



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.

unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Augabe Q2 2018



Inhalt:

- **Wir stellen uns vor**
- **„Mein Leben mit der Sucht“**
- **Rückmeldung vom
Angehörigen Seminar in
Nieder-Moos**
- **Fest der Freunde am 12. Mai
2018 in Baunatal**
- **Männerseminar im
Westerwald**
- **Termine des LV**

***Das Wesen des Menschen ist tausend mal tausend Flammen auf der Glut,
die in seiner Seele ruht.***

Um Euch den Landesverband , unsere Arbeit und die Menschen dahinter näher zu bringen, möchten wir Euch an dieser Stelle 2 weitere, verdiente Mitglieder der Landesverbandsarbeit vorstellen, die durch ihr unermüdliches Engagement den Verband schon seit vielen Jahren bereichern.

Ursula Nahrgang

Kassiererin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Unsere Uschi ist eine echte Stütze des Landesverbandes. Neben ihrer jahrelangen Tätigkeit als zuverlässige und engagierte Kassiererin des Landesverbandes und der Vorstandsarbeit im Freundeskreis Vogelsberg , ist die Angehörige der ruhende Pol, der es immer wieder schafft hitzige Diskussionen auf eine sachliche Ebene zurückzuführen.



Ulrich Schermer

Beisitzer im Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Ulli ist ein echtes Vogelsberger-Original. Nie um einen Kommentar verlegen, bringt er sich in in die Verbandsarbeit ein und versucht auch mal neuartige Wege zu beschreiten. Neben seinem Engagement im Landesverband ist Ulli begeisterter Rassegeflügel-Züchter - eine Leidenschaft, die ihm bei hühnerhaufenartigen-Diskussionen die notwendige Routine gibt, diese zu überstehen.



„Mein Leben mit der Sucht“ war das Thema des ersten reinen Angehörigenseminars vom Landesverband Hessen. Als Referentin hatten wir Gina Kirchhof, Kommunikationstrainerin und Ergotherapeutin eingeladen .

Meine Motivation an diesem Seminar teilzunehmen war reine Neugierde: was ist bei einem Angehörigenseminar anders wie z. B. beim Frauenseminar? Ein Mann hatte sich getraut und sich angemeldet. Leider kam er dann doch nicht. Ansonsten waren wir 16 Frauen. Was die These in etwa beweist, dass Frauen Ihre Männer auch in die Gruppe tragen würden damit sie abstinent werden.

Die Einführungsrunde am Freitagabend begann mit einem „Wetterzustandsbericht“.

Wie ist die Wetterlage bei mir? Sonnig, bewölkt, zieht vielleicht ein Gewitter auf, war bei meiner Abfahrt zu Hause Blitz und Donner? So etwas kann auch in der FK- Gruppe beim Blitzlicht umgesetzt werden. Es war eigentlich sofort eine vertraute Atmosphäre unter uns Seminarteilnehmerinnen. Der Samstagmorgen begann mit Kleingruppenarbeit. Ich liebe Kleingruppen. Eine Möglichkeit sich besser kennen zu lernen.

Hier einige der Fragen welche beantwortet werden sollten:

- Was ist mir besonders wichtig / unwichtig?
- Was habe ich schon erreicht, was sind die Wünsche für die Zukunft.
- Warum mag ich über bestimmte Dinge nicht reden.... Schon die Beantwortung erforderte intensives Nachdenken über mich selbst.

Die Antworten wurden dann in der großen Runde vorgestellt. Viele Antworten beinhalteten die Wörter: Selbstvertrauen, Selbstwert, Familie, Gesundheit, Scham, Angst, Egoismus....

Nachmittags wurde es dann kreativ.

Zu zweit ein Bild malen. Jede hatte eine Hälfte von einem Blatt zur Verfügung, durfte aber mit der nonverbalen Zustimmung seiner Partnerin durch einen kleinen Durchgang in die andere Hälfte und auch dort kreativ sein. Oha, ich und malen. H. Schön wurde meine Partnerin. Nach den ersten Buntstiftstrichen von Heike war ich mental schon platt. Von allen Frauen hatte ich mir die ausgesucht, die super malen konnte. Und jetzt? Ich mit meinem „Kindergartenbild“: Wald, Hund, Fluss....Heike mit einem herrlichen Blumenstrauß. Bei uns wurde nicht viel nonverbal kommuniziert, ein kurzes Nicken und der Durchgang war freigegeben. Aber was sollte ich in das super Bild malen? Es hätte alles nur verderben können. Heike kam frech rüber und „verschönerte mein Bild“. Das bestätigte mich darin dass ich nicht malen kann. Sie versicherte mir zwar hinterher das das NIE Ihre Absicht war, aber ich fühlte so und erzählen konnte Sie viel. Ich hab Ihr dann schüchtern zwei Schmetterlinge in Ihre Blumen gemalt. Das so eine an sich banale Aufgabe so viel Emotionen bei mir auslösen konnte hätte ich nie gedacht.

Warum musste ich mir auch so eine Perfektionistin aussuchen. Das Vorstellen der Bilder löste eine Menge Heiterkeit aus. Da waren Gewitter mit Blitz und Donner, es ging um Mauern bauen damit keiner mehr auf die andere Seite kam, um Ärger wenn die andere Blatthälfte fast leer blieb. Aber bei jedem Pärchen hatte die Aufgabe Emotionen ausgelöst.

Irgendwie kam aber dann ein ganz ernstes und sensibles Thema zu Sprache. Die Sexualität nach der Abstinenz in der Partnerschaft. Dieses Thema wird sehr oft auch in der Partnerschaft tot geschwiegen, in den Gruppen erst gar nicht angesprochen. Und es besteht doch so viel Redebedarf. Der Wunsch wurde ausgesprochen 2019 ein Seminar mit G.Kirchhof unter diesem Thema anzubieten. Vielen von uns hat die Gewissheit schon geholfen, das andere das gleiche Problem haben und keiner alleine damit steht, auch wenn es im Moment keine Lösung gibt. ***Das ist Selbsthilfe.***



Abends war traditionsgemäß Zocken und der große Eisbecher angesagt.



Der Sonntagmorgen begann mit dem „ heißen“ Stuhl, wo jeder sich drauf setzten konnte und Rückmeldungen, und zwar nur positive, zu seiner Person von den anderen gesagt bekam. Wieder so ein emotionales Ding. Lob und Komplimente tun gut, warum stelle ich sie aber manchmal in Frage? Kritik oder negative Rückmeldungen nehme ich sofort an.

Ist meine Festplatte so programmiert? Eigenlob stinkt, nimm Dich nicht so wichtig...

Das ist so in etwa das Ergebnis des Seminares: wir sind das Produkt unserer Programmierung aus ganz ganz frühen Jahren. Negative Programme können überschrieben werden, kommen aber immer mal wieder bei bestimmten Situationen zum Vorschein. Das kann ein bestimmter Geruch sein, ein bestimmter Blick, ein Wort...Ich muss lernen positiv mit den Reaktionen umzugehen. Es fällt nicht immer leicht, aber das Leben ist halt kein Ponyhof. Danke an meine Mitstreiterinnen für das unendliche Vertrauen, für die warme Atmosphäre. Danke auch an G. Kirchhof für das Führen durch ein gar nicht so einfaches Thema. Es war ein super Wochenende mit Euch Allen.

Ellen Weyer
Freundeskreis Westerwald

Rückmeldung zum 1. Angehörigen-Seminar in Nieder-Moos vom 15.06. – 17.06.2018

Nach und nach kamen wir in Nieder Moos an. 17 Frauen; wie sollte es auch anders sein!

Es wäre auch mal schön gewesen, Männer in dieser Runde zu begrüßen.

Doch was noch nicht ist, kann ja noch werden.

Es war wie immer eine herzliche Begrüßung, denn viele kannten sich schon....

Wir brachten unsere Taschen auf die Zimmer; Trafen uns unten zu einer Tasse Kaffee und einem kurzen Gespräch. Die Zeit verging und wir nahmen unser Abendessen ein.

Danach ging es zu dem Willkommens Gespräch in den großen Saal wo wir auch unsere Referentin, Gina Kirchhoff kennenlernen durften. Als sie sich mit einer kurzen Lebensgeschichte vorstellte, denke ich war bei vielen von uns das Herz geöffnet, und jede stellte sich vor mit dem was sie beschäftigte.

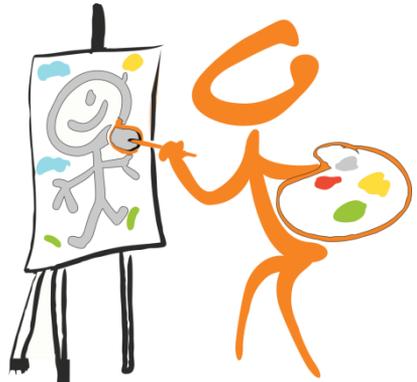
Am nächsten Tag, trafen wir uns in dem Raum der „Kegelbahn“. Gina teilte uns nach einem kurzen „Wetterbericht“ der unsere Stimmlage beschreiben sollte, (heiter?, bewölkt?, sonnig?) in kleine Gruppen auf und dann begannen die eigentlichen Aufgaben. Unter Anderem wurde gefragt, was einem besonders wichtig oder unwichtig wäre. Jede sagte ihre Meinung dazu. Wünsche für die Zukunft; Denn jede von uns hat andere Wünsche und Ziele. An welchem Problem will ich arbeiten? Das war nur ein Teil der Fragen die wir in der Großgruppe ausdiskutierten. Doch nur so, konnte Eine von der Anderen lernen!

Dann kam die Frage auf, „Warum mag ich über bestimmte Dinge **nicht** reden? Viele von uns hatten keine Probleme offen zu reden und plötzlich hatten wir das Tabu Thema „Sexualität“ auf dem Tisch wie man so schön sagt. Es fand ein langer reger Austausch statt. Wir hätten noch viel über dieses Thema reden können doch es war Mittagszeit. Das tat gut, denn es wurden auch heikle Probleme besprochen...

Gina ließ uns dann nach der Mittagspause malen. „Nonverbal“ wir durften dabei nicht reden.

Wir bekamen ein großes weißes Blatt Papier, in der Mitte eine Linie die durch ein kurzes Stück unterbrochen war. Somit konnten wir von unserer Seite des Bildes auf die andere Seite unseres Nachbarn. Damit lernten wir, lässt es die Andere zu, wenn wir die Grenze überschreiten, oder lasse ich zu, wenn sie meine Grenze verletzt?!

Eigentlich verlief das „nonverbale Malen“ ganz harmonisch und am Schluss redeten wir über das Resultat. Doch in einer Gruppe hatte es unsere „neugeborene“ Wilhelmine mal so richtig krachen lassen, mit Blitz, Donner, Gewitter und Fegefeuer ihren Selbstwert behauptet. Am Sonntag nach dem Frühstück stellte uns Gina einen Stuhl in die Mitte und jede von uns setzte sich darauf. Die Anderen wurden aufgefordert eine eigentlich positive Rückmeldung abzugeben. Was sie an ihr schätzten.....und es regnete Herzen. Danke!



Einen ganz lieben und herzlichen Dank an Gina Kirchhoff, unserer Referentin, für das was sie uns näher bringen wollte und denke auch viele damit erreicht hat. Ich glaube, dass wir alle so gut mitgearbeitet haben, dass es nicht so schwer viel. Ein Seminar, von dem wir noch lange profitieren werden.....Danke! Mit einem Blumengruß bedankte sich Uschi im Namen von uns Frauen bei Gina Kirchhoff.

Der Abschied viel uns Allen wie immer sehr schwer, doch im Herbst bei unserem Frauen-Seminar werden wir Viele wieder treffen.

Bis dahin, alles Liebe

Barbara Stempel
Freundeskreis Vogelsberg

Fest der Freunde am 12. Mai 2018 in Baunatal

Veranstaltung des Bundesverbands der Freundeskreise

Ich, vom Freundeskreis Bad Nauheim habe mich schon lange auf dieses Bundestreffen gefreut. Da ich auch in meiner Eigenschaft als Mitglied des Vorstands des Landesverbands Hessen an unserer Präsentation beteiligt war, war die Spannung umso größer.

Wir, d.h. die Bad Nauheimer hatten sich einen Bus mit Fahrer gemietet der uns auch pünktlich um 7:00 Uhr am Treffpunkt abgeholt hat. Auch einige Gruppenmitglieder von benachbarten Freundeskreisen haben sich uns angeschlossen. Trotz der frühen Stunde sind wir bestens gelaunt und fast vollzählig abgefahren. Unterwegs habe ich dann die Flyer des Bundesverbands mit dem Tagesprogramm an alle verteilt. So konnte man sich schon mal die Angebote raussuchen die einen interessieren.

Der Busfahrer hat uns pünktlich direkt am Eingang der Stadthalle in Baunatal abgesetzt, sodass ich mit meinem Paket Info und Dekomaterial direkt zu unserem Stand gehen konnte. Ein Glück, Monika W. war schon da und hat schon das meiste erledigt. Das wir nicht schon vorher an den Stand konnten um aufzubauen war auch ein Punkt der uns gestört hat. Unser Stand sah wirklich toll aus. Wir haben ein Plakat an der Pinnwand gehabt in dem auf einer Hessen Karte alle Freundeskreise die im Landesverband Mitglied sind markiert waren. Tim B. und ich hatten Flyer mit der Geschichte der hessischen Grünen Soße erstellt und bei einer Druckerei drucken lassen. Diese sowie auch „unsere kleine Zeitung“ wurden von den Besuchern sehr gerne mitgenommen.



Jeder LV musste sich eine typische Frage zu seinem Bundesland ausdenken.

Unsere Frage war: Welche Kräuter kommen in die „Frankfurter Grüne Soße“? Wisst ihr es? Wenn nicht, könnt ihr über den Landesverband oder mich noch ein paar Flyer anfordern! Wir hatten die passenden Kräuter aufgestellt und frisch gezeigt.



Der Tag war ausgefüllt mit ganz vielen Aktionen die von Gesprächskreisen bis Spiele und Aktivitäten im Freien und Bastelarbeiten reichten. Die verschiedenen LV haben wirklich ganze Arbeit geleistet! Da wir alle schon seit dem frühen Morgen unterwegs waren, war das Frühstücksangebot mit trockenen Brezeln ein wenig mager. Ein Glück, die Geschäfte drum herum hatten noch offen, sodass wir uns anderweitig versorgen konnten.

Wir sind in dem großen Saal begrüßt worden. Der Vorsitzende des Bundesverbands hat alle Besucher willkommen geheißen. Scheinbar bin ich zu verwöhnt von unseren Vorsitzenden denn ich hätte mir mehr persönliche Worte und nicht ein stures Ablesen vom Blatt gewünscht! Ist mir für den Vorsitzenden eines Bundesverbands zu wenig gewesen. Der Tag war ausgefüllt mit den verschiedenen Aktivitäten, an denen ich teilweise teilgenommen habe oder die ich mir zu mindestens angesehen habe.



Es war unglaublich, dass bei über 600 Gästen kein „Fremdeln“ zu spüren war. Wir alle kamen aus ganz Deutschland und waren uns trotzdem nicht fremd. Ich habe viele Leute die ich schon kannte getroffen, aber auch viele neue Menschen kennen gelernt.

Ein ganz besonderes Highlight war das Zusammentreffen mit den Begleiterinnen des Bundes Chatrooms! Vor einiger Zeit habe ich den Chatroom des Bundesverbands ausprobiert und mich mit den Chat Betreuerinnen sehr gut verstanden. Jetzt habe ich auch Gesichter zu den Online Namen. Das war echt klasse, vor allen Dingen, da die Damen aus ganz Deutschland kommen.

Das Mittagessen war sehr spartanisch. Deswegen sind wir (mein Mann und ich) auswärts essen gegangen. Hurra die Geschäfte waren immer noch offen.....2 Sorten Eintopf der billigsten Art waren meiner Meinung nach nicht passend zu diesem schönen Anlass. Und weil es gerade um das kulinarische geht.....es gab Kuchen und Kaffee, aber leider nicht für mich und andere die noch in Workshops unterwegs waren. Der Kuchen war ruck zuck weggeputzt und man hatte scheinbar nicht vereinbart noch nach zu legen...Naja dann halt wieder auswärts...die Eisdielen waren noch offen.

Unsere Theater AG des LV hat ein wunderbares Stück einstudiert und auch aufgeführt. Ich habe mich gefreut zuzuschauen. Echt klasse gemacht.

Wir haben auf den Tischen schöne Gläser vorgefunden mit Freundeskreis Logo. Die durften wir uns einpacken. Die Gläser stehen nicht gerade bzw. haben einen gewölbten Boden. Schade nur, das mir dann zuhause in meiner Gruppe einige Leute erzählt haben, dass es sich hier um Whiskey bzw. EX-Gläser handelt die sie aus ihren Kneipenzeiten noch kennen.....ohne Worte.....ich wusste es nicht, bin aber auch „nur“ Angehörige. Komisch, dass das die Organisatoren nicht wussten, bzw. niemand darauf aufmerksam gemacht hat.



Gegen Abend gab es dann Abendessen.....warmes und kaltes Buffet. Über die Qualität möchte ich mich nicht auslassen da die Geschmäcker ja bekanntermaßen sehr unterschiedlich sind. Aber nach meiner Erfahrung war es kein First Class Buffet...(ich meine nicht Kaviar o.ä.) Und wen wundert's....die Käseplatten und der Nachtschisch waren schnell leer und wurden auch nur sehr zögerlich und nur nach murren nochmal notdürftig aufgefüllt. Die Bemerkung unseres Vorsitzenden an welche Zeit ihn das anstehen am Dessert Tisch in 4er Reihen erinnert, gebe ich hier lieber nicht wieder.

Ohh etwas sehr wichtiges hätte ich beinahe vergessen! Das Gewinnspiel! Wie gesagt, jeder LV sollte sich eine Gewinnfrage ausdenken. Mann musste rundgehen und alle Fragen richtig beantworten und seinen Zettel in die Gewinnbox werfen. Ich war gespannt auf die Gewinne.

Abends nach dem Essen fand die Auslosung statt. Reisen, Autos, Bargeld, Bücher, Spiele...was wird es wohl geben?

Wie war ich geplättet, als angekündigt wurde, dass ein Mitglied des Bundesverbands selbst gemachte Stricktiere, 10 an der Zahl gespendet hat. Diese wurden hier verlost. WoW.....naja vielleicht bin ich ja nur neidisch, ich habe nämlich oh Wunder bei über 600 Teilnehmern, nichts gewonnen. Nebenbei nichts gegen Stricktiere, die waren wirklich wunderschön. Aber von einem Bundesverband habe ich mir dann doch mehr versprochen.

Leider bin ich bis jetzt die Einzige die etwas zu diesem Tag zu sagen hatte. Keine Ahnung warum ich für unsere kleine Zeitung gar keinen Bericht erhalten habe. Schade....ich hätte gerne gewusst wie andere Teilnehmer diesen Tag erlebt haben.

Nach der Verlosung sind wir dann nach Hause gefahren. Leider war der gemütliche Teil des Abends für uns nach diesem langen anstrengenden Tag nicht mehr so attraktiv, da wir noch eine 2-stündige bzw. einige von uns 3-stündige Heimfahrt vor uns hatten.



Bei allem was meiner Meinung nach verbesserungswürdig ist haben wir einen sehr schönen, anstrengenden Tag unter Freunden verbracht.

Christina Stolz
Freundeskreis Bad Nauheim



Einladung

zum Herbstseminar des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Wann:
Freitag, 07. September 2018 ab 18:00 Uhr -
Sonntag, 09. September 2018 bis nach dem Mittagessen

Wo:
Hotel - Restaurant Jöckel
Zum See 5
36399 Nieder-Moos

Thema: Bewertung und Beziehung
Zusammenhänge zwischen Gewohnheiten,
Vorurteilen und Erziehung erarbeiten
mit Gerhard Weyer

Kosten:
Eigenanteil: 65,00 €

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung bitte
bis zum 24. August 2018

Online unter: www.freundeskreise-hessen.de/download-service/



oder per Email an:
Dieter Dickmann
dickmannndi@aol.com



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen e.V. – Frankfurter Str. 314, 34134 Kassel
Telefon (0561-45769) – Internet www.freundeskreise-hessen.de
Bankverbindung – Kasseler Sparkasse – 18102 – BLZ: 520 503 53
IBAN: De8852050353000018102 - BIC: HELADEF1KAS

Männerseminar im Westerwald



Am 10. Mai luden unsere Freunde vom Westerwald, im Namen des Landesverbandes, zum Männerseminar am Vatertag.

Statt sich einer Bollerwagen ziehenden Herde volltrunkener Väter anzuschließen und somit einen wunderbaren Tag sinnlos zu verschwenden, bieten die Freundeskreise an einem solchen Tag Forschung und Entwicklung (im Bereich männergerechter Zubereitungsverfahren), Weiterbildungen in den Bereichen Schmiede- & Holz-handwerk, sowie die Möglichkeit durch Hands-on-Projekte sein erlangtes Wissen in 100% Engagement für den Tierschutz umzuwandeln. Aber von Anfang an!

Sämtlichen Wetterprognosen zum Trotz startete ich meinen Ausflug bei Starkregen mit wenig Hoffnung auf Besserung im für sein raues Wetter



bekannten Westerwald. Auf der Fahrt habe ich hin und wieder überlegt ob nicht ein Außenborder gegenüber dem Allradmotor die bessere Wahl gewesen wäre – doch je näher ich an Marzhausen kam, umso besser wurde das Wetter. Unsere Freunde vom Westerwald hatten an wirklich Alles gedacht, was das Männerherz begehrt. Bestes Fleisch!

So konnte das in liebevoller Handarbeit vorbereitete Männer-Fondue-Set an diesem Tage seine gelungene Premiere feiern. Endlich ist es möglich auch Männer an an den Freuden eines unbeschwerten Fondue-Abends teilhaben zu lassen, ohne diese der Frustration über zu kleine Fleischstücke oder überfüllte Töpfe aussetzen zu müssen.





Um die uns Männern ureigene Faszination für Werkzeuge, Feuer und Technik zu bedienen hatten die Westerwälder unter anderem eine Schmiede organisiert, wo Bestecke geschmiedet wurden.



Gerhard, unser Holzwurm, erklärte uns wie man Kettensägen richtig schärft und wie man Nistkästen baut, ohne sie zu einer tödlichen Falle für ihre Bewohner werden zu lassen.



Die hergestellten Nistkästen werden der NABU gespendet und leisten so einen sinnvollen Beitrag zum Umwelt & Tierschutz. Abgerundet wurde der Tag, durch tolle Gespräche mit netten Typen – die ich hoffentlich spätestens nächstes Jahr, beim Männerseminar, wiedersehen werde.

Den Freunden vom Westerwald gilt an dieser Stelle unser Dank für das Ausrichten dieser rundum gelungenen Veranstaltung, an die wir sicherlich noch lange zurückdenken werden!

Tim Bretthauer
Freundeskreis Bad Nauheim

Herausgeber:
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 2018

Herbstseminar

Thema: „Bewertung und Beziehung“

Zusammenhänge zwischen Gewohnheiten,
Vorurteilen und Erziehung erarbeiten
mit Gerhard Weyer

07. – 09. September

in Nieder-Moos, Hotel Jöckel

Eigenanteil: 65,00 €



Delegiertentagung

21. Oktober 2018, ab 09:00Uhr

Alsfeld



Frauenseminar

Thema: „In welchem Schuh steckst Du?“

mit Gina Kirchhof

26. – 28. Oktober 2018

in Nieder-Moos, Hotel Jöckel

Eigenanteil: 65,00 €

