

## Herzlichen Dank!

Für all die lieben Glückwünsche und Geschenke anlässlich unseres 40jährigen Vereinsjubiläums möchten wir uns ganz herzlich bedanken.

Durch Euch, die Ihr dabei ward und mit uns gefeiert habt, war es ein wundervoller Tag, der uns unvergesslich bleiben wird.

Freundeskreis Vogelsberg e.V.

Altenburg im Juni 2016



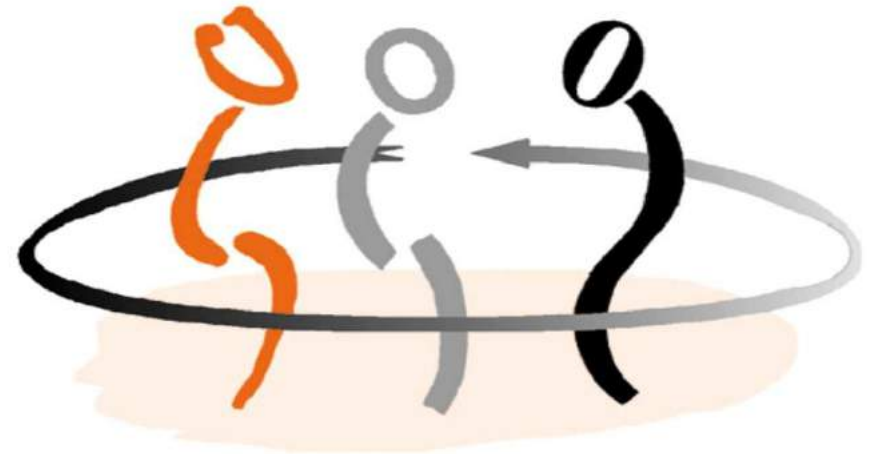
Redaktion: Ingo, Daniela und Christina

Weitere Artikel sendet Ihr bitte an: [ingozinn@gmx.de](mailto:ingozinn@gmx.de)

August

2016

# Unsere kleine Zeitung



**Landesverband der Freundeskreise  
in Hessen e. V.**

## Inhalt:

- Liebes Cannabis
- Männerseminar
- Herbstseminar 2016
- Gruppenbegleitertreffen
- Andacht und Ansprache
- 40 Jahre FK-Vogelsberg

## Liebes Cannabis

Wir hatten eine lange, heiße und sehr innige Beziehung miteinander. Am Anfang unserer gemeinsamen Abenteuer war das alles sehr neu, aufregend und vor allem lustig.

Als ich dich das erste Mal traf, habe ich keine Wirkung verspürt, trotzdem blieb der Reiz, denn ein guter Freund erklärte mir, wie du tickst und wir haben uns heiß geredet. Ich war richtig scharf auf dich, obwohl ich dich kaum kannte. Aber ich habe mich von anderen Konsumenten informieren lassen und mich über dich belesen, so kam es dann, dass du für mich immer interessanter wurdest und irgendwie bist du zu meiner Schulzeit, in der 9ten Klasse auch ziemlich in Mode gekommen. Man war dann auf einmal Teil einer Gruppe, die gerne mit dir unterwegs war, sogar während der Schulzeit konnten wir nicht die Finger von dir lassen. Die Konsequenzen waren uns egal, viele sind wegen dir schlechter geworden in der Schule, aber andererseits haben wir auch mehr Spaß gehabt im Unterricht und dass auf Kosten des Notenspiegels. Am schönsten waren die Momente im Sommer: mit dir und meinen Kumpels in der Sonne zu baden und herzlich zu lachen. Es gab viele Momente, die sehr intensiv waren, aber vieles geriet auch in Vergessenheit wegen dir. Du hast mich vergesslich gemacht und dass schon zu Anfang, ich merkte sehr schnell, dass du mich langsam aber sicher runter ziehst. Nach ca. 2 Jahren mit dir wollte ich mich trennen, aber ich konnte doch nicht mal eben alles beenden und den Schlussstrich ziehen, da hattest du mich fest im Griff und mich immer wieder aufgebaut und mit Glücksgefühlen versorgt. Ich habe dann sehr viel Spaß mit dir beim zocken gehabt und der Sex wurde auch immer besser und irgendwie ist alles Schlechte verflogen. Als ich dann aber doch wieder langsam durch dich krank wurde und es wie eine Bombe einschlug, stand ich alleine da nur mit dir, da hatte ich keine Freunde mehr, kein Spaß, keine hellen Momente mehr, dann kamen die Depressionen dazu, ein kaputt gefahrenes Auto, Arbeitslosigkeit und eine Psychose bahnte sich an, eine gescheiterte Beziehung gab mir dann den Rest und da musste ich mich dann das erste Mal von dir trennen.

Doch bevor die Gespräche allzu tief in die Materie eintauchten, wurde ich vom Mittagessen, welches hervorragend schmeckte, unterbrochen. Nach dem Essen folgte eine kurze Ansprache und Danksagung.

Zwei nette Herren traten nun vor und teilten mit, dass nun das Bogenschießen für Interessierte hinten auf der Wiese stattfinden würde. Tobias, ich und unsere Gesprächspartner, die wir im Laufe des Vormittags kennengelernt hatten, sprachen uns ab und folgten den 2 Herren auf die Wiese. Nach einer kurzen Einweisung der doch recht großen Gruppe an Interessenten ging es ans Schießen, bzw. ans Pfeile suchen danach. Geschossen wurde reihum, auf Zielscheiben und diverse "Tiere" aus Kunststoff.

Auch hierbei gab es immer wieder kleine Gespräche untereinander, solange der Trainer nichts erklärte. Nebenbei schmiedete Uli mit einigen seiner Bekannten aus dem Westerwald (quasi mit alt Eingesessenen) einen "Freundeskreis" welcher aus einem Ständer, einem Kreis und mehreren Männchen nach dem Design unseres Logos bestand. Nachdem wir genug mit dem Bogen geschossen hatten, gingen Tobias und ich wieder zum Schmied, beobachteten und unterhielten uns mit Uli und den anderen. Zum Abschluss stellten wir noch ein passendes Messer für meine Gabel und einen Pfriem für Tobias her.

Tobias hatte zwischenzeitlich einen weiteren Spielsüchtigen entdeckt, mit dem er sich rege austauschte. Zum Abschluss verabschiedeten wir uns von allen, bedankten uns bei allen Beteiligten für den netten Tag und beschlossen zugleich, dass wir auch zum 2. Männerseminar auf jeden Fall wieder in den Westerwald fahren werden.

*Daniel Reibeling Freundeskreis Vogelsberg Gruppe Alsfeld*



## Erstes Männerseminar am 05.Mai 2016

Am Vatertag dem, wie der Name schon impliziert, Tag der Väter und Männer, fand das 1. Männerseminar des Landesverbandes der Freundeskreise in Hessen statt.

Wir fahren zunächst in illustrierter Runde Richtung Westerwald und nahmen auf dem Weg gleich noch vorangemeldete Interessenten aus anderen Freundeskreisen mit. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten, aufgrund einer falschen Karte und des am gleichen Tag stattfindenden Karnevalssumzugs, trafen wir trotz alledem gegen halb 11 ein. Nun war dies das erste Seminar für mich (Daniel), und meinen Mitfreundeskreisler (Tobias), weshalb wir uns zunächst zaghaft umsahen und alle anderen freundlich, aber zurückhaltend begrüßten. Ganz anders hingegen bei Uli, welcher freundlich lachend und Hände schüttelnd auf die Leute zu stürmte und anfang, sich mit ihnen zu unterhalten. Doch auch bei uns überwog bald die Neugierde und wir begannen, uns umzusehen.

Auf der einen Seite hing lecker duftend ein Wildschwein, gefüllt mit Hackfleisch, am Spieß über dem Feuer, auf der anderen Seite stand ein Schmied, der allerhand Leuten das Schmieden erklärte und ihnen auch Sachen schmiedete. Zwischen drin immer wieder einzelne Gruppen von Leuten, die sich über alle mögliche Themen unterhielten. Ich entschied mich, zunächst zu dem Schmied zu gehen, um bald eine geschmiedete Gabel in den Händen halten zu können. Während der Schmied meine Gabel schmiedete, fing ich an, mich mit den umher stehenden Leuten zu unterhalten, um das Eis zu brechen.

Kaum war ein Thema gefunden, gab es kein Halten mehr. Ich unterhielt mich mit jemandem, der ebenfalls eine Drogenproblematik hat. Schon bald verlor ich Tobias aus den Augen und fing an, mich zu jedem der Leute einmal hinzusetzen und ein paar Worte mit ihnen zu wechseln.

Es viel mir nicht schwer Abschied zu nehmen, denn ich hatte schreckliche Schmerzen, die du nicht mehr lindern konntest. Mein Onkel hat mich damals aus deinen Klauen gerissen, mich befreit und auf den richtigen Weg geführt: ohne dich ab in die Entgiftung raus aus der Junkie Wohnung und ab zu Papa, erst mal in Sicherheit. - Dachte ich, doch ich habe dich wieder getroffen, nicht nur dich, sondern auch noch meine zweite Liebe, das Amphetamin und so führten wir dann eine 3er Beziehung und ich denke nur dank der Amfe konnte ich dich ertragen. Wir lebten meinem Vater eine Lüge vor. Alles lief ganz gut, außer dass es wieder eine Beziehung mit einer Frau geschafft hat, mich in eine Depression zu stürzen und wieder konntest du mir nicht helfen, sondern hast alles schlimmer gemacht und mich bald in den Selbstmord getrieben. Aber schon bald fand ich ein anderes Mädchen, das für mich da war und auch du und die Amfe waren wieder sehr willkommen.

Ich war dann stark psychotisch und kam gar nicht mehr klar. Nach einem 8-Stunden-Filmriss war es endgültig vorbei, ich fühlte mich vergewaltigt von Drogen und sah auch so aus, noch nie ging es mir schlechter und es hörte nicht auf. Mir war bewusst, dass ich aufhören musste, aber wieder griff ich zu dir und bekam einen Flashback, der mich in die Klappe brachte. Danach konnte ich eine Weile ohne dich aushalten doch dann kamst du verheerend auf mich zu, ich nahm dich an die Hand, wir haben uns geküsst, doch geschmeckt hast du nicht und einen säuerlichen Nachgeschmack hatte es auch. Es war nicht mehr wie früher und durch die Medikation wurdest du mir versaut. Nie wieder könnte ich dich nun genießen und bald begann auch wegen dir meine Therapie und da verbrachten wir nun unseren endgültig letzten Abend miteinander. Ich habe dich versucht zu genießen und dass letzte Mal habe ich es genossen, abends high ins Bett zu fallen. Am nächsten Tag kam die Fahrt in die Entgiftung, ich winkte dir hinterher und musste fast weinen, weil es ein Abschied auf ewig sein wird. Nun vermisse ich dich manchmal, aber ohne dich bin ich ein besserer Mensch und ich fühle mich wohl, so wie ich bin.

Auf(nimmer)wiedersehen Mary-juana

Lucas de Fries

## Herbstseminar vom 16.-18. September in Nieder Moos

Thema:

„Das Ehrenamt in der Suchthilfe - Notwendigkeiten, Chancen & Risiken“  
mit Klaus Limpert & Tim Bretthauer

Suchthilfe im Sinne der Freundeskreis-Philosophie funktioniert nur durch koordiniertes ehrenamtliches Engagement. Unser Angebot lebt dadurch, dass Menschen aktiv werden und sich augenscheinlich völlig selbstlos einbringen.

Ehrenamtliches Engagement hat eine Vielzahl positiver Nebenwirkungen für den Einzelnen und die Allgemeinheit und kann, gerade bei von Sucht betroffenen Menschen helfen, wieder Struktur, Bestätigung und Selbstwertgefühl zurückzugeben.

Die negativen Auswirkungen übersteigerten Engagements für den Einzelnen und die Gruppe, sowie Gründe, die Menschen dazu bringen können, Ihr Engagement einzustellen bzw. gar nicht erst aufzunehmen, sollen ebenso beleuchtet werden wie der richtige Einstieg ins Ehrenamt.

Das Seminar richtet sich an alle Freunde, die sich bereits ehrenamtlich engagieren, sowie an alle Freunde, die uns helfen wollen, auch in Zukunft Suchthilfe im Zeichen des Leitbilds der Freundeskreise anzubieten, auszubauen und zu verbessern.

**Bring dich ein.**

**Gestalte den Unterschied.**

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe**

**Landesverband Hessen e. V.**

1. Patenschaften für Neue in der Gruppe übernehmen.
2. Neue Gruppenbesucher, die noch teilweise zum Suchtmittel greifen.

Ein weiteres wichtiges Thema wurde aus der Gruppe Selters angesprochen:

In die Gruppen kommen immer wieder Menschen, die psychische Störungen oder Gewaltbereitschaft signalisieren.

Damit war ein Thema eingeläutet, bei dem die Gruppen deutlich ihre Grenzen eingestehen müssen und als Gruppe sich von außen durch fachkompetente Berufsgruppen Unterstützung herbeiholen müssen. Erschütternde Berichte aus den anderen Gruppen zu diesem Thema folgten.

Die Abschlussrunde aller Teilnehmer brachte einstimmig den Konsens, dass das Treffen allen Beteiligten gefallen hat und es sehr hilfreich für die Gruppen sein kann.

*Ingrid Schleifer, Freundeskreis Westerwald/ Gruppe Dierdorf*

Anmerkung der Redaktion: Wer das ausführliche Protokoll, die tolle Inhaltsangabe von Ingrid lesen möchte, wende sich bitte an: [ingridschleifer@googlemail.com](mailto:ingridschleifer@googlemail.com)



## Gruppenbegleitertreffen im Stadthaus Selters

Die Gruppe „STEPS“ Selters richtete das diesjährige Gruppenbegleitertreffen mit Frühstück, Mittagessen und abschließendem Kaffeetrinken aus. Hierfür erhielten sie von den Teilnehmern Lob und Dank für ihre professionelle Ausrichtung, ihr liebevolles Engagement und den leckeren Speisen.

Das Treffen wurde durch den 2. Vorsitzenden der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Hessen, Peter Weimer, eröffnet. Etwa 10 Einzelgruppen des Landesverbandes sendeten Vertreter zu dieser wichtigen Veranstaltung für die Gruppenarbeit. Nach dem Frühstück startete der aktive Tag:

Die Gruppe Bad Marienberg, mit Achim Schmitt stellte an alle die Frage, wie Gruppenteilnehmer und Mitglieder besser motiviert werden könnten, um aktiv mit zu wirken?

### Diese Inhalte wurden empfohlen:

Selbst Vorbild sein, keine Erwartungen an den anderen zu stellen, Neue mit einbeziehen und zu fördern, anstatt zu fordern. Eine Anregung aus dem LV Hessen bestand aus der Empfehlung, mehrere Gruppenmitglieder zum Gruppenbegleiter in einer Gruppe zu benennen, um verschiedene Persönlichkeiten als Gesprächs-Leitung zu haben. Dies auch zur Entlastung der jeweiligen Gruppenbegleiter.

Ein Gruppenbegleiter sollte seine Aufgaben sehr ernst nehmen, aber sich als Person dadurch nicht überbewerten, was häufig eine Gefahr darstellt - ich bin der Boss, ich habe das Sagen, wo es lang geht. Damit werden Neue eher verschreckt als motiviert.

Weitere Themen waren:

1. Kritik an der Art der Gruppenleitung oder am Gruppenbegleiter und der Umgang damit.
2. Offenheit und Ehrlichkeit in der Gruppe.
3. Gruppenbegleiter sollten sich selber reflektieren können und achtsam sein.

## Andacht und Ansprache zu 40 Jahre Freundeskreis Vogelsberg

Freundeskreis, was für ein wunderbares Wort! Wenn man sich das auf der Zunge zergehen lässt, ihm nachspürt, da stellt sich ein wohliges Gefühl ein. **Ein Dazu-Gehören, mit im Kreis** sein, geschützt und geborgen unter Menschen, die mir Gutes wollen. Und für die ich eintrete, zum Gelingen beitragen möchte. Mich mal fallenlassen kann, wenn ich schwach bin. Dann wieder aufgefangen werde. Andere fange ich ab, wenn sie mich brauchen. **Freundeskreis**, das ist mehr als ein Fachgremium zu einem bestimmten Thema, mehr als ein Verein. Und jetzt gibt es ihn schon 40 Jahre! Das ist wirklich **eine Menge Zeit und jede Menge Grund zum Feiern.**

Aber wollen wir mal ein bisschen genauer hinschauen, was es mit dem miteinander umgehen auf sich hat. Martin Buber sagte einmal:

### Am Du wird der Mensch zum ICH.

Das heißt ja wohl, dass niemand völlig auf sich selbst gestellt vor sich hin leben kann. Dass es **mich** erst dann gibt, wenn es **andere gibt**, die mich unterstützen, mir behilflich sind, mich, **mein Ich** zu entwickeln. Und für die **ich ein Gegenüber** bin.

Also brauchen wir ein Gegenüber. Am Anderen kann ich erlernen zu **sein**. Wirklich, richtig **zu sein**. Wenn ich nicht in den Augen der Anderen sehen könnte, was **ich** in der Außenwelt bewirke, ja woran sonst könnte ich mich erleben, lernen, in welche Richtung es weitergehen soll. Krisen bewältigen lernen. Wenn wir uns einander helfen und unterstützen kriegen wir Sachen hin, die wir niemals alleine hinbekommen würden.

Wenn wir uns das bewusst machen, bekommen wir ein großes Gefühl der Dankbarkeit. Durch jemand und mithilfe von jemand anderem komme ich weiter, ich kann wieder Mut fassen und hoffnungsvoll in die Zukunft schauen. Das haben wir alle nötig, oft merken wir das noch nicht einmal so richtig deutlich.

Ich persönlich bin sehr glücklich, dass ich an einen Gott glauben kann. Das macht alles wirklich leichter und erträglicher. Wenn ich den Sinn von allem im **Realen**, in unserer materiellen Wirklichkeit suchen müsste, da wäre ich **völlig verrätzt**.

Wenn ich **nicht an die Liebe glauben könnte**, da wüsste ich nicht **wohin mit all meinem Fühlen, Denken und Sehnen**. Und mit meiner Angst, mit meinen Fragen, gerade in diesen Monaten, wo Angst und Schrecken, Sorgen und schreckliche Bilder im Kopf mir das Leben schwer machen. Und wo ich auch überlegen muss, was unser Anteil an all dem Elend ist. Meinem, unserem Land, wir als Verbraucher, viele viele Gedanken plagen mich. Das kann ich alles nur aushalten und in meinem bescheidenen Rahmen tätig werden, weil ich **Vertrauen auf unseren Gott der Liebe habe**.

Darum finde ich es ganz wunderbar und richtig, dass wir dieses schöne Jubiläum mit einer Andacht beginnen. Sich unter den Schutz und Segen einer höheren Macht stellen, mag jede und jeder überlegen, wie das für sie heißt. Gott, Universum, Schöpfer, Verursacher, Liebe. Oder auch das große Fragezeichen. Solange wir uns diesem größeren Zusammenhang öffnen, es für irgendwie wahrscheinlich halten, sind wir irgendwie auch geführt, müssen nicht alles selbst klären und regeln.

Oder wo sich Leute Mühe gegeben haben, dass ich dies oder jenes jetzt haben kann. DANKE! Einfach **so in Leichtigkeit** in den Raum schicken, das **beflügelt alles. Das tut allen gut, es hebt die Stimmung und schafft eine liebevollere Atmosphäre**.

Und dankbar sein, muss nicht heißen, dass ich alles so für gut befinde. Vieles hätte ich gern anders, aber wenn ich das Leben wie es jetzt ist annehme, so ist's jetzt, und da mache ich das Beste daraus, dann geht's es auch wieder weiter. ...

Wie wunderbar, dass Sie/Ihr das Jubiläum unter das Leitwort stellen: **Danke für 40 Jahre!**. Viele viele haben **Grund für diese Dankbarkeit**. Viele werden **Euch** dankbar sein, die ihr Euch im Freundeskreis engagiert.

Und wie dankbar dürfen wir **denen sein**, die damals, vor 40 Jahren diesen Freundeskreis hier gegründet haben. Sich in **großem Engagement** dafür eingesetzt haben, dass es **Treffen** geben kann,

dass Menschen **von Euch erfahren** konnten, die vielen zahllosen Gespräche, mit denen Ihr **informiert und motiviert** habt.

Einige Jahre habe ich das damals als Mitarbeiterin im DW intensiv erleben dürfen, in Lauterbach und in Alsfeld.

In den Informations- und Motivationsgruppen habt Ihr **die Neuen** mit Eurer Offenheit, Ehrlichkeit und Menschenfreundlichkeit und vor allem **euren Erfahrungen** tief berührt, und damit **ermutigt**, einen Weg zu finden, mit der Krankheit umzugehen. Als Betroffene oder Angehörige. Beeindruckend und Bewundernswert! **Damit schwabbert dieses DANKE wirklich** hin und her. Zu Euch hin, von Euch zu anderen Menschen, **Dankbarkeit hat Flügel, vertrauen wir darauf**.

Amen.

*Christa Wachter, Präses des Dekanats Vogelsberg*



*"Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm,  
vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen,  
sich selbst zu helfen."*