das Mittel zum Abbau von Schwierigkeiten dienen. Hemmungen sind Gefühle gegen die wir uns nicht wehren sollten, sie sind ein Schutzfaktor.

Professor Michael Musalek schreibt darüber: Obwohl wir denken, sehr aufgeklärt zu sein, leben wir dennoch in einer höchst unaufgeklärten Zeit, in der Fragen oft nicht erlaubt sind und in der eine extreme Zahl an Fehlinformationen und „Sexualmythen“ kursieren. Bei einer Sexualstörung ist wesentlich, die Störung nicht als Versagen zu sehen. Denn im Erlebnisbereich der Sexualität geht es nie um Leistung, sondern um sich öffnen, sich hingeben, zulassen, sich sensibilisieren, spielerisch etwas ausprobieren. Sexualität ist zu vergleichen mit einer schönen Landschaft, einem Bild oder einem Musikerlebnis.

Vor der Aufteilung der Arbeitsgruppen zitiere ich einen trockenen Alkoholiker. Er kennt die Thematik und wendet sich an die Teilnehmer mit einer Art Grußwort. Ich nutze diese Variante zur Einstimmung auf die Arbeitsgruppen.

Ich wäre gerne dabei. Ich weiß wie hart und selbstzerstörerisch es sein kann und könnte seinen Blick zu senken, dreimal zu schlucken, den Kopf zu heben, den Zuhörern in die Augen zu blicken und dann Ehrlich loszureden Aber nur so, nur so, können wir Nochtrinker erreichen nur so sie treffen, sie zu rütteln das sie sie anfangen in ihren Erinnerungen zu graben und sich dann hoffentlich anfangen zu schämen. Und die Betroffenen zu stärken Sie in den Arm zu nehmen und auch gemeinsam zu weinen wenn es sein müsste Das geht nicht mit Zeigefinger und Faust hoch und rufen: Du Schwein, du hemmungsloser Egoist! Nein - Nur mit brutaler Offenheit und Ehrlichkeit.

Ich, ich habe gemacht..... Ich habe meine Ex gezwungen sich mir zu ergeben, pervers zu sein, um unsere Ehe zu retten. Ich habe von..... gesagt bekommen das er Nicht mit Du..... Nur ich..... Ich wäre gerne dabei

Wir dürfen uns nicht hinter unserer ALLES ENTSCULDIGENDEN KRANKHEIT VERSTECKEN WONACH UND WOMIT WIR JA NICHT HAFTBAR SIND.

Den Mut haben, Auge in Auge, ehrlich zu sein und anzufangen hinter der Mauer heraus zu kommen um endlich ein Medium zu schaffen UND DEN OPFERN ZU HELFEN !!

Die Arbeitsgruppen(Ergebnisse aus den Gruppen an Hand der schriftlichen Protokolle):

Alkoholiker (nass/trocken)

Gibt es einen Weg, dem Treiben des nassen Alkoholiker's Einhalt zu gebieten? Haben wir als Suchtbegleiter/berater die Möglichkeit etwas zu verändern. Was können wir tun um das Verhalten zu verändern? Sind wir hilflos oder gibt es Wege zumindest das Sexualverhalten, die Aggressionen oder das Verhalten gegenüber den Mitbetroffenen zu verändern?

Ergebnis: Vertrauen aufbauen

Je nach Anruf: Beim Anrufer beginnen

Anstreben die Gegenpartei zu kontaktieren

Offene verbindliche Ausstrahlung

Einführung der Betroffenen und/oder Angehörigen in die Gruppe

Die Gruppe muss positiv eingestellt sein und Positivität ausstrahlen.

Mitbetroffene (Co's)

Was können wir tun um die Mit betroffenen zu erreichen. Wie holen wir sie aus der Falle der sexuellen Abhängigkeit, der Gefahr in die Co-Abhängigkeit zu geraten und welche Einflussmöglichkeiten haben wir? Ansätze zu verändern das sie in der Situation allein bleiben, sich nicht öffnen können, niemanden zum reden haben usw.

Gibt es Ansätze mit denen wir Alkoholkranken helfen können die Situation zu sehen, Veränderungen herbeizuführen und somit IHNEN und dem Umfeld zu helfen?

Ergebnis:

Wie können wir als Selbsthilfegruppe (Freundeskreis) Mitbetroffene (Co's) erreichen? Wie holen wir sie aus der Falle der sexuellen Abhängigkeit raus oder binden sie ein?

- *Notfalltelefon*
- *Help Guide(für Mitglieder)Suchthelfer*
- *Öffentlichkeitsarbeit, Flyer, Zeitungsannoncen.*
- *Angehörige zu den Gruppen einladen - !!!Nicht wegsehen!!!*
- *Im privaten Bereich – wenn Partner/Partnerschaften gewalttätig sind – nicht wegschauen.*
- *Internet-Auftritt – Erstkontakte herstellen*
- *Suchbegriffe optimieren: Wie erreicht man uns; Suchthilfe; Alkohol; Politox; Selbsthilfe*
- *In den Orten/Städten den Auftritt der Selbsthilfegruppen (Portfolio)erweitern*
- *In den Gruppen – Frauen als Beratende (Männer können leichter mit Männer, Frauen mit Frauen?!)*
- *Das Thema Alkohol – Sexualität-Gewalt als Pressemitteilungen in der lokalen Presse thematisieren.*
- *Flyer bei Ärzten (durch private Kontakte) liegen aus- Seminare, Arbeitsgruppe, Thementage werden durch Ärzte meist nicht wahrgenommen.*
- *Männer-Frauen –Seminare anbieten*
- *Burkhard bietet sich an zusätzliche Eintages - Seminare zu begleiten*

Zusammenarbeit mit:

- *Caritas Suchthelferausbildung*
- *Suchtberatern*
- *Kirche*
- *Fachspezifische Gruppen*
- *Als Multiplikatoren aus dieser Veranstaltung wirken*

Wie verhalten wir uns wenn wir von Straftaten/Gewalt erfahren?

Info aus der Gruppe: Garantenstellung – Polizisten sind immer im Dienst, die Privatperson hat zu reagieren. Über die Tat mit den Betroffenen reden!!

*Help Guide: Helferadressen für die Gruppe
Multiplikatoren – Fachleute – Verzahnungen schaffen
Kontakte zu SHG's Mißbrauchsoffer schaffen
Delegierte mit der Thematik zum Bundesverband schicken (Sucht und Sexualität): Arbeitsheft – Flyer - Jahresthema*

Kinder

Hier gilt besonderer Handlungsbedarf. Was ist zu tun wenn Kinder das Erlebte nicht verarbeiten können. Was tun wir wenn wir von Übergriffen erfahren. In welcher Form könne Kinder durch uns unterstützt werden?

Ergebnis (Schlagworte):

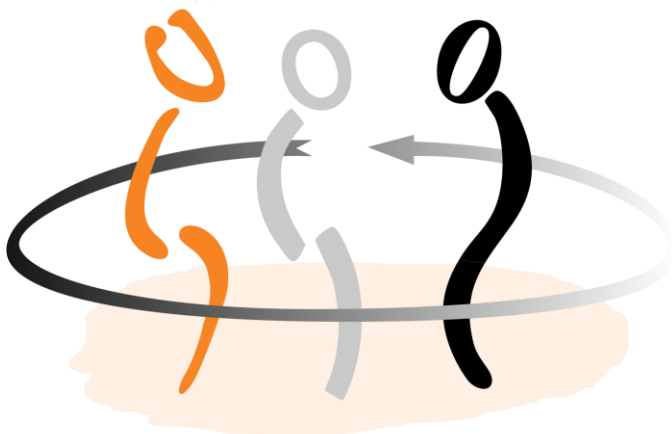
- 1. Zuhören – Angebot –An andere Selbsthilfegruppen*
- 2. Zusammenfassen – was ist passiert (Gespräch mit Betroffenen)*
- 3. Information an:
Polizei ; Pfadfinder; Schule/Kita; Feuerwehr; Jugendamt; Notfall-Seelsorger;
Staatsanwaltschaft; Kinderschutzbund; Vereine; Weißer Ring*
- 4. Begleiten der Betroffenen*
- 5. Kind/Elternteil – Sachgerecht mit Kind reden, Angebot kann mal ein paar Tage beim Gruppenmitglied wohnen*

Resümee:



Grundsätzlich waren alle Teilnehmer (auch ich) von Tiefe und Breite des Seminarinhaltes beeindruckt. Bei fast allen Themenpunkten fanden Diskussionen und teilweise ein heftiger Meinungs Austausch statt. Wichtigstes Fazit: Die Gruppe (Freundeskreis) lebt und dies intensiver als viele andere Gruppen. Kaum eine Selbsthilfegruppe in Deutschland traut sich an die Thematik „Sucht und Sexualität“, die Beteiligten öffneten sich und diskutierten in unglaublich offener Art und Weise. Trotz (teilweise) gegensätzlicher Ansichten wurden gemeinsame Lösungen erarbeitet, Vorschläge für künftige Verfahrensweisen erstellt und neue Treffen/Veranstaltungen angeregt. Ev. findet im Herbst ein größeres Treffen mit Betroffenen und Angehörigen statt, dieses wird dann kostenfrei angeboten, eine Betroffene wird als Mit-Referentin dazu kommen. Wenn es gelingt die Erfahrungen aus dem Seminar in die Gruppen zu tragen, die Sinne zu schärfen und dies letztlich auch noch nach außen zu kommunizieren (Zeitung; Internet usw.) wird sich der Freundeskreis als Vorreiter einer längst überfälligen Unterstützung für Angehörigen in diesem Bereich präsentieren können. Danke allen Anwesenden für die tolle gemeinsame Arbeit.

Burkard Thom



***Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe***

Lohnt sich ehrenamtlicher Einsatz?

Diese Frage ist immer wieder Thema wenn über die Arbeit in Vereinen speziell in Selbsthilfevereinen berichtet wird.

Naja, das kommt natürlich darauf an, wie man „Belohnung“ definiert!

Für den Einen ist die sinnvolle Beschäftigung zum Nutzen der Gesellschaft und die damit verbundenen positiven Rückmeldungen „Lohn“ genug. Der Andere verbindet mit „Lohn“ eine greifbare Belohnung in Form von Geld oder Naturalien.

Zu welcher Gruppe man sich auch immer zählt, eines ist allen gemeinsam!

Nur mit entsprechendem Einsatz ist das Eine oder Andere erreichbar.

Um andere Vereine zu motivieren und zu zeigen dass gemeinsamer Einsatz sich lohnt, möchte ich von einer Aktion an der der Freundeskreis Bad Nauheim teilgenommen hat berichten.

Wir haben als Mitglied der Volksbank Mittelhessen an einem Förderwettbewerb im Sommer 2019 teilgenommen.

Monika hat als Kassiererin des FK Informationen der Bank an mich, als Schriftführerin, weitergeleitet.

Ich habe uns über die Homepage der Bank an u.a. einer Ausschreibung angemeldet.

Vor kurzem haben wir Post von der Bank erhalten, in der wir zu einer gemeinsamen Preisverleihung in Gießen eingeladen wurden. Da nur 2 Personen pro Verein teilnehmen konnten, haben wir beschlossen, dass diesmal mein Mann und ich den Verein dort vertreten sollen.

Da wir viele Teilnehmer erwartet haben, hofften wir lediglich auf einen schönen Abend mit:

„Kostenlosen“ Schnittchen.... (Es gab auch Getränke und Eis aus der Truhe kostenlos.. ;-)

Tatsächlich waren dann auch ca 260 Leute in der Zentrale der Volksbank anwesend.

Der Abend begann, moderiert durch ein Mitglied des Vorstands, mit der Nachricht, dass jeder anwesende Verein auf jeden Fall 250 EUR erhält.

Na das fing ja super an! Schon hatte sich in unseren Augen die Teilnahme gelohnt.

Bevor ein Referent über das Thema Glück und Zufriedenheit referierte, wurden schon die ersten Geldpreise (500 und 750 Euro) aufgerufen. Die Vertreter der Vereine mussten auf die Bühne und wurden als Gruppe beglückwünscht und fotografiert.



Das Thema Glück und Zufriedenheit passte dann doch sehr gut!

Danach wurden weitere Geld und Sachwerte vergeben. Die Summen wurden immer Höher! Wir waren nicht mehr berücksichtigt worden, haben ja schon unsere Summe zugesagt bekommen.



Trotzdem war es ja interessant, wie viele Vereine in der Wetterau

existieren, die sich alle zum Wohle der Menschen einsetzen. Z.B. Technisches Hilfswerk, Freiwillige Feuerwehren, Fördervereine, Seniorenhilfe usw.....

Freundeskreis Bad Nauheim wurde nicht mehr aufgerufen.

Zuletzt hat uns der Moderator mitgeteilt, dass es nur noch einen Preis, nämlich den Hauptpreis in Höhe von 5000 Euro geben wird.

Gut, die Veranstaltung war fast vorüber, aber wir wollten doch noch wissen wer der glückliche Verein ist??

Na was ein Glück, dass wir nicht früher gegangen sind!

Stellt euch unsere Gesichter vor, als der Freundeskreis Bad Nauheim aufgerufen wurde!

Oh Schreck.....

Wir mussten alleine auf die Bühne und haben die Gratulation entgegen genommen. Wir haben uns angesehen und dachten wir wären im „falschen Film“

Oh Gott jetzt wurden wir auch noch gefragt, was wir so machen, was Freundeskreise so sind?

Mit Mikrofon!

Gut ich habe zwar anschließend einen Schweißausbruch gehabt, glaube aber, daß wir uns unseren Verein und die gesamten Freundeskreise gut vertreten



haben. Zumindest wurde uns das im Anschluss an die Verleihung mehrfach gesagt.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich noch erwähnen, weil wir das Beide so empfunden haben, daß die anderen Vereine uns diesen

Gewinn sehr gegönnt haben und wir keinerlei Neid zu spüren bekommen haben. Alle haben immer wieder betont, wie wichtig unsere Arbeit ist und daß es die Richtigen getroffen hat.

Wir vom Vorstand haben gemeinsam beschlossen, euch dieses Erlebnis zu berichten, nicht weil wir angeben wollen, sondern um euch Mut zu machen, gemeinsam oder auch alleine aktiv zu werden. Denn der Einsatz lohnt sich! Nicht immer, aber immer öfter.

Grüße vom Vorstand des Freundeskreis Bad Nauheim e.V.

Christina Stolz

Die nächsten Termine

19.01.2020 Treffen Theatergruppe

Ab 9:00 Uhr

Alsfeld, Zeller Weg 2



07.02.2020 Vorstandssitzung

Ab 18:00 Uhr

Zum See 5 · 36399 Nieder-Moos



08.-09.02.2020 Delegiertentagung

Ab 09:00 Uhr

Zum See 5 · 36399 Nieder-Moos



17.-18.04.2020 Frühjahrsseminar

„Sucht-Natur-zurück ins Leben!“

Ab 18:00 Uhr

Zum See 5 · 36399 Nieder-Moos



Wichtige rechtliche Hinweise

In unserer Zeitung werden von Ihnen eingereichte Texte und Fotos veröffentlicht. Mit dem Erhalt dieses Materials gehen wir davon aus, dass dieses in unseren Print- und Onlinepublikationen veröffentlicht werden soll. Für den Inhalt übernehmen wir keine Gewähr. Wir setzen voraus, dass alle Rechte Dritter (Urheber-, Persönlichkeits- und Nutzungsrechte) geklärt wurden. Bei Einsendungen von Bildern muss zudem ein Einverständnis der abgebildeten Personen zur Veröffentlichung vorliegen. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung der Erziehungsberechtigten zwingend erforderlich. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir deshalb Abbildungen mit Kindern und Jugendlichen nicht veröffentlichen, ohne dass uns solche Einwilligungen vorliegen.