Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Ausgabe Q2 2020

Inhalt:

- Leiden, weil der Partner trinkt...
- Corona Kannte ich bisher nur als Bier!
- Anfang des Jahres war mein Terminkalender voll!
- CORONA ...und wie ich mit den Einschränkungen umgehe
- Guten Morgen Corona
- Meine Coronazeit
- Hallo Biker

Leiden,weil der Partner trinkt…

Gerade jetzt, wo die sozialen Kontakte kaum noch möglich sind, wo sich keine Selbsthilfegruppe wöchentlich treffen kann, wird in vielen Familien das Suchtproblem präsent.

Ab wann ist mein Partner eigentlich abhängig?

Darauf kann und will ich keine Antwort geben. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es schon nicht normal war, wenn immer wieder das Suchtmittel zum Streitpunkt wurde. Wie ich meine eigenen Bedürfnisse hinten anstellte. Wie ich mir Vorwürfe machte und mir die Schuld an dem Suchtverhalten gab.

Wie der Führerschein zum wiederholten mal weg war. Ich habe lange Zeit alles dafür getan, dass keiner von außen sah, was bei uns los war. Ich schämte mich für sein Verhalten. Ich fühlte mich verantwortlich. Erst als ich körperliche psychosomatische Symptome hatte, holte ich mir Hilfe.

Auch dann dauerte es noch eine Weile bis ich die Tipps von einem trockenen Alkoholiker auch lernte umzusetzen. Ich funktionierte nicht mehr so wie immer und daraufhin brach das ganze System auseinander und er hatte zwei Möglichkeiten: Abstinenz oder am Ende die Trennung.

Er entschied sich für die Abstinenz.

Wenn auch Sie Hilfe brauchen, seien Sie mutig und melden sich. Unter www.freundeskreise-hessen.de können sie sich informieren.

In der örtlichen Presse (WW) veröffentlicht in 2020

Corona?!

…kannte ich bisher nur als Bier!

Als ich es das erstemal als Virus wahrnahm, betraf es China.

Ach, was ist das weit weg!

Meine Gedanken, als ich mitbekam, dass dort in China eine ganze Stadt abgeriegelt wurde waren, „das geht auch nur bei einem solchen System“. -------Dachte ich! Dann im Januar der erste Fall in Bayern.

Plötzlich war er da, hier in Deutschland. Aufgetreten in einer Firma, in der ein guter Bekannte von mir arbeitet. Er musste sofort ins Homeoffice. Dann die Bilder aus Frankreich und Italien. Es hat mich wirklich erschreckt! Ischgl und Heinsberg. Corona ist nicht nur ein Bier, es ist ein kleiner Fiesling von Virus, der sich verbreitet. Unsichtbar, aber stetig! Die Folgen können schlimm sein; eigentlich wie beim Bier, oder? Ich selbst und mein Partner gehören zu der Risikogruppe. Wir haben das Ganze schon ernst genommen. Am 15. März haben wir die Gruppenstunden ausgesetzt! Unsere Worte; „wenn wir nur einen kleinen Teil dazu beitragen können, die Ausbreitung

des Virus zu verlangsamen, dann sollten wir das tun“. Danach wurde es sowieso verboten, wir waren nur einen Tick schneller. Zuerst freute ich mich auf eine gruppenfreie Zeit, inzwischen vermisse ich die Menschen dort schmerzlich. Doch eins nach dem Anderen. Ich gehöre ja zu den Menschen, die, wie hat mal eine Therapeutin gesagt, viel zu oft in die Zukunft versuchen zu schauen. Hat aber manchmal was für sich. Ich dachte mir, wenn jetzt keine Erntehelfer mehr einreisen dürfen, wird alles Gemüse, das nicht mit Maschinen geerntet werden kann, sicherlich teurer. Da ist doch der Garten, mit ganz vielen Blumen für die Bienen und Vögel. Ich hatte in den letzten Jahren kein Gemüse mehr angebaut, einfach zu faul. Also ran an das

Teil…..Glaubt mir, wenn ihr wollt, dass Blumen sich selbst aussäen, dann klappt das bestimmt nicht. Wenn ihr denkt, mit tiefem Umgraben könnt ihr das erledigen, dann versichere ich euch jetzt, das vergesst mal ganz schnell. Die sind hartnäckig, die sind wie Sucht! Damit kann ich ja umgehen! Also zupfe und rupfe ich nach Wochen immer noch. Wie heißt es immer in der Gruppe, „dran bleiben, nicht aufgeben“. Und dann die Disteln, grrrrr. Hat aber auch was für sich, Disteln wachsen nur auf gutem Boden….immer schön positiv denken. Somit habe ich jetzt wieder einen Gemüsegarten und Beschäftigung. Die Eigenversorgung an Gemüse ist gesichert, wenn die Schnecken mir hold sind.

Dann kam die Diskussion auf Nasen- und Mundschutz. Ja, Nein, Vielleicht? Bevor die sich einig waren, habe ich für mich beschlossen, ich setzte mich an die Nähmaschine und lege los. Gut so, der Schnitt sitzt nicht, die ist zu klein, der Stoff ist ungeeignet, da passt die Nase nicht rein….. Inzwischen habe ich drei verschiedene Arten von Masken mit verschiedenen Halterungen zur Auswahl. Genäht habe ich tagelang, schwarze für den Sohn, rosa für das Nachbarskind, kleine Schmetterlinge für die Tante, eine „Steinmauer“ vor das Gesicht für Männer, und einige Masken gingen auf die Reise nach Bayern. Genau, an den Freund, der inzwischen nur noch zum Einkaufen raus durfte und zum Spazierengehen im Umkreis von 1 km um die Wohnung. Und siehe da, durch die Beschäftigung fielen mir die Einschränkungen gar nicht so schwer. Ok, auch ich hatte Tage, da fehlte mir der soziale Kontakt zu der Gruppe, dem Sport. Doch ich bin auf einer Insel aufgewachsen, da gab es nie viele Leute um einen herum. Es gibt ja noch Telefon und die gute alte Post.

Ein Anruf von einer mir wichtigen Person, „sag mal, hast du schmal gestreiften weiß-grauen Stoff? Ich brauche nur ein Stück, 40x40 cm“….“geht auch graublaugestreifter Hemdstoff? Ich nehme gerade Eins auseinander“…..“Ja“….“Ich schicke ihn dir per Post“… Ein paar Tage später: Ich rufe zurück, „sag mal, du hast doch erzählt, du hättest Gummiband für Masken

bekommen. Ich bekomme hier rundherum keinen Zentimeter mehr. Bekomme ich was ab, brauche nur für einige Masken noch was“…..“? Klar, schicke ich per Post“. Leute das sind Freunde aus dem Freundeskreis. Bin ich froh dazuzugehören. Danke nochmal, du weißt schon….Inzwischen war es ja auch wärmer geworden. Wir hier in Hessen durften ja, wenn auch nur unter Einschränkungen raus.

Motorrad sage ich da nur! Wir haben den Kaffee und den Kuchen mitgenommen und unterwegs ein Picknick gemacht. Das Schöne, da wir immer den Abstand wahren und ja auch „Masken“ auf dem Kopf hatten, ging es auch mit Freunden. Rast haben wir fern von den bekannten Motorradtreffpunkten gemacht und einfach Abstand gehalten.

Im Kopf immer wieder mal den Kumpel in Bayern, der das nicht durfte. Uns ging es also doch gut, immer positiv denken! Jupp und so schaukele ich mich durch die Coronazeit und versuche positiv zu denken. Ja, es ist nicht angenehm mit Maske einzukaufen, aber es bringt mich nicht um, oder? Wenn ich dadurch nur einem Menschen erspare, diesen Virus aufzuschnappen, dann hat es sich gelohnt.

Um mal wieder zur Überschrift zu kommen, Corona Bier, wenn man sich vor diesem „Virus“ mal so schützen könnte…und wenn ich daran denke, dass man den Corona-Bier-Virus nie mehr los wird und nicht immun wird bzw. dagegen es niemals eine Impfung geben wird, dann denke ich, wir schaffen das andere Corona-Virus mit Zweitnamen Covid 19 auch; Gemeinsam, davon bin ich fest überzeugt.

Heike Schön
Freundeskreis Altenstadt

Anfang des Jahres war mein Terminkalender voll!

Ich mag es wenn ich planen kann, organisieren und ausführen! Gruppenstunden vorbereiten, Themen für Seminare ausdenken, Referenten finden, Dorf Kaffee ausrichten….

Und dann, von jetzt auf gleich nix mehr.

Da hatte sich ein Virus eingeladen und alles auf null gefahren.

Und jetzt?

Der liebe Gott hatte ein Einsehen und schickte schönes Wetter.

Das hieß: Kein Unkraut in meinem Garten hatte eine Chance groß zu werden und unser Hund genoss lange Spaziergänge.

Aber noch etwas passierte. „ Oma, wenn Du das so und so auf deinem Handy machst, können wir uns beim Telefonieren sehen“. Ah ja; Nach Anleitung schaffte Oma das auch.

„ Oma, mir ist langweilig, können wir nicht Mensch ärgere Dich nicht spielen?“ Ja wie? Du darfst nicht kommen. „ Ach Oma, du mit einem Brett und ich mit einem, das Handy so gestellt das Du meins sehen kannst und ich deins“.

Leute, das klappte! Spaß ohne Ende. Die digitale Welt machte sich immer breiter bei mir zu Hause.

SHG mit Telefonkonferenz (9 Teilnehmer). Doch nur die Stimme ist ok, aber die Mimik fehlte doch. Ein lieber Vorstandskollege aus dem LV richtete dann einen Link zur Videokonferenz ein. Er war schon lange dran, uns die Technik in der Vorstandsarbeit näher zu bringen. Aber nicht mit unbedingt durchschlagendem Erfolg.

Corona schaffte es innerhalb ganz kurzer Zeit. Es ersetzt nicht die körperliche Nähe, aber als Ersatz hilft es mir.

Klar fehlen die Kontakte, das geplante Frauenfrühstück mit dem Thema: „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“. Passend zu der plötzlich

aufgetretenen Situation. Sich die positiven Dinge klar machen. Nicht immer leicht, aber möglich. Unsere Suchttage….."Gott gebe mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen die ich nicht ändern kann". Ich freu mich jetzt schon Alle persönlich wieder zu sehen. Zusammen Eis essen, zocken, lachen!

….und bis dahin gibt es Videokonferenz…..

Ellen Weyer
Freundeskreis Westerwald

Erzähl' mal...

Unsere kleine Zeitung lebt von unseren Berichten!
Alles was Dich beschäftigt, was Du mit uns teilen
oder einfach nur mal zur Diskussion stellen möchtest,
schicke bitte an ukz@freundeskreise-hessen.de .

Jede Geschichte, jeder Gedanke, jede Idee, -
kann bereichern, inspirieren, helfen und verändern -

Wenn Du sie nicht teilst, können sie das nicht!

CORONA

…und wie ich mit den Einschränkungen umgehe

Wird wohl schnell vorbei sein – Fehl gedacht -Nun sind viele Wochen ins Land gegangen und nix mit schnell vorbei.

Ich hatte die Möglichkeit, mich ängstlich zu verschanzen oder das Beste aus der Krise zu machen.

Die Kontakte zu meinen beiden Söhnen, Ehefrauen und Enkelkind nur per Telefon und Skype. Gruppenfreunde auch nur einmal in der Woche per Chat oder Telefon.

In Trübsal verfallen wollte ich nicht!!

Hamsterkäufe ?? (Nudeln, Klopapier) auch nicht meins.

Anders sah es aus, als ich im Baumarkt Tapeten für Flur und Esszimmer gekauft habe. Alle Heimwerker waren im Kaufrausch. Ich auch. Jetzt, nach Wochen, ist und ums Haus vieles neu und renoviert.

Mein schönstes Projekt, ein Birkenholzklettergerüst für meine Rosen auf das ich richtig stolz bin, will ich euch nicht vorenthalten. Beim Erstellen des Grundgerüsts und beim Erlernen der Bindetechnik hatte ich Unterstützung von Peter Stolz.

Vielen Dank Peter.

So, der Anfang war gemacht. Nun habe ich den ganzen Nachmittag damit verbracht, Birkenäste zu sägen und zu binden. Gegen Abend, (zum Glück ist es nun schon länger hell) konnte ich die eine ältere Rose anbinden und die neue Ramblerrose pflanzen.

Müde und sehr zufrieden, habe ich dann mein Werk betrachtet.

Am nächsten Morgen hat das Vogelhäuschen noch einen Platz am Gestell gefunden. Auch die Vögel haben schnell gespannt, dass ihre Futterstelle einen neuen Platz gefunden hat.

Von meinem neu renovierten Esszimmer kann ich nun den Vögeln zuschauen und mich freuen, dass meine Familie und meine Freunde(innen) in den Gruppen gesund sind.

Ich wünsche Allen, dass wir gut und gesund aus der Krise kommen und ein Stückchen die Entschleunigung weiter leben können.

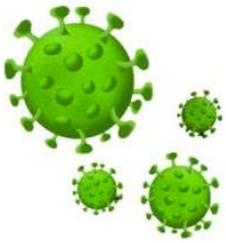
Zum Abschluss noch ein Sinnspruch der mir oft weiter hilft

So vieles ist in uns und alles hat seine Zeit,
Geben und Nehmen,
Festhalten und Loslassen
Zögern und Handeln,
Schweigen und Reden,
Eilen und Ruhen,
Bleiben und Fortgehen,
Glauben und Wissen,
Wachsen und Vergehen,
Glück bedeutet, all das leben zu lassen, ein jedes zu seiner Zeit.

-Jochen Mariss-

Monika Weimer
Freundeskreis Bad Nauheim

Guten Morgen Corona



Dafür, dass du die ganze menschliche Rasse im Griff hast, hast du einen wirklich schönen Namen erhalten. Es gibt sogar Erdbeersorten mit deinem Namen….

Besser finde ich Covid19! Das hört sich viel gefährlicher an… Warum bist du so lästig geworden und hast kein Volk verschont? Wolltest du der Menschheit zeigen, dass es keinen Unterschied im Leid gibt?

Dir ist es wohl egal, ob deine Opfer jung, alt, schwarz, weis, gelb oder rot sind. Männlein, Weiblein, Genter, Heteros, Schwule, Lesben…..du behandelst alle gleich! Alle müssen gleichermaßen leiden. Die Familien trauern überall um ihre Angehörigen.

Hast du einen Auftrag erhalten uns auf den Boden der Tatsachen zurück zu führen? Quasi ein weiteres Babylon?

Wie wirst du in 1000 Jahren in der Geschichtsschreibung beschrieben werden? Wirst du vergessen sein, oder erhälst du den Titel „8. Plage fand in 2020 statt“? Wir leben im Jetzt und müssen mit dir lernen zu leben.

Auch wenn wir einen Impfstoff gegen dich finden, müssen wir vielleicht mit deinen Kindern leben! Wie auch unsere Kinder mit unseren Sünden leben müssen. Allerdings befürchte ich, dass es gegen unsere Sünden keinen Impfstoff gibt! Wir müssen unser Schicksal selber in die Hand nehmen und dabei die nächsten Generationen nicht vergessen. Müssen uns endlich aufmachen und unsere Lebensweise überdenken und neue bessere Wege finden.

Wenn Jeder etwas dazu beiträgt und das auf der ganzen Welt, wird vielleicht etwas Großes daraus.

Die Corona Pandemie sollte uns eine Lehre sein. Wir leben nicht alleine auf dieser Erde, schon gar nicht sind wir Herrscher derselben. Die Natur hat sich

großartig erholt, als die ganze Menschheit am Boden war und unser gesamtes System am Abgrund balancierte.
Wie es im Moment aussieht, können wir, mit dem nötigen Respekt und der gebotenen Vorsicht gut mit Corona in der Nachbarschaft leben. Wir sollten sie aber nicht herausfordern. Ich werde nicht jammern, werde meine Umwelt noch bewusster wahrnehmen und schützen, in der Hoffnung, dass wir alle gemeinsam stark genug sind, die neuen Umstände zu meistern.
Ich wünsche allen Freundinnen und Freunden Gesundheit!

Christina Stolz
Freundeskreis Bad Nauheim

Meine Coronazeit

Vor ca. 2 Monaten stand ein Artikel in der Wetterauer Zeitung, der den Unterschied zwischen einem Refraktor und Reflektor Teleskop beschrieb und der helfen sollte, dass ein potenzieller Amateur-Astronom eine Entscheidungshilfe bekommt.

Vielleicht noch ein kleines Schmankerl.
Auf meinem Wohnzimmertisch liegt schon länger ein Zeitungsabschnitt der von einer Sternwarte berichtet und eigentlich wollte ich da mal hin.
Irritiert war ich über das Erscheinungsdatum, Juni 2014.
Man könnte also glauben, dass ich schon länger an den Sternen, den Sternbildern und Sternschnuppen interessiert bin.
Wenn ich ehrlich bin, kannte ich bis Ende März 2020 die Sternbilder Großer Wagen und die
Waage.
Heute weiß ich, dass meine Waage in Wirklichkeit das Sternbild des Orion ist! Auch als Himmelsjäger bekannt. Der stand im April direkt vor meinem Wohnzimmerfenster und Balkon.
Weil ich mir ein (gebrauchtes) Dobson Teleskop zugelegt habe und….und…und (ist bei mir immer so)

und ist alles auch nötig, konnte ich im Orion den Großen Orion Nebel sehen. Den sieht man auch mit bloßem Auge (nur wissen es die Wenigsten) Dort werden ganz weit draußen Sterne geboren.

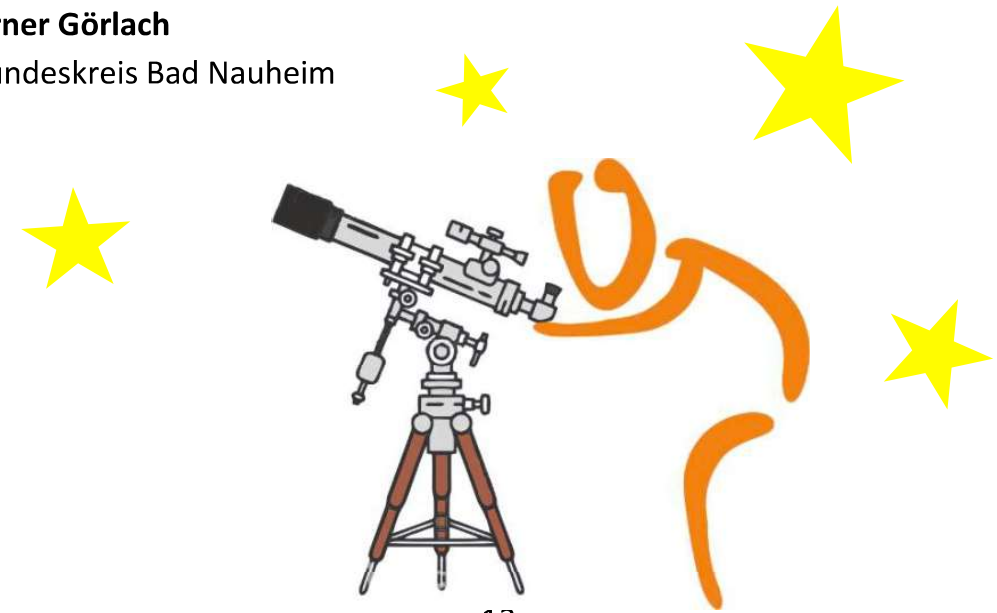
So sitze ich nun, sehr häufig bei klarem Himmel, auf meinem Balkon und schaue und schaue und schaue.
ZB. die Planeten Jupiter und seine vier Monde oder den Saturn mit seinen Ringen und vielen Monden. Mars und Merkur habe ich auch schon im Okular gehabt.
Auch die ISS Raumstation sehe ich regelmäßig.

Mit einem Fernglas auf einem Stativ und einer drehbaren Himmelskarte (damit man weiß was man wo findet) kann man auch schon auf die Pirsch gehen (Insider sprechen vom Spechteln).

Ich habe durch Zufall während der Corona Krise ein neues Hobby entdeckt und somit ganz nebenbei, den Leerlauf durch den Ausfall so vieler Aktivitäten vergessen.

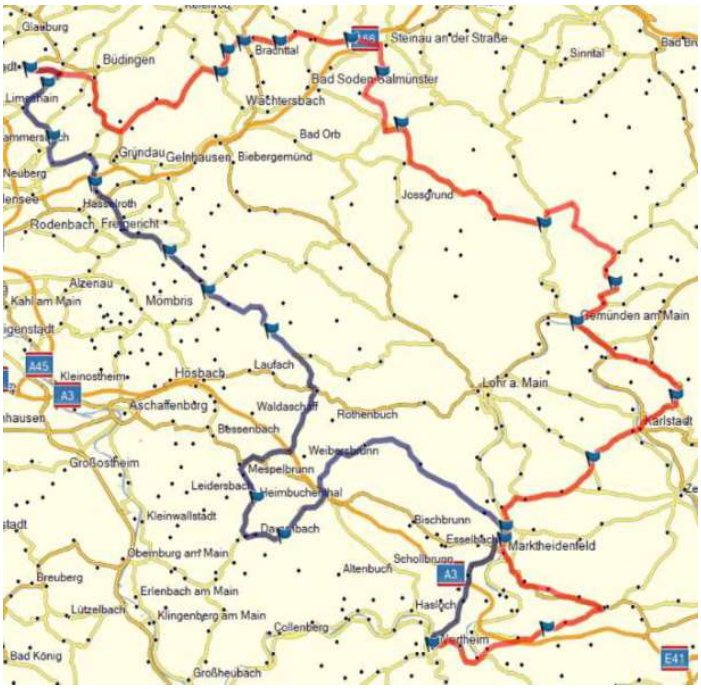
Vielleicht gibt es ja unter den Lesern noch andere Hobbyastronomen, dann würde ich mich über einen Austausch sehr freuen.

Werner Görlach
Freundeskreis Bad Nauheim



Hallo Biker,

am 31.August 2019 sind wir Samstag, morgens um 10:15 Uhr in Düdelsheim gestartet und waren zurück um 18:30 Uhr.



Da lagen dann ca. 320 km Landstraße hinter uns, plus Anfahrt, Pizza, Eis, Kaffee und viele schöne Kurven! Vielen Dank Jörg, für die sehr schöne Streckenauswahl und die tollen Stopps.

Bei schönem, sonnigen Wetter waren wir flott unterwegs und die Straßen durch Hügel und Wälder haben unsere volle Konzentration gehabt.

Während der Stopps durften wir Impressionen aus der bewaldeten und hügeligen Landschaft von Spessart und Rhön genießen. Z.B. über eine der ältesten Autobahnbrücken aus Wehrmachtszeiten. Über den geplanten A7-Verlauf (eine alte Brücke über eine Landstraße und rechts und links nix), die "Strecke 46" in Franken.

Mittags sind wir in einer Pizzeria in Wertheim am Main eingekehrt. Nachmittags musste die Eisdiele in Gemünden für das körperliche Kontrastprogramm sorgen, denn ……auch der härteste Körper braucht Nachschub….

Für das Jahr **2020** haben wir schon einen Termin gefunden und würden gerne wieder mit Euch unterwegs sein!

Die ersten Anmeldungen aus dem Nordwesten bzw. Südosten der Republik liegen auch schon vor. Es wird also eine interessante Runde werden.

Save the Date:

15. August 2020!

Viele Grüße

Jörg und Werner

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

Die nächsten Termine 2020

Frühjahrsseminar

Thema: „Sucht, Natur zurück ins Leben“

Freitag, 14. August ab 18:00 Uhr -

Sonntag, 16. August bis ca. 13:00 Uhr

Nieder-Moos, Hotel Jöckel

Eigenanteil im Doppelzimmer: 80,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 10,00 €

Anmeldung bis zum 06.08.2020
Online unter: www.freundeskreise-hessen.de/download-service/
oder per Email an: seminare@freundeskreise-hessen.de

Männerseminar

Thema: „Sucht und Aggression“

Freitag, 28. August ab 18:00 Uhr -

Sonntag, 30. August bis ca. 13:00 Uhr

Nieder-Moos, Hotel Jöckel

Eigenanteil im Doppelzimmer: 80,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 10,00 €

Anmeldung bis zum 14.08.2020
Online unter: www.freundeskreise-hessen.de/download-service/
oder per Email an: seminare@freundeskreise-hessen.de