



Inhalt:

- Hoffnungslicht
- Worte unseres 1. Vorsitzenden
- Das Ehrenamt
- Zum Jahresausklang
- Angehörigen Seminar
- Männer-Seminar
- Gefangen im Gedanken
- Die Zeit rennt
- Der Drache
- Besinnung die aus Ungeduld entspringt
- Freund, der zum Fremden wurde
- Drogenseminar
- Angeschlagen
- Sturm der Gefühle
- Termine

Hoffnungslicht

Das Leben bremst, zum vierten Mal,
die Konsequenzen sind fatal,
doch bringt es nichts wie wild zu fluchen,
bei irgendwem die Schuld zu suchen,
denn solch wütendes Verhalten,
wird die Menschheit weiter spalten.

Viel zu viel steht auf dem Spiel,
Zusammenhalt, das wär' ein Ziel,
nicht jeder hat die gleiche Sicht...
Nein, das müssen wir auch nicht...

Die Lage ist brisant wie selten,
trotz Allem sollten Werte gelten
und wir uns nicht die Schuld zuweisen,
es hilft nicht, wenn wir uns zerreißen.

Keiner hat soweit gedacht,
wir haben alle das gemacht,
was richtig schien und nötig war,
es prägte jeden, dieses Jahr.

Für alle, die es hart getroffen,
lasst uns beten,
lasst uns hoffen,
dass diese Tage schnell vergeh'n
und wir in bess're Zeiten seh'n.

Ich persönlich glaube dran,
dass man zusammen stark sein kann...
Für Wandel, Heilung, Zuversicht,
zünd' mit mir an, ein Hoffnungslicht.



(Verfasser*in ungekannt)

Liebe Freundeskreisler*innen, Familien und Angehörige



Das Jahr 2021- ein Neustart in unserem Verbandsleben! So hatten wir es uns vorgenommen und konnten den Neustart, auch unter den gegebenen schwierigen Umständen der Pandemie, umsetzen. Natürlich war ein sehr umsichtiges Handeln gefragt. Wir hatten uns gut darauf vorbereitet. Viele unserer Gruppen konnten sich schnell auf die virtuelle Arbeit einstellen und das Phänomen hierbei war, dass Menschen eine ganz neue Seite der Kommunikation in sich entdeckten. Was vorher als "unmöglich" galt, wurde schnell zur Gewohnheit. Die

Erfahrenen unter uns stellten die Voraussetzungen und zogen die Anderen einfach mit, indem sie die Technik vorführten, schulten und einfach Spaß am Neuen gefunden hatten. Sicherlich war auch der ein oder andere Fluch dabei, die Freude des Gelingens dann aber umso größer.

Die beste Technik und virtuelle Verbindung ersetzt jedoch nicht unser persönliches Gespräch in einem angenehmen Umfeld mit Blickkontakt, Mimik und Gestik. Die Spannung und Erwartung stiegen, je mehr über Lockerungen und neue Möglichkeiten in der Organisation unserer Arbeit gesprochen wurde. Der verspätete Start mit unserem "Glücksseminar" im Juli, war der Beginn einer Zeit des Aufbruchs, mit neuen Erkenntnissen im Umgang mit nicht einfachen Situationen, aber auch mit neuen Menschen, die sich an unserer Arbeit interessieren und infolgedessen mit Elan mitmachen. Kurzfristig konnten wir unseren Begegnungstag in Nieder- Moos organisieren, der all unsere Erwartungen im Ergebnis übertraf! Das langersehnte Wiedersehen, der Austausch von Neuigkeiten und einfach wieder mal quatschen, schlemmen und sich freuen. Es hatte sich schnell ´rumgesprachen, dass hier "doch etwas geht". Lebensgefühle wurden wieder geweckt und die, die zum ersten Mal unter uns waren, konnten spüren, dass das Leben auch ganz einfach schön sein kann, ohne Suchtmittel. Unterm Strich- ein gelungener Tag, Danke Euch allen!

Unsere Biker setzten mit ihrer Tour" durch unsere Lande", auch einen Höhepunkt. Eine top Organisation zog Freund*innen aus allen Himmelsrichtungen Deutschlands an und sorgte für bleibende Erinnerungen. Unsere Seminare sind sehr gut besucht, so dass wir für das kommende Jahr einzelne Veranstaltungen gestaffelt durchführen werden. Diese gute Arbeit in unseren Reihen, setzt sich natürlich in unseren Gruppen fort, worüber die Delegierten auf ihrer Versammlung berichteten.

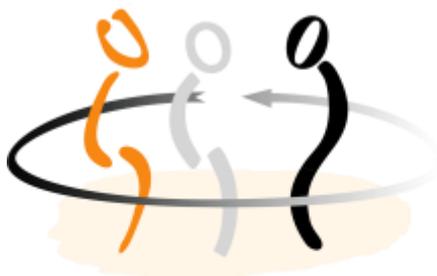
Liebe Freund*innen, wir haben im vergangenen Jahr, trotz schwieriger Bedingungen, sehr gute Arbeit geleistet, konnten vielen Menschen helfen und neue Wege und Möglichkeiten zur Gestaltung eines möglichst abstinenter Lebens zeigen. Unsere Reserven kennen wir, auch unsere Kraft bevorstehende Aufgaben zu lösen. Diese Kraft ist das Reden miteinander! In einem guten Ton und Respekt voreinander. Die kommende Zeit wird von uns lebenswert und gut gestaltet, auch wenn so manche Hürde genommen werden muß. Wir tun es einfach...!

Ich danke Euch allen für die geleistete Arbeit und wünsche Euch ein friedliches Weihnachtsfest, sowie viel Gesundheit im neuen Jahr 2022!

Euer **Thomas Steinhäuser**

1. Vorsitzender

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen e.V.



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**
Landesverband Hessen e.V.

Das "Ehrenamt"

Ein Gedicht von Wilhelm Busch

Willst Du froh und glücklich leben,
laß kein Ehrenamt Dir geben!
willst Du nicht so früh ins Grab,
Lehne jedes Amt prompt ab!

So ein Amt trägt niemals Ehren,
Denn jeder Klatsch hat scharfe Scheren.
schneidet boshaft Dir schnipp-schnapp,
Deine Ehre einfach ab!

Wieviel Mühen, Sorgen, Klagen,
wieviel Ärger mußt Du ertragen,
gibst viel Geld aus, opferst Zeit-
Und der Lohn? - Undankbarkeit.

Ohne Amt lebst Du so friedlich-
Und so glücklich und gemütlich-
Und sparst Kraft, Geld und Zeit-
wirst geachtet, weit und breit.

Drum so rat ich dir, "dem Treuen":
willst Du die Deinen recht erfreuen,
Soll Dein Kopf Dir nicht mehr brummen,
laß das Amt den andern - Dummen!



Es ist ein Spruch von alters her: Nur ein Idiot wird Funktionär!
Doch bleibt halt kein Verein am Leben, tät's "die Idioten" nicht mehr
geben!

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Angehörige,

Wie ihr in dem Gedicht von Wilhelm Busch lesen könnt, war die ehrenamtliche Arbeit schon im 18. Und 19. Jahrhundert präsent und nicht gerade beliebt. War und ist doch unsere Arbeit mit viel persönlichem Einsatz, Zeitaufwand, bei wenig oder gar keiner geldlichen Entlohnung verbunden.

Unser Lohn, ist die Anerkennung und das Lob, derer die unseren Einsatz schätzen und davon profitieren.

Tim und ich, möchten uns auf diesem Weg, am Ende des 2. Corona Jahres bei allen unseren Poeten, Künstlern und Schriftstellern bedanken, die Zeit und „Nerven“ investiert haben, um unserer kleinen Zeitung Leben einzuhauchen.

Wir sind glücklich, daß auch dieses Jahr wunderbare Beiträge zu uns gelangt sind.

Was wären wir ohne Euch?

Trotzdem wollen wir auch die nicht vergessen, die immer wieder in unseren Vereinen parat stehen um tatkräftig zu unterstützen. Wir denken da an Vorstellungen in Kliniken, Seminarleitungen, Gruppenleiter, Spaziergänger, Chatbetreuer, Vorstandsarbeiter, Bastler, Betreuer und und und.

Wir freuen uns, dass es bei uns nicht wie in Wilhelm Buschs Gedicht funktioniert!

Wir sind Freunde und Freundinnen, wir arbeiten gerne ehrenamtlich und wollen das auch weiterhin für alle die Hilfe benötigen tun.

In diesem Sinne, wünschen wir allen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Bleibt uns treu! Tim und ich freuen uns auf Eure Beiträge!

Christina Stolz und Tim Bretthauer
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen e.V.

Ein paar Worte von mir zum Angehörigen Seminar im Sep.21 **Zum Thema: „WER BIN ICH, Wie finde ich mein Selbstvertrauen?“**

Es war wie immer, ein wunderschönes Wochenende, mit 15 interessanten, netten Menschen aus unterschiedlichen Freundeskreisen.

Ich bin sehr beeindruckt, wie offen und wertschätzend hier miteinander umgegangen wird.

Freitagabend, nach dem gemeinsamen Essen, begannen wir mit dem Seminar.

Nach der Befindlichkeitsabfrage stiegen wir in das Thema ein.

Am Samstag folgte die Fortsetzung. Es gab rege Diskussionen und manchen AHA Effekt.

Ein Parcours über die Kissen hat das Seminar aufgelockert und wir haben die Welt mal mit anderen Sinnen wahrgenommen.

Als die Gespräche sehr emotional wurden, hat uns unsere super Dozentin (Gina Kirchhof) professionell und liebevoll aufgefangen.

In den Pausen und beim gemütlichen Spaziergang und Beisammensein, gab es interessante Gespräche und Begegnungen.

Da *MEIN* Selbstwert auch mal unterirdisch war, habe *ICH* gelernt, dass ich was *WERT* bin!

Mittlerweile habe ich so viel Selbstvertrauen, hier einen Text zu veröffentlichen.

TRAUT EUCH ZU SEMINAREN ZU GEHEN!

Ich bin dadurch wach geworden und bin alleine lebensfähig!

Bis zum nächsten mal, ich freue mich auf euch!

Siggi

Freundeskreis Kassel

Männerseminar 13.05.2021

Wahlspruch vom FK: Nicht schauen was *nicht* geht, sondern schauen was machbar ist.

Mit mehr Aufwand; Hygieneregeln, Schnelltest, Abstand halten, konnten wir vom Freundeskreis Westerwald unser Männerseminar durchführen. Gerade für die Männer, welche in der Corona Zeit hilfesuchend in die Gruppen kamen, war solch eine Veranstaltung wichtig!

Ein Gegenpol zum gewohnten „Vatertag“. Ein Tag ohne Suchtmittel. Egal welcher Art. Ein Austausch, „Wie hast Du es geschafft, abstinent zu leben?“ Was kann ich tun, wenn ich Suchtdruck habe?

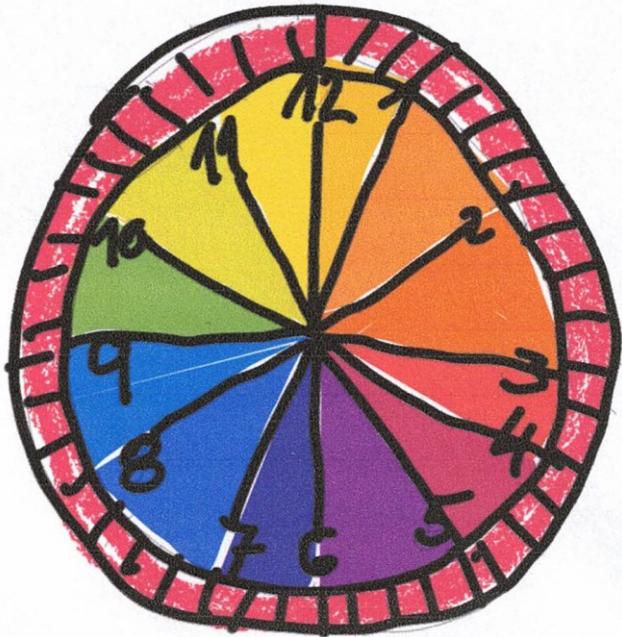
Ich bin ein Versager, ich kann noch nicht mal mehr ein Bier trinken! Meine Kumpels konsumieren alle, ich bin allein, wofür denn überhaupt, die Probleme bleiben....

Ein Austausch Face to Face ist halt etwas anderes wie in einer Videokonferenz, per Whats App oder Telefon.

Der Schmied, der diese schönen Sachen in unserem Beisein geschmiedet hat, gehört auch zum Freundeskreis Westerwald. „Wenn ich den auf der Straße gesehen hätte, hätte ich nie gedacht, daß er ein Alkoholiker ist“... Sucht ist nicht immer von außen sichtbar und steht keinem auf der Stirn geschrieben.

Gerhard Weyer
Freundeskreis Westerwald

Die Zeit rennt,
Der Augenblick ist längst schon vorbei.
So lang noch bis zum Kaffee, (20 min).
Warten.
Eine Frage will beantwortet sein, (12 min warten).
37 Schritte ist der Flur lang.
Für die 37 Schritte laufe ich eine Minute.
444 Schritte bis zur Antwort. ...
(Wo ist der nächste Briefkasten?)



Frank Höfling
Freundeskreis Bad Nauheim

Sturm der Gefühle. Er weht. Er weht.

„Kriegerin, tu was!“, fordert die Macherin dann.
Die nickt still. Geht dazwischen. Steht dazwischen,
trennt die Kämpfenden ohne großes Tamm-Tamm.
Die Traurige darf weinen, die Wut stampft und schreit.
Sie schlagen sich nicht mehr, doch bin ich entzweit
im Inneren. Außen still. Ganz still. Voller Scham.

Die Wut ist noch wach. Ich hör sie zu mir sprechen.
Pikt in mir, will die Waffenruhe durchbrechen.
Güte allein schafft es kaum, sie zu bezähmen.
Wieder will ich mich nie mehr öffnen. Nimmermehr.
Nimmermehr küssen lassen ohne Gegenwehr.
Ohne Liebe leben und mich nicht mehr grämen.

Gefühle vergessen und den Zank in mir.
Gefühle vergessen. Und den Zank in mir.

Susanne Karlé
Freundeskreis Bad Nauheim

Der Drache *(...gesehen vor ein paar Tagen)*

Er wird nie frei fliegen,
wie Möwen *(hier nur als kleine weiße Punkte zu vermuten)*

Tag für Tag im Wind um seinen Ast tanzend.
Von Kindern aufgegeben.

Auch Ich kann nicht befreien, er befindet sich auch für
mich zu hoch im Baum.

Glaubt mir sein Gestänge ist schon marode.

Seine Farben und sein Kleid beginnen porös zu werden.
Als Drache ist es ein Totalschaden.

Er ist aber schön anzusehen. Wie er beständig, seinen
Festpunkt nutzend, um den Baum tanzt.

Weder sich noch dem Baum, Schaden zufügend.

Nur die Zeit, das Alter, wird an ihm nagen.
Das Kleid an manchen Stellen löchrig werden lassen.

Aber jeder der an ihm vorbeikommt, wird ihn im Wind
tanzen sehen.

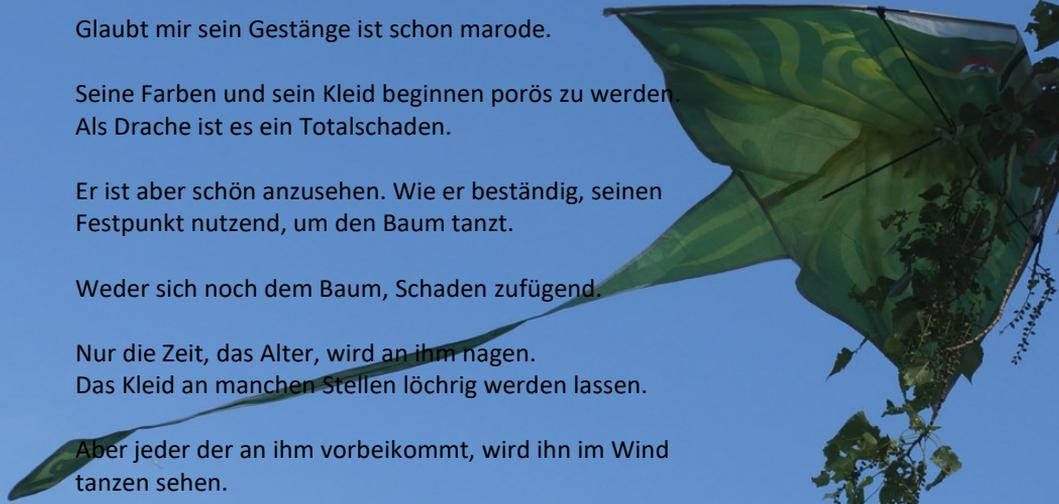
Er wird nie fliegen, wie ein Vogel – Er ist ja ganz einfach ein Drache.
Und ein Drache benötigt nun mal nur einen Festpunkt und ein wenig Wind.

Dabei ist mir eingefallen, dass In meinem Keller diverse Drachen schlafen.
Nein, ich meine nicht meine Frau, die lebt ja auch nicht im Keller
und ich würde sie nie dahin verbannen wollen.

Sie hat mir nach dem letzten Crash, *(mein Sprunggelenk war etwas lädiert)* verboten
noch jemals einen Drachen steigen zulassen, *(dabei würde sie doch manchmal auch
ganz gerne hochgehen)*.

An dieser Stelle würde es mir gefallen, daraus vielleicht ein
Event zu machen, mal wieder Drachen steigen zu lassen,
Mit Euch den Wind spüren und die bunten Tücher fliegen lassen.

Frank Höfling
Freundeskreis Bad Nauheim



Besinnung, die aus Ungeduld entspringt

Müde Augen sehen nur mehr ein verschwommenes Bild,
Sie möchten sich schließen, jedoch der Geist ist noch zu wild.
Über mir ist die Decke, die ich kaum wahrnehmen kann.
So allein bietet sie keinen Schutz, bleibt nur kalt und klamm.
Noch vor kurzem war es seine Freundschaft, war es sein Lob,
das meiner Seele eine wärmende Zudecke gab.
Er meldet sich nicht mehr, lässt mich einsam zurück, in Not.
Ich kann nicht mehr liegen, spring auf in unruhigen Trab.

Meine Fragen an ihn waren nicht schwierig, meine ich.
Und doch findet er keine Zeit für Antworten an mich.
Ich verlang zu viel, erliege zu sehr dem schönen Schein
von Freundschaft, dabei wollte er doch nie mein Kompass sein.
Warum ich gerade ihn dazu erkor? Und wofür
soll man überhaupt einen Kompass brauchen hier an Land?
Um einen Mann wirklich zu verstehen, riet mir mein Gespür,
muss ich einen fragen. Für Infos praktisch aus erster Hand.

Dass ich solche Krücken brauche! Oh, die Wut meldet sich.
Warum nur, fluch ich in Gedanken, lässt er mich im Stich.
Stunden muss ich oft warten, was wie böse Absicht wirkt.
Doch es ist keine. Weil sich vor meinem Verstand verbirgt,
welche Gründe sein Schweigen bedingen, gehe ich – ja klar –
vom Schlimmsten aus, wähne ihn oder die Freundschaft in Gefahr!
Mein Herz ist wirr, liegt unter meinem stummen Zorn versteckt.
Er verdreht in meinem Kopf den Sinn und Wert von Respekt.

Irgendwann auf meiner Wanderung bleibe ich stehen.
An der Wand im Flur meiner Wohnung hab' ich was gesehn.
Ich fokussiere mich darauf, was meinen Blick einfig.
Ein Rahmen mit einem Gedicht. Es ist von Charles Chaplin.
Darin gehts um Hingabe, Lebenszweck, Respekt, Rücksicht.
Für und vor allen anderen, doch sich selbst hauptsächlich.
Er will mir damit sagen, dass es mir daran gebricht,
Selbstschutz noch zu lernen, sei aber durchaus nicht schändlich.

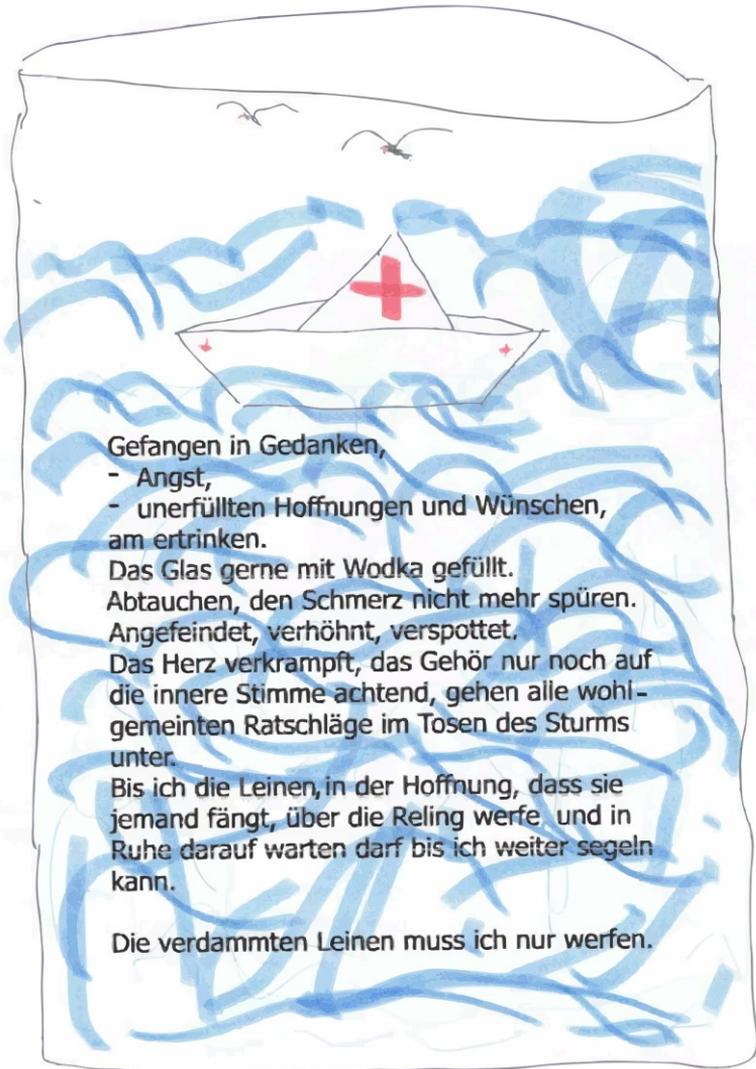
Der Freund, an den ich denk, hatte es mir vorgelesen
im Garten, in dem wir so oft zusammengesessen.
Er hatte es mir ge-whatsapped, weil ich's haben wollte,
und mir als „Besinnungsbilderstrecke“ dienen sollte.
Die meinen Blick ausrichtet, wenn sich mein Fokus verliert.
Im Treppenhaus von Turm A hatte das gut funktioniert.
Verknüpft mit seiner Stimme war die Umsetzung richtig.
Erinnerung schafft Ruhe, macht aus dem Text ein Lichtblick.

Die Wärme von damals, als ich ihm lauschte, kehrt zurück.
Sie öffnet mein Herz, vertreibt Zorn und geglaubtes Unglück.
Nun dringen die Worte in mich. Ich spüre ihren Sinn.
Fühlen und denken macht müde. Ich leg mich wieder hin.
Am nächsten Nachmittag die ersehnte Erlösung dann:
Er schreibt zurück, bricht mit seinen Worten des Zwiespalts Bann,
indem er bestätigt, was ich insgeheim mir dachte
und mich fragt, worüber ich mir denn Gedanken machte.

Meine Selbstzweifel wären falsch, ich soll Mut beweisen.
Den Kerl direkt ansprechen oder gleich auf ihn scheißen.
Dieser Freund sagte schon früher, ich sei ne tolle Frau,
und wer das nicht begreife, wäre nicht sonderlich schlau.
So und nicht anders stelle ich mir einen Kompass vor.
Als Menschen, der wettmacht, was ich durch andere verlor.
Um letztlich zu erringen, zu lernen, zu trainieren,
was mich stärker macht - und nichts je wieder zu verlieren!

Susanne Karlé

Freundeskreis Bad Nauheim



Gefangen in Gedanken,

- Angst,
- unerfüllten Hoffnungen und Wünschen,
am ertrinken.

Das Glas gerne mit Wodka gefüllt.

Abtauchen, den Schmerz nicht mehr spüren.

Angefeindet, verhöhnt, verspottet.

Das Herz verkrampft, das Gehör nur noch auf
die innere Stimme achtend, gehen alle wohl-
gemeinten Ratschläge im Tosen des Sturms
unter.

Bis ich die Leinen, in der Hoffnung, dass sie
jemand fängt, über die Reling werfe und in
Ruhe darauf warten darf bis ich weiter segeln
kann.

Die verdammten Leinen muss ich nur werfen.

Frank Höfling

Freundeskreis Bad Nauheim

Freund, der zum Fremden wurde

Freund, der zum Fremden wurde,
fern und fort, fort und fern.
War Gast auf meinen Ländereien,
war mir nah, war hier gern.
Was treibt ihn um, so fern zu sein?
Frag mich warum? Warum plötzlich ‚nein‘?

Nachts auf dem Balkon lachten wir. Redeten.
Und er rauchte. Der Aschenbecher steht noch.
In ihm schwimmt ein Brei aus Tabak und Regen.
Leere ihn aus nach Wochen. Sein Geruch
lässt mich ringen mit mir, ihn wegzuwerfen.
Doch das will ich nicht. Will ich nicht.

Ich warte. Starre den Aschenbecher an.
Der auch wartet. Und wartet.
Darf nicht weinen.
Weinen ist dumm, ist schwach.
Bin ich wieder an diesem Punkt?
Hat er das aus mir gemacht?

Traurigkeit und Wut in mir feinden sich an.
Gehen wie Kampfahne aufeinander los
im Ring, dessen Seile gespannt wurden
aus Enttäuschung. Aus Enttäuschung.
Die übrigen meines Teams stehn am Rand,
schütteln die Köpfe ob des Szenarios.

Die Gütige ruft, „Verzeih Dir! Verzeih Ihm!“,
und die Skeptikerin grinst, „hat eh keinen Sinn!“
Die Furchtsame will gehen, niemanden sehen.
Aufgehalten von der Nachdenklichen bleibt sie stehen,
weil beide spüren: Es ist was, das alle angeht.

Susanne Karlé

Freundeskreis Bad Nauheim

„Welche Illusion steckt in welcher Droge“

war das Thema eines Tagesseminares vom Freundeskreis Westerwald.

Dazu eingeladen war die Suchttherapeutin und systemische Beraterin Christine Müller. Frau Müller kennt die Arbeitsweise vom Freundeskreis Westerwald und seinen Selbsthilfegruppen schon von vorhergehenden Seminaren. Beginn war die Präsentation einiger Drogen, sowie die „Hilfsmittel“ welche zur Streckung der jeweiligen Substanzen eingesetzt werden, um beim Dealen so viel wie möglich an Gewinn zu erzielen. Und gerade das ist so gefährlich bei dem Konsum, da der Konsument nie genau weiß womit die Droge gestreckt wurde.

Die Unterscheidung von stoffgebundener Abhängigkeit (Cannabis, Alkohol, Amphetamine, Kokain Medikamente...) sowie nicht-stoffgebundener Abhängigkeit (PC, Arbeit, Esssucht, Handy, Spielsucht Co-Abhängigkeit) war das nächste Thema. Meist werden Kombinationen von verschiedenen, stoffgebundenen Suchtmitteln konsumiert eines zum „Pushen“ und eines zum „Runterkommen“.

Ein gutes Beispiel brachte Frau Müller mit - eine große Packung „Celebrations“ (kleine Schokoriegel). Jeder durfte sich etwas aussuchen was er gerne mochte – und genauso ist es mit den Suchtmitteln; Jeder findet das, womit er am besten die Wirkung erreicht die er glaubt für sich zu benötigen. Was oder wie der Weg in die Abhängigkeit führt, musste nicht näher erläutert werden; (Selbstwert, sozialer Druck, Neugier...)

Doch wie sieht es mit der immer wieder in der Politik diskutierten Frage der Legalisierung von Cannabis aus? Das ist ein Thema, das ja auch die Selbsthilfe beschäftigt. Gerade bei jungen Menschen, welche noch in der Entwicklung stehen, kann der Konsum von Cannabis ungeahnte

Spätfolgen haben; Verminderte Reaktionen, Merkfähigkeit, Depressionen, Lungenfunktions-störungen. In Kombination mit Amphetaminen Kokain oder Crystal Meth kann es zu Psychosen und Angststörungen kommen.
Legale Abgabe an das Alter gebunden?

Wir in den Selbsthilfegruppen sollten in unserer Haltung offen dafür sein, dass ein Drogenabhängiger eventuell keine Drogen mehr nimmt, aber Alkohol konsumiert um *vorübergehend* verschiedene Situationen aushalten zu können.

Oder auch die Einnahme von Antidepressiva (z.B. nach einer Psychose) über einen längeren Zeitraum von Nöten ist. Jungen Drogenabhängigen fehlt oftmals die Perspektive, wenn sie clean werden; Kein Beruf, soziale Kontakte außerhalb der Szene sind gleich null, ein strukturierter Alltag ist kaum möglich. 8 Std. arbeiten für Geld was sonst mit dealen in kurzer Zeit verdient wurde....

Aber wir müssen auch unsere Grenzen der Hilfsmöglichkeiten kennen und sollten Hilfesuchende an „Hauptamtliche“ verweisen und eventuell den oder diejenige dorthin begleiten. Vertrauen aufbauen ist das A und O in unserer Selbsthilfearbeit. Die Zeit war eigentlich viel zu kurz um alle Themen länger zu diskutieren und zu verstehen, das Lösungen auch in den Selbsthilfegruppen individuell sein sollten.



Freundeskreis Westerwald

Angeschlagen
In einer diffusen
Umgebung.

Endlich ist die Zeit für
mich da.

Wenn ich zurückkomme
und die Zeit nicht richtig
genutzt haben werde, wie
werde ich dann
angesehen?

Nein, meine Verletzungen
sind nicht zu sehen, ich
blute nicht, Verbände
helfen nicht.

Geheilt? Werde ich nicht
zurückkommen
Geheilt?

Heilung gibt es nicht.

ICH werde das erste Glas
stehen lassen müssen.

Und ich werde EUCH
bitten müssen mich darin
zu unterstützen.

Ich werde mich darauf
konzentrieren müssen wie
Ich mein weiteres Leben
gestalte.

Dabei lade ich euch ein
mich zu begleiten.

Angeschlagen werde ich
immer bleiben. ...



Selbsthilfegruppe, weil
ich mehr Information
brauche.



Selbsthilfegruppe, weil
ich zu viel Information
finde.



© 10/17

CHRONISCH KRANKE GESTERN UND HEUTE

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 2022

