



unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverbandes Hessen e.V.

Ausgabe 1/2023

Inhalt:

- Der Ritt auf der Kutsche
- Delegiertentagung 2023
- Fasching ohne Alkohol
- Lichtbeeren jagen
- Frauenseminar
- Märchen Kapitel IV
- Seminar Drogen und Medikamente
- Rätsel-Auflösung
- Termine

Der Ritt auf der Kutsche am 25.06.22

Am 20. Mai berieten wir in gemeinsamer Runde, was wir an unserem diesjährigen Ausflugstag unternehmen wollen. Als wir so unsere Vorschläge in die Runde warfen, meldete sich unsere Claudia. Eine Kutschenfahrt! Das würde passen, denn als Pferde Närrin habe ich eine Kutsche und die restlichen 3 Pferde leihe ich mir in unserem Pferdestall. Die Entscheidung zugunsten des Kutschenausfluges durch den „wilden Westerwald“ war schnell gefallen.

Am 25. Juni gings bei bestem Wetter los! So gegen 12 Uhr naja eigentlich halb zwei; Irgendwie hatten sich die Führungsleinen verheddert und die Pferde



wollten dann auch noch mitreden.

Aber dann gings auch schon los! Die Kutsche zeigte sich als geräumig und bequem, in Anbetracht der Kraftstoff Preise als ausgesprochen „ökologisch u. nachhaltig“. Unser Weg führte uns zu-

nächst von Ötzingen über Waldwege Richtung Helferskirchen.

Noch vor dem Ort hat uns unsere Claudia gezeigt, was es heißt, wenn man mit 4 Pferdestärken im Allrad Modus so richtig Gas gibt. Es ging richtig los! Die Pferde warfen mit den Hufen den Schmutz, Splitt u diverses in unseren Wagen. Jeder musste sich gut festhalten sowie in Deckung gehen ... Ich habe mich hinter Sabine versteckt... Das Ganze hat so richtig Laune gemacht.

Danach packte unser Kamerad Günter die Mundharmonika aus, um für die Musikalische Begleitung zu sorgen. Wunderbar gespielt! Als wir Weidenhahn hinter uns gelassen hatten, zeigte sich, was uns überall begegnete. Lachende Bürger, welche uns freundlich zuwinkten, wohl gerne mitgefahren wären. Weiter ging es nach Weidenhahn und am Freiliger Weiher haben wir unsere erste Rast eingelegt. Habe mir ein Eis gegönnt.

wieder den Rückweg an. Wobei Claudia es sich nicht nehmen ließ, nochmals den „Sport Modus“ einzulegen um so richtig Gas zu geben.

Danach strebten wir weiter unserem Ziel entgegen, der Schnitzel Ranch in Hartenfels. Über Steine, zuweilen quer Feld ein. Die Landschaft an der Westerwälder Seenplatte zeigte sich von Ihrer schönsten Seite. Auf der Schnitzel Ranch wurden wir aufs allerbeste beköstigt. Große Schnitzel hervorragende Steaks und eine gemütliche Runde in toller Umgebung. Hier zeigten sich auch die weiteren Vorteile einer solchen Tour. Es ergab sich, daß gerade die neuen Mitglieder die Möglichkeit hatten, mal über die eigene Biografie zu berichten sodass man sich viel näher kennenlernte und den gegenüber nun deutlich besser verstehen kann. Gegen 20 Uhr erstiegen wir wieder unsere Kutsche und traten über Maxsain Quirnbach Helferskirchen und Ötzingen Was alle so richtig klasse fanden trotz der Erde in den Haaren! Am Pferdestall angekommen, halfen wir mit ungeschickten Händen Claudia die Pferde auszuspannen. Danach haben wir uns lachend und freudig verabschiedet. Es war zu spüren, dass Alle derselben Meinung waren, einen wunderschönen gemeinsamen Tag verbracht zu haben. Von dem wir bestimmt noch oft erzählen werden.

Joachim Schuth

Freundeskreis Selters

Delegiertentagung 2023

Am 25.03.-26.03.23 fand unsere Delegierten-Versammlung, mit 34 Teilnehmern, in Nieder-Moos, statt.



KURZFASSUNG DER VERSAMMLUNG:

Den Vorstandsbericht vom Jahr 2022 trug unser 1. Vorsitzender Thomas Steinhäuser vor. HIGHLIGHT waren die Suchttage in Nieder-Moos. Ein voller Erfolg auf ganzer Linie. Sogar das Wetter hat mitgespielt. Alle angebotenen Seminare im Jahr 2022 wurden gut angenommen.

WAS BIETET DER LV SEINEN MITGLIEDERN 2023?

z.B.: Seminare, Austausch bei Delegiertenversammlungen usw. Das größte Ereignis wird das Bundestreffen am 20.05.23 in Baunatal sein. Dort wird die Theatergruppe des Landesverbandes in Aktion treten und 2 Theaterstücke aufführen. Werner Görlach erläuterte Neues von der HLS (Hessische Landesstelle für Suchtfragen), Ralf Vietze neues vom BV (Bundesverband).

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT, wie kann man sie gestalten?

Zum Beispiel durch Teilnahme an Selbsthilfemeilen, Alkohol u. Drogeninformationstage, Vorstellung in Kliniken, Flyer, Webseite, usw... Wichtig ist; Präsenz zu zeigen, im Gespräch bleiben.

Aktivitäten der Mitgliedsvereine:

Besuch der Saalburg und einer Suchtklinik, Spielenachmittag, zusammen musizieren, Wanderungen.

Diskutiert wurde die anstehende Beitragserhöhung! Nach der Abstimmung einigte man sich auf 3 Euro Erhöhung. D.h. jeder Verein entrichtet, statt wie bisher 20 Euro, einen Beitrag von 23 Euro pro Mitglied an den Landesverband. Anpassung der Webseite auf das Design des BV wurde einstimmig abgelehnt, sie bleibt so.

Packen wir es an, von nichts kommt nichts, zusammen sind wir stark!

Ich zitiere Ellen : "DAS LEBBE GEHT WEITER."

Sonja

Freundeskreis Alsfeld

Fasching ohne Alkohol??

Nachdem wir unsere „alten“ Räume im Februar 2022 nach 20 Jahren verlassen mussten, konnten wir am 14. Februar 2023, während der Gruppenstunde, mit einer alkoholfreien Bowle auf ein erfolgreiches Jahr in den neuen Räumen anstoßen. Während wir noch das Jahr Revue passieren ließen, ertönte im Flur der Narrhallamarsch und Bahadur David LV. „vom Lotustempel“ zog mit seinem Gefolge in unseren Gruppenraum ein. Es erklang der Schlachtruf... „udeti savita – tamas castameti“. Das bedeutet übersetzt, „die Sonne geht auf - das Dunkel entweicht“. Leider konnte die Maharani Steffi XXVI. bei diesem Besuch nicht dabei sein. Was wir sehr bedauerten!

Wir freuten uns, dass Bahadur David LV. bei den vielen Terminen Zeit für einen Besuch in unserer Gruppe gefunden hatte. Wie es bei solchen Besuchen üblich ist, wurden zur Freude unserer Mitglieder, auch kleine Süßigkeiten Päckchen in die Runde geworfen. Durch diese Überraschung war es eine sehr schöne fröhliche Gruppenstunde, an deren Ende dann beschlossen wurde, an Weiberfastnacht Kräppel zu essen, um mit den Gruppenteilnehmern noch ein wenig Fastnacht zu feiern.

Irmgard Gemming

Freundeskreis Fulda e.V.





Lichtbeeren jagen

Lasst uns raus gehen,
Lichtbeeren sehen.
Entdecken was offensichtlich ist.
Den Spiegel aller Farben.
Sie sind scheu und verschwinden schnell.

Angereichert durch die feinen Wasser-
tropfen in der Luft wachsen sie schnell.
Die schnelle und unbedacht ausgeführte
Bewegung lässt sie sofort verschwinden.
Zu Boden gefallen sind sie als Beeren nicht
mehr zu erkennen. Der Wind nimmt sie
mit, der Frost lässt sie zu milchigen harten
kristallen werden. Nicht leuchtend aber
kalt und stumpf.



Deine trüben Gedanken sind da, sie sind
sicherlich richtig, doch schau einmal kurz
dahin. Gehe die Lichtbeeren jagen, Sie sind
nicht immer und für ewig da. Aus ihnen lässt
sich alles extrahieren nur kein Stoff der Dich in
andere Gefilde, Sphären hebt. Wahrnehmen,
sie lassen sich nicht einmal berühren, sie lösen
sich lieber auf. Selbst wenn Du sie verdampfen
siehst, regen sie Dich dennoch an.



Jetzt gibt es Formen, die die anderen Jahreszeiten
verstecken. Nimm uns mit, zeige uns Deine Ent-
deckungen die allemal wert sind gesehen zu werden.
Besteige die höchsten Berge und durchwandere die
tiefsten Täler, nimm uns mit, die schönen Dinge zu
sehen. Ist es nötig ein zweites Mal hinzuschauen, um zu
sehen, dann lass uns wieder hinschauen. Jeden Tag, jede
Form, jede Farbe entdecken. Wenn Dich das noch immer
erstarren lässt, dann lass uns von wärmeren Tagen
reden, die kommen werden oder waren, und im Moment
da wir reden Wärme erfahren. Kein Erstarren, den Frost
aus den Gliedern schütteln.



Frauenseminar Niedermoos

vom 28.10.22-30.10.22



Thema:

Warum bin ich so, wie ich bin?

Ein Interview geführt von Claudia Kessler, Freundeskreis Steps, Selters

Mit Unterstützung von Margitta und Steffi mit denen ich im Gemeinschaftsprojekt die folgenden Fragen erarbeitet habe. Danke euch dafür!

Zur kurzen Erläuterung des Ganzen; Da ich sehr gerne alle Teilnehmerinnen einmal persönlich zu Wort kommen lassen wollte, ebenso unsere äußerst inspirierende Seminarleitung Frau Ute Heinigk von der Agentur Liebenswert, haben wir einer jeden Teilnehmerin eine Frage ausgehändigt, die anonym oder auch mit Namen und Gruppe beantwortet werden konnte. An dieser Stelle würde ich sehr gerne noch alle Inhalte, Erlebnisse und Inspirationen die das Seminar, allein schon auf Grund der komplexen Fragestellung mit sich brachte, erwähnen. Das würde aber vermutlich darin enden, dass ich mich selbst, in absoluter Begeisterung, wieder nur der Beschreibung widmen könnte. Dabei sollen doch in diesem Artikel tatsächlich die Teilnehmerinnen und eben auch die Leitung explizit zu Wort kommen.

Daher verzichte ich auf Inhaltsbeschreibung. Nur so viel sei gesagt; Es gab Übungen mit Milch und Lebensmittelfarbe, malerisches Darstellen des eigenen Ich und eine große Masse an inspirierenden Geschichten obendrein ...

Jeden den ich bis hierher schon neugierig machen konnte, auf eines der Seminare des Landesverband der Freundeskreise, meldet euch an!

Es ist ein lohnenswertes Erlebnis und das zum wiederholten Male.



Nun gut, soviel zum Rahmen und nun zu dem Interview mit den Teilnehmerinnen und Frau Ute Heinigk , deren Fragen und Antworten.

Fragen an Ute Heinigk

Ute, wie hast du Teilnehmerinnen und deren Interesse am Seminar empfunden ?

Ute: Ich empfand sie als sehr reflektiert, interessiert an der Mitarbeit, offen und emphatisch. Ebenso deren achten aufeinander, fühlt sich für mich sehr bereichernd an.

Wie hast du dich auf das Thema vorbereitet bzw. wie hast du das Thema in der Vorbereitung empfunden? (Warum bin ich so wie ich bin?)

Ute: Es ist mir eine Herzensangelegenheit, dieses Thema. Die Herausforderung bestand nicht nur an der Arbeit mit dem Thema, sondern auch immer wieder an mir selbst, wo das Thema dann hingeführt hat (Anm.: Ute korrigiere mich wenn ich das falsch notiert habe, aber so habe ich es verstanden). Die Vorbereitung hat auf jeden Fall Spaß gemacht. Auch die Intention der Teilnehmerinnen war mir nicht bekannt! Daher hat sich die Vorbereitung als Inspiration und Herausforderung gleichzeitig erwiesen.

War es „schwierig“ für dich mit uns zu arbeiten?

Ute : Keinesfalls! Die Mitarbeit ist eine Bereicherung und auch ein Erlebnis für mich selbst in meinem Wirken.

Welche Worte möchtest du zum Abschluss unseres Gesprächs gerne noch anbringen?

Ute: Ein solches Seminar, ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Bei allen Seminaren des Freundeskreises, treffe ich auf gut reflektierte Teilnehmer(-innen) mit einem Interesse an sich selbst, das ich mehr Menschen wünschen würde.

An der Stelle nochmal einen besonderen Dank an Ute für die geduldige Beantwortung meiner Fragen und auch für die gelungene Seminarführung. Nun kommen die Fragen an die Teilnehmerinnen, die ich leider nur namentlich erwähnen kann, wie Sie mir das erlauben, so die Namen und der Freundeskreis auf den Interviewkarten zu finden sind. Hier ein Dank an Ellen Weyer für diese Idee mit den Karten. Auch an alle meine Seminarkolleginnen die mir ausführliche Antworten geliefert haben, Danke euch! Antworten sind original ohne jede Änderung übernommen.



6.) *Wie hast du die Durchführung empfunden?*

Claudia K., Steps Freundeskreis Selters: Sehr gut organisiert, mit einem ansprechenden Thema. Am faszinierendsten war für mich das Thema der „Polarität“ von Dingen und Empfindungen. Das hat sich tatsächlich nach der Teilnahme, richtig erschlossen für mich. Ohne schlecht kein gut, ohne Trauer kein Glück ...Denkt drüber nach, ihr werdet es merken.

7.) *Wurden deine Erwartungen erfüllt?*

Wilhelmine S., Vogelsbergkreis: Ich war begeistert, und sehr angetan von der Referentin und ihren Auslegungen zu dem Thema „warum bin ich so wie ich bin?“. Es war eine ganz neue Erkenntnis für mich und für die Zukunft wegweisend.

8.) *Wie hast du dich nach Ende des Samstags gefühlt?*

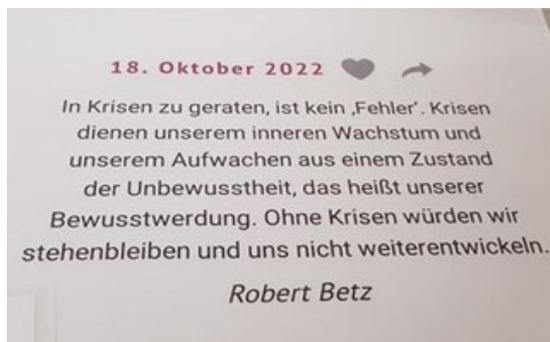
Rita V., Westerwald Gruppe Hachenburg: Die Übungen waren sehr gut und haben bei mir neue Denkanstöße ausgelöst. Am Ende des Tages, fühlte ich mich nachdenklich, aber auch zufrieden und ausgeglichen.

9.) *Wie waren deine Erwartungen an das Seminar?*

Teilnehmerin unbekannt (auch hier wieder persönlich wahrscheinlich uns allen bekannt, leider aber nicht namentlich erwähnt auf Ihrer Antwortkarte): Für mich war es wieder sehr wichtig, viele Impulse mitzunehmen um mich wieder einmal selbst reflektieren zu können. Den Anstoß und Mut zu bekommen, dass ich es bin, die die Dinge in Bewegung bringen kann.

10.) *Wie war die Stimmung deiner Auffassung nach?*

Marianne, Fulda Nord: Treffen am 28.10.22 Abends. Viele alte und neue Gesichter. Von Stunde zu Stunde wurde es schöner und vertrauter. Ich komme wieder!



11.) Wie würdest du das Verhältnis der Kursteilnehmerinnen untereinander beschreiben ?

Steffi F., Vogelsberg : Da habe ich grade eben mit einer Teilnehmerin drüber gesprochen und wir waren uns einig, dass es etwas Besonderes ist, hier zu sein. Weil alle offen und ehrlich über ihre Gefühle sprechen können und freundlich, fürsorglich und emphatisch miteinander umgehen. Das ist (leider) ein „krasser“ Gegensatz zum Alltag, wo mir oft, hektische, unfreundliche und oberflächliche Menschen begegnen.

12.) *Wie gut hat sich deiner Meinung nach die Seminarleitung Inhaltlich vorbereitet?*

Ellen W., Westerwald : Emphatisch, kreativ, lustig-Wortverdrehler (im positiven Sinne!), Blickwäscherin. Das Leben darf leicht sein vorgelebt, also keine Theorie, sondern Praxis.

13.) *Wie waren deiner Meinung nach Durchführungsort und Unterbringung ?*

Annina S., Westerwald: Verständlich, dass es zentral in Hessen gelegen ist. Besser erreichbare Stadt fände ich praktischer. Unterbringung in Ordnung, Essen, Team und Versorgung bestens!

14.) *Wie war das Essen (Mit der Bitte um nähere Beschreibung)?*

Jeannine, Kassel: Wie immer üppige Hausmannskost die ich als Thüringerin liebe; Klöße, Braten, Schnitzel...Kurz: Fleisch/Fleisch /Fleisch 😊, eine Gaumenfreude. Einer von vielen Gründen, warum ich so gerne nach Nieder-Moos fahre 😊

15.) *Würdest du wieder teilnehmen und warum ?*

Teilnehmerin unbekannt (auch hier wieder: persönlich wahrscheinlich uns allen bekannt leider aber nicht namentlich erwähnt auf Ihrer Antwortkarte). Ich nehme immer wieder gern an Seminaren teil, weil ich immer sehr viel für mich mitnehme. Die Themen sind immer interessant und die Leute natürlich. Auch die Leute wiederzusehen! Sie tun mir immer wieder gut. Es ist immer wieder bereichernd.

Nun habt ihr als Leser zumindest einen Teileinblick in das Seminar bekommen und auch tatsächliche Meinungen und hoffentlich Anregungen für den Ein oder anderen dabei. Abschließend zu einem sehr positiven Fazit des Ganzen, möchte ich noch an alle Leser(innen) die Frage richten:

Welche Themen wären für dich im nächsten Frauenseminar ansprechend? Vorschläge dazu bitte dann an Ellen Weyer oder kontakt@freundeskreise-hessen.de

Für zahlreiche Innovationen wird gedankt!

Claudia Kessler

FK Steps Selters



Es war einmal im Märchenland



Kapitel 4

Währenddessen, wollten die Ehemänner unserer geplagten Königinnen einen ruhigen Herrennachmittag verbringen. Der Gastgeber stand wie immer in seiner bevorzugten Pose am Kamin und unterhielt sich entspannt mit seinen Freunden.

„Wie man so hört, gefällt deiner Tochter nicht nur das Morgenland sehr gut, sondern auch seine Bewohner, besonders einer hat es ihr wohl angetan?“ Dornröschens Mann lehnte sich ein wenig in dem Sessel in dem er saß, nach vorne.

„In den Briefen meiner Tochter ist nur noch von IHM die Rede“ Der König grinste seine Freunde an. „Prinz Mustafa tut dies und Prinz Mustafa tut das. Er ist ja soo klug und so mutig und und und.....“

„Und was sagt Deine Frau dazu?“ Aschenputtels Mann drehte sich vom Fenster um. Er war jetzt auch neugierig. „Die dreht völlig durch. Redet ständig nur noch vom Untergang des Märchenlandes. Da ich aber nichts von diesem Unsinn hören will, versuche ich das Thema zu meiden.“ „Ich kenne Dich mein Lieber,“ sein Freund lehnte sich noch weiter vor, „Du glaubst, dass es etwas Festes wird, oder?“

„Im Vertrauen; Der dortige Herrscher, der Kalif und Vater des einzigartigen Mustafas hat vor ein paar Tagen einen Boten geschickt. Er wäre durchaus an einer familiären Bindung interessiert. Ich habe gestern ganz offiziell ein paar Diplomaten entsendet. Mal sehen wie es sich entwickelt.“

Dornröschens Mann schaute wieder hinaus auf den kleinen freien Platz vor dem Jagdschlösschen.

„Ach, schaut mal, jetzt kommt auch endlich der Vierte aus unserer Runde.“

Gleich darauf trat der Gatte von Rapunzel ein. Er ging wortlos zum Tisch, schenkte sich großzügig ein Glas Wein ein und trank es in einem Zug leer. Er füllte es erneut und setzte sich wortlos in den Sessel neben seinen Freund. Die anderen sahen ihm besorgt zu.

„Sei gegrüßt mein Lieber, was ist denn los?“

Aschenputtels Mann ging langsam durch den Raum auf den Anderen zu. Dabei zeigte er einen zunehmend besorgten Gesichtsausdruck.

„Wie viel hast du verloren?“ fragte er streng“.

„Das halbe Königreich. An Rumpelstilzchens Schwester.“

„Das ist nicht Dein Ernst! Du hast mit dieser habgierigen alten Hexe gespielt?! So blöd kann man doch nicht sein!“

Schneewittchens Mann war völlig außer sich. „Jeder weiß, dass sie noch tausendmal schlimmer ist wie ihr Bruder in seinen besten Jahren.“

„Ich war mir so sicher, dass ich alles zurückgewinnen werde“

„Heißt das, du warst schon öfters bei ihr?“

Seine Freunde sahen sich fassungslos an.

„Wie lange geht das schon?“

„Seit wir uns hier das letzte Mal getroffen haben, stimmst? Ich habe Dir gesagt; mach keine Dummheiten. Das hat nichts mehr mit Dummheit zu tun, das ist purer Wahnsinn.“

„Vielen Dank für Euer Mitgefühl. Auf Euren Rat hin habe ich meinen Lieben den Geldhahn zugedreht. Und was haben sie gemacht? Munter auf Kredit weiter gekauft. Dann standen die Geldeintreiber vor der Tür“

Er schlug die Hände vor das Gesicht. „Was hätte ich denn tun sollen? Zuerst lief alles super. Ich gewann fast die ganz Summe, um die Schulden zu bezahlen. Es fehlte nur noch ein kleiner Rest, dann hätte ich auch aufgehört, ehrlich. Und plötzlich, habe ich nur noch verloren. Und...“

„Und da dachtest du, jetzt mache ich einfach mal weiter. Bei den ... Ich dachte du hättest aus Deinen Fehlern gelernt.“

„Wie gut, dass Du nicht mehr Deinen Erstgeborenen einsetzten kannst.“

Dornröschens Mann hatte während der Diskussion verwirrt von Einem zu Anderen geblickt. Dann konnte er sich nicht mehr beherrschen.

„Von was ist hier eigentlich die Rede? Rumpelstilzchen, spielen, gewinnen, verlieren, aus welchen Fehlern lernen! Kann mich bitte mal einer aufklären“

Der sichtlich verzweifelte König nickte seinen Freunden zu. „Erzählt es ruhig. Ich habe dafür im Moment nicht die Kraft“

„Also gut, setzte der Gastgeber an. Unser Freund hier war schon in jungen Jahren, sagen wir, ein wenig leichtsinnig. Wenn man es genau betrachtet, war er damals, als er sein Rapunzel traf, auf der Flucht vor seinen Gläubigern. Um einen Skandal zu vermeiden, zahlte sein Vater die Spielschulden und schickte ihn erst einmal auf Reisen. Die Geschichte mit dem Turm und deiner Frau ist ja bekannt. Erst einmal wieder zu Hause hat er sich auch benommen.“

„Man kann sagen, dass er ein vorbildlicher König wurde. Hat sein Volk nicht zu hohe Steuern zahlen lassen und wir dachten, dass ihr ein gutes Auskommen habt. Dein Reich blüht und gedeiht, was hast Du Dir nur gedacht?“

„Versteht ihr denn nicht, Rapunzel will unter allen Umständen mit euren Frauen mithalten. Sie glaubt, dass das nur mit prächtigen Kleidern und teurem Schmuck geht. Und ja, die Kinder hatten einiges aufzuholen und ich gönne es ihnen von ganzem Herzen. Aber es ufert aus und ich habe nichts mehr unter Kontrolle. Wenn jetzt das halbe Königreich an diese Hexe fällt.....“

„Ich verstehe, das ist wirklich eine ernste Angelegenheit. Wann ist die Schuld denn fällig?“ wollte Dornröschens Mann wissen.

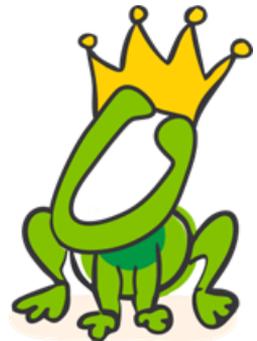
„In drei Monaten und 3 Tagen“

„Das gibt uns noch ein wenig Zeit. Ich habe da so eine Idee. Wenn das klappen sollte kommst Du vielleicht noch mal davon. Aber nur wenn du Dein Leben wieder geregelt bekommst.“ Schneewittchens Mann klopfte ihm aufmunternd auf die Schulter.

„Wie soll er das denn machen? Aufhören zu spielen, klar. Aber was dann, seine Familie macht es ihm nicht leicht. Also mir fällt da nichts zu ein.“

„Aber mir! Letztes Mal gab es doch dieses Theater mit unserem Froschkönig und seiner reizenden Frau. Er war vor Kurzem bei uns und hat erzählt, dass er Robin doch bei den Sieben Zwergen gelassen hat. Es geht ihr da anscheinend ganz gut und er blüht auch richtig auf. Mein Röschen hat sich so für die Beiden gefreut. Wenn irgendwer Dir und den Deinen auf die Sprünge helfen kann dann sind es die Sieben Zwerge.“

„Gute Idee. Geh da mal hin, kann ja nichts schaden.“



„Na gut, wenn Ihr meint. Ein kleiner Ausflug wird uns ganz guttun.“

„So und jetzt lasst uns noch gemütlich zusammensitzen und es uns gut gehen lassen.“

Schneewittchens Mann klingelte nach dem Diener.

„Herein mit dem Essen und spart nicht mit dem Wein.“

So saßen sie noch bis tief in die Nacht zusammen und es fiel ihnen noch so manche mehr oder weniger verrückte Idee ein. Aber dazu ein anderes Mal mehr.

Zwischenspiel

Schneewittchen wartete ungeduldig, bis sich Dornröschen endlich verabschiedet hatte. Seit die anderen Beiden sich so unmöglich benommen hatten, wurde das Verlangen sich mit dem Spiegel zu unterhalten immer größer. Sie lief hastig den Weg in den Keller. Auf der Treppe hinter der Tür und dem Gang gab es kaum noch Spinnweben und auch die Mäuse hatten sich verzogen. Es waren schlaue Tiere und hatten mehrmals versucht die Königin abzuhalten. Nachdem ein paar von ihnen erschlagen wurden, gaben sie es auf. Die Königin erreichte die Kammer und trat voller Anspannung hinein. Das merkwürdige Licht nahm sie nicht mehr wahr. Sie rannte beinahe, um das Tuch wegzuziehen. Kaum war ihr eigenes Gesicht verschwunden rief sie mit aufgebracht Stimme:

*„Spieglein, Spieglein an der Wand
Wie steht es um das Märchenland?“*

Der Geist antwortete sorgenvoll:

*Frau Königin ich sah es klar,
das Königreich ist in Gefahr!*

*Von Osten naht die Dunkelheit,
dann ist vorbei die gute Zeit.*

*Die Tochter ist vor Liebe blind,
sieht nicht die Dinge wie sie sind.*

*Der Rest ist weiter mir verborgen,
vielleicht weis ich es morgen.*

Wieder wurde ihre schlimmste Befürchtung noch übertroffen. Sie wollte den Geist noch über das Verhalten ihrer Freundinnen befragen, aber schon verdunkelte sich die Fläche und sie wusste, dass sie sich bis morgen gedulden musste.

So schnell und heimlich wie sie gekommen war, lief sie zurück in ihre Gemächer.

Fortsetzung folgt...

Petra Wöckel

Freundeskreis Kassel

Seminar "Drogen und Medikamente"

- wie gehen wir im Freundeskreis damit um?

Marzhausen, 23.10.2022

Beginnend mit der Begrüßung aller Teilnehmer durch Gerhard Weyer sowie Christine Müller und einem gemütlichen Frühstück, begannen wir mit dem Seminar Drogen und Medikamente.

Die Suchttherapeutin und systemische Beraterin Christine Müller, die das Seminar leitete, begann das Seminar mit verschiedenen Musiktiteln. Nachdem die Musiktitel verklungen waren, kam die Erläuterung, was die Musik mit den Drogen zu tun hat. Nämlich jede Droge hat ihre Musik, womit die Drogenabhängigen „Werbung“ machen.

Um das rechtliche Hintergrundwissen der Drogen und Medikamentenproblematik, welches ebenfalls notwendig ist, zu verstehen, begann die Seminarleiterin mit einer Einführung in verschiedene Gesetze wie das Betäubungsmittelgesetz §35 und §64, die folgendes aussagen:

§35

Grundsätzlich gilt, dass wenn jemand wegen einer Straftat zu einer Freiheitsstrafe von nicht mehr als zwei Jahren verurteilt worden ist und fest steht, daß er die Tat auf Grund einer Betäubungsmittelabhängigkeit begangen hat, die Vollstreckungsbehörde mit Zustimmung des Gerichts des ersten Rechtszuges die Vollstreckung der Strafe, eines Strafrestes oder der Maßregel der Unterbringung in einer Entziehungsanstalt für längstens zwei Jahre zurückstellen kann, wenn der Verurteilte sich wegen seiner Abhängigkeit in einer, seiner Rehabilitation dienenden Behandlung befindet oder zusagt, sich einer solchen zu unterziehen, und deren Beginn gewährleistet ist.

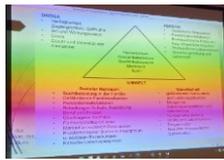
§64

BGH: §64 StGB geht vor. Seit Jahrzehnten betont der BGH, dass der §64 BtMG dem §35 BtMG ausdrücklich vorgeht:



Eine Unterbringung nach § 64 StGB geht der Zurückstellung der Strafvollstreckung nach § 35 BtMG vor und ein „Wahlrecht“ des Angeklagten besteht insoweit nicht. Diese Rechtsprechung geht zurück auf eine Entscheidung aus dem Jahr 1992, wobei der BGH zwischenzeitlich klargestellt hat, dass auch die inhaltliche Änderung des §64 StGB hieran nichts ändert.

Ebenfalls für das rechtliche Verständnis wichtig ist das GüG (Gesetz zur Überwachung mit Grundstoffen, die für die unerlaubte Herstellung von Betäubungsmitteln missbraucht werden können).



Das Wissen und Verstehen um diese Gesetzestexte ist nämlich für den richtigen Umgang mit Drogen oder Medikamentenabhängigen, welche in Selbsthilfegruppen kommen, wichtig. U.a. wegen einer Bescheinigung der Auflage zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen. Nachdem das wichtige rechtliche Hintergrundwissen den Teilnehmern von Christine Müller sehr anschaulich und gut vermittelt worden war, wurden die Punkte Probiertkonsum, Gelegenheitskonsum, Gewohnheitskonsum, Missbrauch und Sucht angegangen. Dieses sehr komplexe Paket hat den Teilnehmern eine breite Fülle von Informationen vermittelt. Auch vieles Neues! Zum Beispiel über freiverkäufliche und rezeptpflichtige Medikamente, die als Mittel Benzodiazepine enthalten, die bei längerer Einnahme aufgrund ihrer Wirkung (Speicherung u. Abbau im Belohnungszentrum im Gehirn) zu Abhängigkeiten führen. Wichtig zu wissen ist, dass Benzodiazepine in vielen Medikamenten, die frei verkäuflich sind, enthalten sind.

Es wurde über die Unterschiede der Drogen Legal – Illegal, die Substanzen, die Wirkung und Dauer, die Konsumform und den Verlauf der Wirkungsweise von Drogen und Medikamenten gesprochen. Auch anhand von Bildmaterial. Dadurch entstanden viele Fragen, die von der Seminarleiterin gut und kompetent beantwortet wurden.

Weiterhin stellte sich heraus, dass der Umgang mit Drogen und Medikamentenabhängigen in den Selbsthilfegruppen sehr unterschiedlich sein kann, da zum Beispiel Berührungsgängste in Selbsthilfegruppen oder der Drogenabhängigen selbst, Hemmungen aufbauen können.

Nachdem das wichtige rechtliche Hintergrundwissen den Teilnehmern von Christine Müller sehr anschaulich und gut vermittelt worden war, wurden die Punkte Probierversuch, Gelegenheitskonsum, Gewohnheitskonsum, Missbrauch und Sucht angegangen. Dieses sehr komplexe Paket hat den Teilnehmern eine breite Fülle von Informationen vermittelt. Auch vieles Neues! Zum Beispiel über freiverkäufliche und rezeptpflichtige Medikamente, die als Mittel Benzodiazepine enthalten, die bei längerer Einnahme aufgrund ihrer Wirkung (Speicherung u. Abbau im Belohnungszentrum im Gehirn) zu Abhängigkeiten führen. Wichtig zu wissen ist, dass Benzodiazepine in vielen Medikamenten, die frei verkäuflich sind, enthalten sind.

Es wurde über die Unterschiede der Drogen Legal – Illegal, die Substanzen, die Wirkung und Dauer, die Konsumform und den Verlauf der Wirkungsweise von Drogen und Medikamenten gesprochen. Auch anhand von Bildmaterial. Dadurch entstanden viele Fragen, die von der Seminarleiterin gut und kompetent beantwortet wurden.

Weiterhin stellte sich heraus, dass der Umgang mit Drogen und Medikamentenabhängigen in den Selbsthilfegruppen sehr unterschiedlich sein kann, da zum Beispiel Berührungsgängste in Selbsthilfegruppen oder der Drogenabhängigen selbst, Hemmungen aufbauen können.

Es wurde viel Hintergrundwissen rechtlicher Art und über die Drogen und Medikamentensucht vermittelt, das für den Umgang mit Drogen und Medikamentenabhängigen in Selbsthilfegruppen wichtig ist. So dass am Ende des Seminars alle Teilnehmer viel Wissen mitnehmen konnten.

Ein besonderer Dank den Organisatoren des Freundeskreis Westerwald und der Seminarleiterin Christine Müller für ein gelungenes tolles Seminar

Axel Malcharek
Freundeskreis Fulda-Nord

In der nächsten kleinen
Zeitung: Der Bericht vom
Bundestreffen
2023



Samstag 20. Mai 2023

Tagungszentrum Stadthalle Baunatal

Wer kann auch zu uns kommen	F	Boxbegriff	illegale Droge	Abk. f. ohne	Abk. f. Hafendirektion	Zustand ohne Drogen Abk. f. chem. Zer	C	E	Was bist du nicht im Freundeskreis	RÄTSEL TIME	Unsere Einstellung zum Leben
legale Droge	A	L	K	O	H ₆	O	L	Flächenmaß (Kurzform)	A ₁₃	Abk. f. chem. Phosphor	P
Ggs. rechts	M ₁₈	I	O	Frühjahrs....	D	U	E ₁₆	L	L	Abk. f. Autobahn	O
L	I	N	K	S	Zweikampf	Landkartenbuch	A	T	L	A	S
RÄTSEL TIME	L	K	A	E ₇	dt. weibl. Vornamen	A	N ₁₁	N	E ₉	Abk. f. chem. lod	I
Abk. f. chem. Germanium	I	E	I	M	weibl. Statue	RÄTSEL TIME	V	I	F	T	
G	E	Gift der Zigarette	N ₂₅	I	K	O	T	I	N	Abk. f. lod	I ₂
Abk. f. chem. Schwefel	RÄTSEL TIME	Salzbrühe	Jurist (pl)	N ₈	O	T	A	R	E ₁₀	Mitbetroffene	V
S	auf diese Weise Was macht Selbsthilfe	S ₄	T	A	R	K	Abk. f. Europastrasse	K	Abk. f. chem. Kalium	K	Abk. f. chem. Vanadium
O	Abk. f. chem. Quecksilber	O	Was tun wir in der Gruppe	R	E	D	E ₃	N ₂₀	Abk. f. Italien (Kfz)	I	Ein Ziel der Abstinenz
Abk. f. chem. Sauerstoff	H	L	Wir helfen bei	RÄTSEL TIME	Abk. f. chem. Wolfram	W	Heilpflanze mit Suchtfaktor	H	A	N	F
Abk. f. Handelsinstitut	H	L	Wir helfen bei	RÄTSEL TIME	Abk. f. chem. Wolfram	W	Heilpflanze mit Suchtfaktor	H	A	N	F
Was ist Freundschaft	G ₁₂	E	S	C ₂₂	H	E	N ₁₇	K	Abk. f. des Ruhezustandes Arbeitslosigkeit	D	R
Abk. f. chem. Uran	RÄTSEL TIME	Organ des LV abgekürzt	U	K	Z ₁₅	Abk. f. Landesfrauenrat	Fluß durch Aberdeen	K	L	E	E
U	Strom in Sibirien Was empfindet ein Süchtiger	S ₂₁	S	C	H	U	L	D	Weidepflanze	O	R ₃
I	Gewichtseinheit (Kurzform)	Was bietet der Freundeskreis	H ₂₃	I	L	F	E	F	Abk. f. Unterseeboot	H	Zeiteinheit (Kurzform)
Konsequenz einer Sucht	T	O	T	Was bietet die Gruppe	F	R	E ₂₄	U ₁₄	N	D ₉	E

W I R S E H E N D E N G A N Z E N M E N S C H E N

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Herausgeber / Impressum:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V
Frankfurter Straße 314
D-34134 Kassel
Internet: www.freundeskreise-hessen.de

Spendenkonto:
Kasseler Sparkasse
Bankleitzahl: 520 503 53 Konto-Nr.: 18102
IBAN: DE85520503530000018102
BIC: HELADEF1KAS
E-Mail: kontakt@freundeskreise-hessen.de

Termine 2023

