

Im weiteren Verlauf des Seminars bekamen wir Aufgaben mit Beispielen von Berichten oder Fakten zu Veranstaltungen. Hier sollten wir den Bericht verbessern oder sinnvolle Veranstaltungshinweise verfassen. Vieles an Fakten kann man sich sparen, um mit bestimmten Tricks einen ersten Kontaktaufbau zu forcieren.

Dieses für mich teilweise neue Wissen werde ich in unseren Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit einbringen.

Ingo Zinn, „Dein neuer Weg“ Freundeskreis Gedern

*Ich bin Alkoholikerin,
das ist nicht mein Fehler,
aber meine Verantwortung.
Ich muß mich dem stellen
und es bewältigen.*

Liza Minnelli

Die nächste Ausgabe unserer "Kleinen Zeitung" erscheint, sobald wir genügend Artikel von Euch bekommen haben.

Schreibt uns also über Eure Erfahrungen bei Seminaren oder anderen Veranstaltungen, berichtet, wie Ihr den Einstieg in den Ausstieg aus der Sucht geschafft habt oder wie Ihr Eure Gruppe erlebt.

Wir stehen Euch gerne zur Seite,

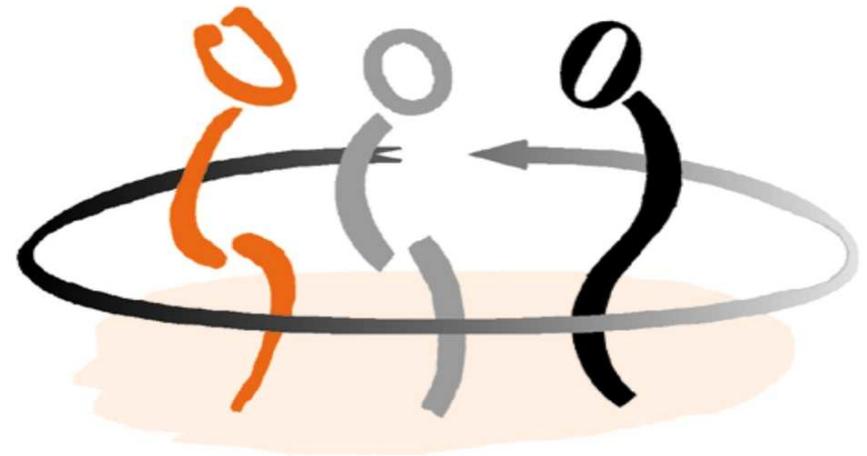
Ingo, Daniela und Christina

Kontakt: Ingo Zinn, ingozinn@gmx.de

Mai

2016

Unsere kleine Z e i t u n g



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

Inhalt:

- Delegiertenversammlung in Gedern
- Gesundheitsmesse in Bad Marienburg
- Delegiertentagung in Grünberg
- Wochenendseminar zum Thema „Ängste“
- Seminar zur Pressearbeit

Delegiertenversammlung

Hallo liebe Freundeskreisler,

am Sonntag, dem 8.11.2015 fand beim Freundeskreis „Dein neuer Weg“ in Gedern die Delegiertenversammlung des Landesverbandes der Freundeskreise statt.

Nach mehreren Seminaren des Landesverbandes, dem Bundeskongress, Gruppenvorstellung in Kliniken, Eigenseminaren und meiner Suchthelferausbildung war dies meine erste Delegiertensammlung. Ich muss gestehen, dass auch dieser Sonntag keine vertane Zeit war, sondern einen weiteren gelungenen Einblick in die Arbeit der Freundeskreise auf Landesverbandsebene vermittelte.

Ich habe mich sofort wohl und angenommen gefühlt, und konnte mich gleich an den regen Diskussionen, sowie den konstruktiven Neuvorschlägen an den Bundesverband beteiligen.

Das hat mich veranlasst, für „Unsere kleine Zeitung“ zu schreiben und neuere Mitglieder zu ermutigen, an solchen durchaus schönen Veranstaltungen teilzunehmen.

Natürlich war auch für unser leibliches Wohl bestens gesorgt.

Insgesamt war es ein super Sonntag! (Weiter so)

Leider muss ich noch eine kleine Kritik loswerden: Der Kaffee war grausam ;-)

Viele Grüße vom Delegierten Peter Stolz, Freundeskreis Bad-Nauheim



Ein Seminarbesuch zur Pressearbeit für Selbsthilfegruppen

Für viele Selbsthilfegruppen ist Öffentlichkeitsarbeit ein ganz wichtiges Thema, um die Bevölkerung für ihre Angebote zu interessieren und Betroffene aufmerksam zu machen. Die Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises veranstaltet jedes Jahr Weiterbildungen zu Themen, die die Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützen können.

Wir, der Freundeskreis Gedern, nutzen dieses Angebot jährlich. Im Wetteraukreis gibt es über 60 Selbsthilfegruppen aus sehr vielen verschiedenen Bereichen, so z.B. Trauer, Krebs, Morbus Bechterus, Zöliakie und Suchterkrankungen. Um hier nur einige zu nennen.

An diesem Abend war der Redaktionsleiter, Thomas Schwarz von der Frankfurter Neuen Presse, eingeladen, um zu referieren. Herr Schwarz stellte die tägliche Redaktionsarbeit sehr anschaulich dar. Dies, um uns gezielt auf erfolgreiche Vorgehensweisen hin zu weisen.

So bekommt jeder Redakteur oder Journalist täglich etwa 120 Texte per Email zugesandt. Davon hat etwa die Hälfte die Chance, veröffentlicht zu werden. Nach drei Tagen löschen die Redakteure alle gesendeten Beiträge, da sie sonst der Flut der auflaufenden Beiträge nicht mehr Herr werden können. Möchte man einen Bericht, eine Nachricht, eine Reportage, ein Interview oder eine Pressemitteilung veröffentlichen, empfiehlt Herr Schwarz, ein vorheriges Telefonat:

„Dies zum richtigen Zeit, bei dem entsprechendem Themen-Redakteur, mit einer kurzen Absprache des Inhaltes und einer interessanten Überschrift.“

Diese zusammengefasste Aussage ist bei mir bleibend abgespeichert. So auch die konkreten Tipps dazu: Ein Anruf immer zwischen 11 und 12 Uhr, später wäre sehr ungünstig, da dann die Redaktionssitzung läuft und der Zeitungs-Countdown startet.

Jeder Redakteur hat seinen Fachbereich, etwa Auto, Urlaub, Gesundheit, Tiere, Vereine und Geschichte. Auch die Online-Medien wurden angesprochen, da diese immer wichtiger werden.

Delegiertentagung in Grünberg

Kurz zu meiner Person: Ich heiße Dieter Heinz, bin Mitglied im Freundeskreis Dillenburg und nehme, soweit es sich terminlich einrichten läßt, als Delegierter unseres Freundeskreises an den Delegiertenversammlungen des Landesverbandes teil. Delegiertentagungen in Grünberg sind 2tägig. Ich war am 27. Februar zum 2. Mal in Grünberg dabei. Bereits auf der Heimreise der Versammlung in **2015**, war klar, daß ich 2016 wieder hinfahren werde. Man lernte Leute aus dem Landesverband kennen, die im Vorstand oder bei Gruppenabenden öfters erwähnt wurden. Was waren das für Menschen?? Sind das Menschen mit Anzug und Fliege, welche Autorität genießen sie bzw. wie rede ich diese Leute an oder sind es evtl. doch Menschen, welche in irgendeiner Weise mit Sucht konfrontiert wurden und so den Weg in die Selbsthilfegruppen gefunden haben? Letzteres war wohl die Antwort auf meine Frage. Es redete sich keiner mit „Sie“ an, Krawatte oder Anzug fand ich auch nicht.

Aber **zurück zur Tagung am 27.02.2016**, die mit einem ausgiebigen Frühstück begann. Gestärkt und völlig ohne Zeitdruck ging es in den Seminarraum, wo uns der 1. Vorsitzende, Klaus Limpert, recht herzlich begrüßte. Die ersten Top 8-Punkte der Tagesordnung bezogen sich auf **allgemeine Versammlungspunkte** jeder Sitzung (Begrüßung, Feststellung der Beschlußfähigkeit. Berichte etc.).

Punkt 9 u. 10 der Tagesordnung waren für mich die Interessantesten. Bei diesen Punkten handelte es sich um **Aufgaben und Schwerpunkte der Delegierten sowie um Satzungsänderungen**.

Diese wurden von Tim Bretthauer (Mitglied im FK Bad Nauheim) sehr ausführlich und professionell präsentiert. Auch an dieser Stelle von mir noch mal ein besonderes Dankeschön für dieses vorbildliche Engagement als Beisitzer im Vorstand des Landesverbandes. Die im Vorfeld vom Vorstand beschlossenen Satzungsänderungen in 4 Paragraphen sollten diskutiert und beschlossen werden.

Besonders ausführlich wurde der §6 der Satzung behandelt.

Die **Anzahl der Delegierten eines jeden Vereins** sollten unter anderem neu festgesetzt werden. Die ausführliche Diskussion, an der sich alle anwesenden Delegierten und Vorstandsmitglieder beteiligten, nahm den größten Zeitbedarf des Samstagnachmittages in Anspruch. Unter der gewohnt professionellen und ruhigen Art des 1. Vorsitzenden als Versammlungsleiter, konnte man sich nach langem hin und her darauf einigen, die Anzahl der Delegierten pro angeschlossenem Verein nach einem Mitgliedsschlüssel zu erhöhen. Es bleibt zu hoffen, daß diese Satzungsänderungen ohne Probleme und Einsprüche seitens Finanzamt und Gericht genehmigt werden, so daß sie evtl. schon im Herbst in Kraft treten können. Die Freunde aus Selters erklärten sich bereit, nicht nur die nächste Delegiertenversammlung (eintägig), sondern auch das Gruppenbegleitertreffen im Herbst zu veranstalten. Der Samstag neigte sich dem Abendessen entgegen und man war froh, am 12. Tagesordnungspunkt „Arbeitskreis Suchttage“ angekommen zu sein. Nach dem Abendessen war Zeit für tolle Gespräche in gemüthlicher Atmosphäre.

Am Sonntag waren noch 4 Tagesordnungspunkte abzuarbeiten. Eine gute, konstruktive und ausgiebige Diskussion entstand unter dem Tagesordnungspunkt „**Ziele für die Zukunft**“. Hier handelte es sich hauptsächlich um die Frage, ob man die Jahre 2017 und 2018 wieder unter eine Losung bzw. Überthema stellen sollte. 2015 und 2016 stand unter dem Slogan „Frei sein“. Dieses Thema soll bei den Gruppenbegleitertreffen noch ein mal mit einfließen und auch auf den Suchttagen noch einmal diskutiert werden.

Die **neue Home-Page** wird von Tim Bretthauer geändert und an den Standard des Bundesverbandes angepasst. Eine weitere Ausarbeitung wurde dem Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit übertragen. Nach dem Punkt Verschiedenes beendete Klaus Limpert die Delegiertenversammlung. Vor der Heimreise gab es natürlich noch ein super Mittagessen. Besonders hervorheben möchte ich noch mal das Seminarhotel. Die Zimmer, sowie das Essen waren hervorragend, die Bewirtung vorbildlich. Alles in allem waren dies 2 wunderbare Tage und ich freue mich schon auf die nächste Delegiertenversammlung in Grünberg.

Dieter Heinz FK Dillenburg

Wochenendseminar zu Thema „Ängste“

Der Freundeskreis Dillenburg veranstaltete ein Wochendseminar zum Thema „Ängste“ in Bernshausen.

Ich kam ziemlich abgehetzt am Freitagnachmittag direkt nach der Arbeit an und war gedanklich noch bei der Nahrungsversorgung der Teilnehmer. Nach dem Abendessen begann das Seminar und ich wurde innerlich ruhiger.

Das Thema Angst hat mich mein Leben lang begleitet und ich habe es bisher nicht geschafft, mich in Ruhe mit dem Thema auseinander zu setzen.

Im Laufe des Seminars wurde mir klar, wie sehr die Angst mich bisher im Griff hatte und hat, im Seminar habe ich begriffen, daß mein Denken damit zu tun hat.

Als ich dann verstand, daß ich durch Veränderung meines Denkens den Rucksack, den ich da mit mir rumschleppe, viel leichter machen kann, löste dies in mir etwas aus, das ich kaum beschreiben kann. Es war, als platzte plötzlich ein Knoten im Kopf und ich hatte plötzlich das Gefühl:

„Ey, da geht was“.

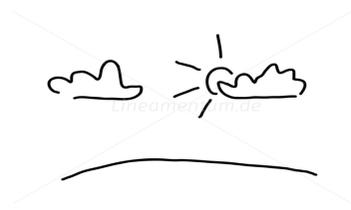
Ich habe aus den Erfahrungen der anderen Teilnehmer mögliche Strategien für mich mitnehmen können.

Die Klärung der Begrifflichkeiten hilft mir, meine Angst vor der Angst zu schwächen und weiter an dem Thema zu arbeiten.

Dies wurde mir ebenfalls an diesem Wochenende klar:

Ich muss weiter an diesem Thema arbeiten.

Jens Ritter, FK Dillenburg



11. Gesundheitsmesse in Bad-Marienberg

Der Freundeskreis Westerwald präsentierte sich zum wiederholten Male auf der 11. Gesundheitsmesse in Bad Marienberg. Erster Höhepunkt war der Besuch von Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz und ehemalige Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

Sie besuchte die einzelnen Stände. Auch beim FK Westerwald verweilte sie einige Minuten. Sie lobte die Arbeit der Freundeskreise und deren Gruppen. Sie betonte, wie wichtig die ehrenamtliche Arbeit in unserer Gesellschaft heutzutage ist. Zum Schluss ihres Besuches bei uns ermutigte sie uns, weiter so engagiert in der Suchthilfe tätig zu sein.

Über den Tag gesehen war die Messe für uns Freundeskreiser ein Erfolg. Wir freuten uns über regen Zulauf. Viele kamen an unseren Stand und erkundigten sich über unsere Arbeit. Dadurch entwickelten sich längere und interessante Gespräche.

Auch hatten wir aus Versäumtem der vergangenen Messen gelernt: Zum einen haben wir Personen, die einen Moment an unseren Stand verweilten, gezielt angesprochen.

Dabei war ich immer wieder erstaunt, wie offen heute die meisten mit dem Thema Sucht umgehen.

Auch unser Zusatztisch mit raffiniert aufgeschnittenen Ananas von Marlie und alkoholfreien Getränken und einem Schild mit dem Verweis

„Es muss nicht immer Alkohol sein. Probieren sie mal.“

kam sehr gut an. Dort kamen wir mit den Leuten ins Gespräch, so daß der Tag wie im Flug vergangen ist. Ich möchte mich noch bei allen Beteiligten die uns so unterstützt haben bedanken. Die da wären Rita & Ralf, Marlie & Reinhard und Dieter. Danke euch allen.

Achim Schmidt, FK Westerwald