

## Freizeitaktivitäten in den Gruppen

Teilnehmer aus anderen Gruppen sind herzlich willkommen !



### 30.5.15 Wanderung rund um den Haunensee und Kaffeetrinken

FK Fulda-Nord, Kosten : 5 € / Pers. - Anmeldung so schnell wie möglich

Kontakt : Erhard Kasseck, Tel. 0661 – 3804375

### 11.7.15 Gospelkonzert des Bad Nauheimer Gospelchores "For Heaven's Sake"

FK Gedern, Kosten : ca. 10 € / Pers. - Anmeldung bis 28.6.15

Kontakt : Daniela Battistoni, Tel. 06031 – 1660092

### 30.8.15 Klettern

FK Westerwald, Anmeldung : bis 23.7.15

Ellen Weyer, Tel. 02688 – 620

Kontakt :

### 3.10.15 Naturerlebnistag

FK Westerwald, Anmeldung : bis 26.9.15

Ellen Weyer, Tel. 02688 – 620

Kontakt :



**Liebe Freunde,**

**auch diesmal wieder der Aufruf :**

**Schickt uns Eure Artikel !**

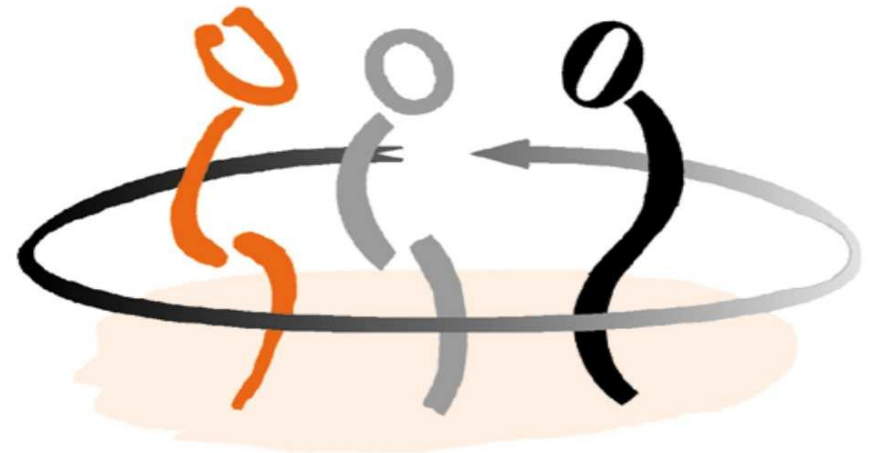
**Wir freuen uns auf gute Zusammenarbeit !**

*Daniela, Ingo und Christina*

Mai

2015

# Unsere kleine Zeitung



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

## Inhalt:

- Seminar des LV zum Thema Gruppenarbeit
- Fließdiagramm
- Seminar „Vertrauen und Misstrauen im Sucht-Angehörigen - Verhältnis“
- Freizeitaktivitäten in den Gruppen
- Vorstandswahlen im LV

## Seminar des Landesverbandes zur Gruppenarbeit in Hülsa

Mit einem gemeinsamen Abendessen haben 18 Teilnehmer aus den verschiedenen Freundeskreisen das Seminar am **Freitag-Abend** begonnen. Ingo und Horst hatten alles sehr gut organisiert und wir waren gespannt, von den einzelnen Teilnehmern zu hören, wie bei ihnen so ein Gruppenabend abläuft? Was kann ich verändern, dass ich wieder gerne in die Gruppe gehe? Vorschläge waren hier z.B. ein gutes Gruppenangebot, passende Zeiten, Eigeninitiative, kein „Vorturnen“...

Am **Samstag** beschäftigen wir uns in Kleingruppenarbeit mit der Aufgabe, mehrere Varianten guter Gruppenstunden zu entwickeln.

Eine Variante war, dass Flexibilität von jedem einzelnen gefragt ist. Über sich selbst offen und ehrlich reden, denn nur so kann Vertrauen entstehen. Darüber hinaus ist rechtzeitiges und geschicktes Intervenieren bei Gruppenstörungen wichtig, genau so wie eine feste Struktur, Richtlinien und hin und wieder auf die Gruppenregeln hinzuweisen.

Ist ein Blitzlicht oder eine Befindlichkeitsrunde – vielleicht auch noch mal am Schluss sinnvoll? Wechselnde Gruppenführung? Macht es Sinn, einen gemeinsamen Leitfaden zu entwickeln? Wie gehe ich mit Konflikten in der Gruppe um? Die Gruppenbegleiter sollten Verantwortung zeigen.

**Ganz wichtig erschien uns der Blick über den Tellerrand hinaus. Wie machen es andere Gruppen im Landesverband?**

Einige Gruppen bevorzugen es, die Gruppe zu trennen : Angehörigengruppe, Drogengruppe usw. In machen Gruppen werden auch Themenabende veranstaltet.

Jeder Teilnehmer muss sein eigenes Tempo finden dürfen. Neue sollten sich aus den Beiträgen anderer den eigenen Weg selbst formen können. Niemandem darf etwas übergestülpt werden.

Ganz interessant erschien die Frage: Wie kann ich ältere Mitglieder neu motivieren? Man kann niemanden zwingen, sich aktiv an der Gruppenstunde zu beteiligen.

Passivität: Wie gehe ich mit Leuten um, die sich nicht beteiligen?

Rituale wie z. B. Sitzordnung sollten überdacht werden.

Welche Umstände können die Gruppenarbeit behindern?

Durcheinander reden kann stören, persönliche Angriffe oder „Dauerredner“. Durch alte, festgefahrene Strukturen wird es Neuen erschwert, sich in die Gruppe zu integrieren - also alte Strukturen überdenken und ggf durchbrechen.

Mittags unternahmen wir einen Verdauungsspaziergang in die Lochbachklamm, der allen sehr gut getan hat. Über einen kleinen, geschmückten Weihnachtsbaum im Wald mußten wir lachen – immerhin war ja schon März...



Der Samstag Abend war von der Frage geprägt, wie neue Aktivitäten und Veränderungswünsche in meine Gruppe eingebracht werden können.

In der „Kleinen Zeitung“ soll eine neue Rubrik erscheinen, in der die einzelnen Gruppen ihre Freizeitaktivitäten mitteilen können, wie z. B. Grillen, Kanufahren, Pilzwanderung, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Auch Themenabende zu denen auch andere Freundeskreise eingeladen sind, sollen so angekündigt werden.

*Anmerkung der Redaktion : haben wir doch gerne umgesetzt...*

Am **Sonntag** fragten wir uns:

Arbeitet und handelt meine Gruppe nach dem Leitbild der Freundeskreise? Alle konnten den Punkt mit ja beantworten. Lediglich bei der Frage, ob wir für alle Suchtformen offen sind, gibt es noch Handlungsbedarf durch Seminare und Aufklärung über eine Willkommenskultur.

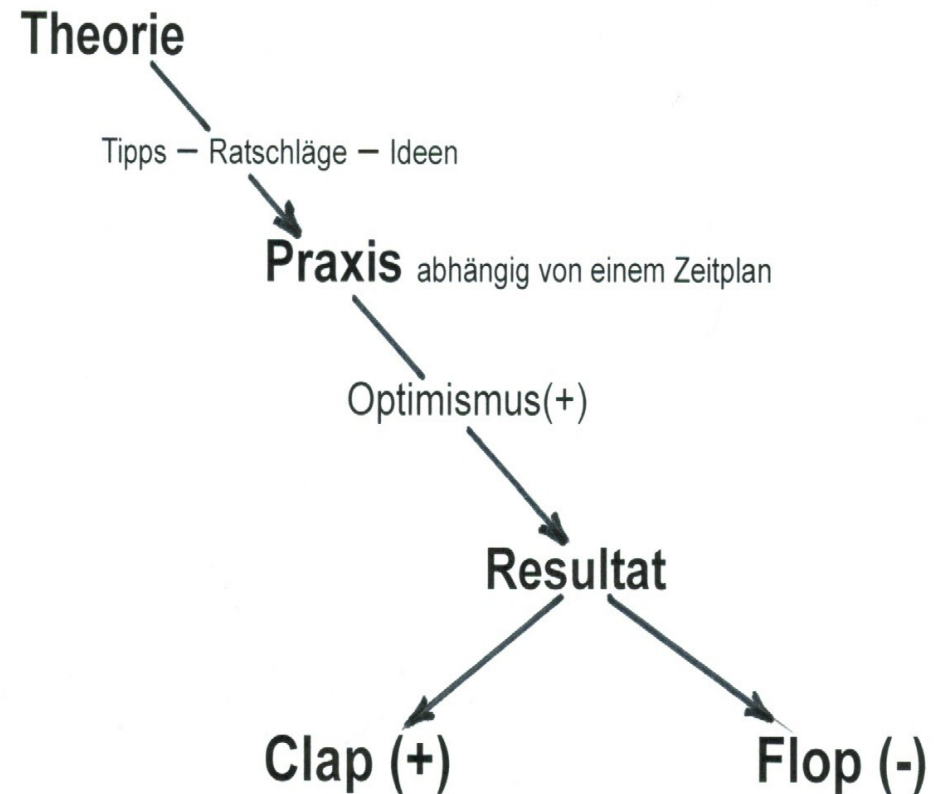
Ist das Leitbild in unseren Gruppenstunden wichtig und notwendig? Hier waren wir uns einig, dass sich das Leitbild der Freundeskreise durch Vorleben der einzelnen Gruppenmitglieder verinnerlicht.

Eine großes Dankeschön an Ingo und Host für die gute Organisation und Moderation sowie allen Teilnehmern für die effektiven Seminarergebnisse.

*Sabine Kemle, FK Westerwald Gruppe Selters, „Steps“*

*„Freunde sind Engel,  
die uns wieder auf die Beine helfen,  
wenn unsere Flügel vergessen haben,  
wie man fliegt.“*

**Marlie hat die Ergebnisse unseres Seminars hier noch einmal kurz und knackig zusammen gefasst :**



*Marlie Schmidt, FK Westerwald Gruppe Bad Marienberg*

***Das Vertrauen ist eine zarte Pflanze.***

***Ist es einmal zerstört, so kommt es so bald nicht wieder.***

*Otto von Bismarck*

## **Herbstseminar des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Bad Nauheim e.V.**

Am Freitag, den 3. Oktober 2014 fand in der Christuskirche Nieder-Mörlen das Herbstseminar des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Bad Nauheim e.V statt.

Thema des Seminars war

**„Vertrauen und Misstrauen im Sucht → Angehörigen Verhältnis“**

und hatte somit für alle Beteiligten des von einer Suchterkrankung betroffenen Systems gleichermaßen viel zu bieten.

Als Referentin war es uns gelungen, Frau Elke Brenner von der Fachstelle für Suchthilfe des Diakonischen Werks in Gießen zu gewinnen.

Frau Brenner kann auf eine über 30jährige Erfahrung im Bereich der Suchtkranken- und Angehörigen-Betreuung zurückblicken und ist außerdem im Diakonischen Werk in die Ausbildung der Suchtkrankenhelfer involviert.

Das Seminar begann morgens um 9:00 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück.

Danach starteten wir direkt mit einer Vorstellungsrunde, bei der mittels assoziativer Bildkarten versucht wurde, die Befindlichkeit und das Verständnis von Vertrauen jedes einzelnen Teilnehmers zu reflektieren.

Im Anschluss stiegen wir direkt in eine Gruppenarbeit ein um die Begriffe Vertrauen/Misstrauen besser einzuordnen.

Frau Brenner, ihrerseits kein großer Fan von trockener Theorie, verstand es alle Teilnehmer gleichermaßen miteinzubeziehen und die Runde immer wieder durch vertrauensbildende Aktivitäten aufzulockern und abzuholen.

So wurden z.B. die 1000m zum Mittagstisch dazu genutzt, die Gruppe in 2er-Teams aufzuteilen, um jeweils den Hin- bzw. Rückweg als Blinder bzw. Blindenführer zurückzulegen.

Die neu gewonnen Eindrücke und Erfahrungen, sowie das daraus resultierende Verhalten wurde im Anschluss in der Gruppe besprochen und diskutiert.

Der Umgang mit Vertrauen und Misstrauen, die begriffliche Abgrenzung zu Erwartungen und Vorurteilen sowie der lange und oftmals schwierige Prozess des Wiederaufbaus von Selbstvertrauen bzw. Vertrauen im Betroffenen-Angehörigen-Verhältnis waren zentrale Punkte, die den nachmittäglichen Seminarverlauf prägten.

Hierbei sei vielleicht noch explizit herausgestellt, dass das oftmals vertrauenszerstörende Verhalten des Betroffenen (Lügen, Leugnen, etc.) im Kern nicht als persönlich-moralischer ‚Defekt‘ anzusehen ist, sondern vielmehr nur einen Aspekt der fortschreitenden Suchterkrankung darstellt.

Das Seminar war mit 18 Teilnehmern sehr gut besucht, die allesamt im Verlauf des Tages viele neue Eindrücke & Sichtweisen kennenlernen durften, die den eigenen Horizont erweitern und das eigene Bewusstsein für die Bedürfnisse und Ängste des Anderen schärfen.

***Vertrauen ist Mut und Treue ist Kraft.***

*Marie von Ebner-Eschenbach*

***Tim Bretthauer, Freundeskreis Bad Nauheim***

## ***Delegiertentagung mit Neuwahlen des Landesverbandvorstandes***

In Grünberg trafen sich 18 Landesverband-Delegierte und 5 Gäste aus den Gruppen um die Neuwahlen des Vorstandes, sowie die weiteren Planungen der Veranstaltungen für 2015 vor zu nehmen. Themen waren unter anderem auch neue Arbeitskreise und die Suchttage 2016.

Weitere Informationen zu der Sitzung können über die Vorsitzenden der einzelnen Gruppen nachgefragt werden.

Ergebnisse der Wahlen:

Erster Vorsitzender: **Klaus Limpert**

Zweiter Vorsitzender: **Peter Weimer**

Pressesprecher: Ingo Zinn      Kassiererin: Ursula Nahrgang

Schriftführerin: Ellen Weyer

**Beisitzer:**

Tim Bretthauer, Sylvia Breuning, Dieter Dickmann, Horst Kappauf, Sabine Kemle, Patrick Koglin, Jens Ritter, Ulrich Schermer.

**Kassenprüfer:**            Erika Wilker, Irmgard Zeidler,  
                                         Jana Fischer

## **Weitere Termine des Landesverbandes 2015**

**04.07.15/ 09:30 Uhr:**            Einladung aller interessierten Gruppen-Mitglieder zur Gründung eines Arbeitskreises für die Suchttage 2016 nach Alsfeld, Haus der Suchthilfe im Zeller Weg . Eine Einladung geht vier Wochen vorher in die Gruppen.

**16.08.15/ Ort noch offen:**      Arbeitskreis Gruppenbegleiter – Austausch, Treffen von Gruppenbegleitern der einzelnen Gruppen zur Besprechung/ Austausch ihrer Arbeit. Eine Einladung folgt 4 Wochen vorher.

**31.10.15/ Ort noch offen:**      Tagesseminar zum Thema Fördermittel mit Referenten