

Wenn man Probleme hat, ist es besser
nicht allein zu sein. Bei uns findest du
Freunde.

Keine Besserwisser, sondern
Menschen, die einfach da sind.
Gute Freunde sind ein wahres
Glück.

Inhalt:

Hast du welche?

- Gedanken
- Ausflug nach Fleckenbühl
- Termine des LV
- Protokoll der Delegiertentagung
- Bericht Männer seminar
- Besuch im Erlebnis-Bergwerk Merkers
- Die Welt der illegalen Drogen und ihre Konsumenten

Freunde
geSucht 

www.freundegesucht.de

Eine Kampagne des
Bundesverbandes der
Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe e.V.

„Gedanken“

Die Zeit vergeht, jetzt bin ich schon ein halbes Jahr Witwe.

Ich möchte heute meine Gedanken aufschreiben, die mich immer wieder beschäftigen. Ich hatte noch nie Probleme allein zu sein, kann mich gut beschäftigen - aber allein ist allein.....endgültig. Bei meinem Mann und mir war nicht immer nur Sonnenschein. Durch seine Trinkerei, hat er viel kaputt gemacht. Er lebte sein Leben, ich meines, wie Bruder und Schwester. Vor einem Jahr hat er sich mir gegenüber geändert! Lange davor hat er aufgehört zu trinken. Er wurde zu mir aufmerksam, lobte mich, machte sich Sorgen, und ich wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte; Reagierte manchmal barsch darauf. Dies war ich nicht mehr gewöhnt!

Heute glaube ich, dass er da schon geahnt hat, dass er sterben muss. Die Diagnose bekam er am 13. Dezember, am 27. Dezember ist er verstorben.

Wir haben noch das Weihnachtsfest so gut es ging, mit ihm verbracht und gestaltet. Am letzten Tag merkte ich, dass ihm noch etwas auf dem Herzen liegt was ihn quält. Ich habe mich zu ihm gesetzt und seine Hand gehalten, mit ihm gesprochen! Das dass, was alles vorher war vergangen und vergessen ist und ich ihm verzeihe. Wir haben immer, in guten und in schlechten Zeiten zusammen gehalten. Einen Tag später war es vorbei.

Was ich mit meiner Geschichte sagen will; Egal wie es war, „Er fehlt mir“! Es ruft keiner mehr Sonja. Es tut mir heute leid, wie ich manchmal reagiert habe!

Nach Außen bin ich stark, aber wenn ich alleine bin, weine ich noch viel.

Es kommt einfach über mich. Ich weiß, da wo er jetzt ist geht es ihm gut, dass er über uns wacht.

Ich fühle manchmal seine Gegenwart, rieche sein Parfüm. Er freut sich mit mir, dass ich mich in meiner neuen Wohnung wohl fühle.

Irgendwann Horst, sehen wir uns wieder

Sonja Emmerich FK Alsfeld



Meine Erlebnisse mit meiner Gruppe Freundeskreis, in Fleckenbühl und anschließend botanischer Garten in Marburg



Angefangen hat der gemeinsame Ausflug bei einem Treffpunkt in Bad Nauheim um 9 Uhr, zu dem wir, der Freundeskreis, uns einen bequemen großen Bus gemietet haben, der uns dort abholte. Die

gemeinsame, gemütliche Fahrt nach Fleckenbühl dauerte so ca. eine Stunde. Dort angekommen, mussten die Raucher von uns bevor sie Fleckenbühl betreten, außerhalb noch schnell eine Zigarette rauchen, denn in der Einrichtung Fleckenbühl ist absolutes Rauchverbot. Man sollte auch die Zigarettenschachtel nicht offensichtlich zeigen, da viele süchtige Neuankömmlinge, die Fleckenbühl um Hilfe baten, dort auf eiskalten Entzug gesetzt werden. Eine öffentlich gezeigte Zigarettenschachtel könnte dort einem Neuling es noch schwerer machen.

Es gelten dort 3 Grundregeln, keine Drogen, kein Alkohol und keine Zigaretten. Als uns dann der Verwaltungs-mitarbeiter von Fleckenbühl abholte, zeigte er uns die bäuerliche Anlage, erklärte uns die Arbeitsbereiche die ein Fleckenbühler zu entrichten hat... z.B. die Käserei, sich um die Kühe kümmern. Man kann sich dort auch ausbilden lassen, um eventuell wenn man dazu bereit ist, danach wieder ein normales Arbeitsleben führen zu können.

Als er uns Freundeskreiser alles vom bäuerlichen Anwesen gezeigt hat, gingen wir zu den Wohnanlagen, die strikt getrennt sind zwischen Frauen und Männern.

Dort gab es auch einen großen Gruppenraum für gemeinsame Besprechungen. In diesem Gruppenraum versammelten wir uns schließlich und der Verwaltungsmitarbeiter von Fleckenbühl stellte sich bereit, uns Fragen über Fleckenbühl zu beantworten. Diese Antworten waren sehr aufschlussreich und ich muss ehrlich sagen, es hat mich ein wenig beruhigt als Süchtiger. Warum

es mich beruhigt hat? Ganz ehrlich, bevor ich mein Leben total an die Wand fahre wegen der Sucht, gehe ich lieber nach Fleckenbühl bevor ich jämmerlich auf der Straße ende und mich dort dann tot saufe oder an einer Überdosis sterbe. Man bekommt in Fleckenbühl Essen, Strom, ein Bett und ein Dach über den Kopf. Man kann dort wieder arbeiten und sich wieder auf ein sucht freies Leben vorbereiten. Und alleine ist man auch nicht, wenn man die schmerzhaftes Einsamkeit nicht verkraften kann. Es wird sich dort schon um einen gekümmert.

Mir persönlich ist Fleckenbühl zwar zu entlegen, aber falls ich doch mein Leben total an die Wand fahren sollte, gibt es noch ein Fleckenbühl in Frankfurt. Wer sich mehr darüber informieren will, am besten mal selber hinfahren oder sich mal alles auf Youtube über Fleckenbühl ansehen. Als wir diese 2-3 Stündige aufschlussreiche Informationsrunde beendeten gingen wir gemeinsam zur Cafeteria und ließen es uns bei Fleckenbühlers, selbstgemachte Köstlichkeiten schmecken.

Anschließend fuhren wir gemeinsam in den botanischen Garten nach Marburg. Dort angekommen, konnte sich jeder für sich entscheiden, ob er die Führung und Erklärungen von Heilkräutern mitmachen wollte, oder doch lieber ohne Führung durch den botanischen Garten gehen wollte. Ich habe mich erst für die Führung entschieden, aber die monotone Sprache der Parkführerin wurde mir doch zu langweilig. Ich entschied mich dann eigenständig mit der anderen Gruppe durch den Park zu wandern. Am spannendsten fand ich die Gewächshäuser, die dort fünf verschiedene Klimazonen zeigten. Sogar ein Schmettlerlingshäuschen mit zahlreichen Schmetterlingen befand sich dort.



Zum Abschluss des Tages fuhren wir nach Bad Nauheim zurück und saßen in gemütlicher Runde und netten Gesprächen in einer Pizzeria beim Essen zusammen.

H.E.
Freundeskreis Bad Nauheim

Bericht Männerseminar:

09.08.-11.08.2019

Thema: Sucht und Sexualität



Referent: Burkard Thom

Mit 16 Teilnehmern ist die Grundlage einer guten Arbeitsatmosphäre geschaffen.

Wir beginnen mit einer Vorstellungsrunde, wir sind aufgefordert nicht nur Namen, Alter und

Lebensmittelpunkt, sondern auch unsere Sucht-

Karriere darzustellen. Wieder kalt erwischt. Ich habe doch erst festgestellt und akzeptiert dass ich alkoholkrank bin. Ich bin froh seit drei Monaten trocken zu sein, und jetzt soll ich über etwas berichten über das ich mir noch gar nicht im Klaren bin. Wann und wie hat das mit der Droge begonnen, welche Schlüsselerlebnisse hatte ich? Es wird emotional. Wir müssen durch das Abendessen die Runde unterbrechen und treffen uns danach wieder, damit die Vorstellungsrunde abgeschlossen werden kann.

Die ganze Zeit „hoch“ konzentriert realisiere ich wie müde ich tatsächlich bin, für mich ist dieser Tag zu Ende. Ich nehme mit, in Zukunft meine Suchtkarriere genauer zu beschreiben.

Tag zwei Einstieg in das Thema Alkohol und Sexualität. Burkard Thom referiert:

????Sexualität???

Es wurde nie darüber geredet, Intimleben ist reine Lüge. Die Ehe das Ideal!!

Mit was ist Sex behaftet? Gewalt ... Frauen ... Angst vor Penetration.

Erziehung; Eltern, Discozeit: die Mädels schön gesoffen. Die Mädels haben sich die

Kerle schön gesoffen. MIT ALKOHOL GEHT ALLES LEICHTER, die Droge enthemmt.

Unter Alk lassen sich Ängste besser beherrschen. Wie ist das mit den Partnern. Sex als Mittel zum abreagieren, Wut, Hilflosigkeit, Aggression sind Begriffe die sich anführen lassen. Sex mit einem Alkoholiker ist quantitativ schlecht, erniedrigend, wenn nicht sogar traumatisierend. Sicht einer Frau: Geil war er immer, aber nur im Kopf. Die Ehe retten, Sex ertragen. Betrunkene Männer haben kein Problem mit Sex, denn sie haben keinen mehr. Männer - Angst zu versagen. Es folgt eine Diskussionsrunde: Wie habt ihr das erlebt? Wie sind die

eigenen Erfahrungen? Alkohol als Stimulation. Leistung Männer können nicht können. Alkoholiker sind Egomane was den Sex angeht. Was macht der Alkohol aus dem Menschen? !!Gewalt!! Nervengift Alkohol, Wirkung auf das Sexualleben. Über die Leber Wirkung auf den Stoffwechsel,... die Hormone. Standprobleme...Viagra wirkt nicht in Verbindung mit Alkohol. Bevor die Beiträge in der Gruppe sich an dem Problem der Standhaftigkeit festbeißen und abschweifen greift Burkhard ein - Wir bilden drei Gruppen: Die Gruppen beißen sich durch die Themen, disputieren, sind konstruktiv, schlagen vor,... . Es wird Zeit für den lockeren Austausch, einen Spaziergang und das Abendessen.

Mir ist noch ganz schwummrig im Kopf drei Monate trocken...das Telefonat mit meiner Frau fördert zu Tage, dass ich mich seit dem wir zusammen waren ja eigentlich zusammen genommen habe. Aber in Gp (das ist jetzt schon 13 Jahre her) standen {überall} die Bomben (leere Bierflaschen)rum. Richtig ist, auf meinem Balkon stand der Bierkasten voll oder leer... und 0,33l (will sie bis heute nicht verstehen) sind für mich nur zwei maximal drei Schluck, ein Bier ist daher mindestens 0.5 l.

Aber wie ist das mit meiner Karriere, der Sucht, meinem Verhalten. Was ist Ursache und Wirkung? ... diese Nacht werde ich unruhig ab er mitunter tief schlafen.

Endlich Frühstück, es folgt die Vorstellung der Ergebnisse der Gruppenarbeiten.

Die Ergebnisse der Gruppenarbeiten werden online nachzulesen sein, folgendes Ergebnis soll hier dennoch genannt werden:

Den Delegierten zur Delegiertenversammlung das Thema Alkohol & Sexualität mit auf den Weg geben. Der Bundesverband könne dieses Thema zum Jahresthema küren und entsprechende Broschüren Hefte und Flyer erarbeiten. Damit für die Unterstützung der Suchthelfer sorgen.

Erfahrungsberichte, Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen, es gibt kein Hand out des Referates, aber im Internet wird eine detailliertere Bearbeitung des Themas zu lesen sein.

Frank Höfling
Freundeskreis Bad Nauheim

Besuch im Erlebnis-Bergwerk Merkers

- Die Angst vor dem Ungewissen-

Am 16. Juni 2018 war es soweit, die Gruppe Rennerod des Freundeskreis Westerwald machte nach langer Planung und Vorbereitung ihren Ausflug nach Merkers zum Erlebnis-Bergwerk.

Die ersten Ängste kamen auf:

- Angst vor der Autobahnfahrt
- Angst nicht pünktlich sein
- Angst vor der Tiefe und der Enge des Bergwerkes

Ziel des Ausflugs war: Ängste abzubauen & das WIR-Gefühl stärken.

Um 6.45 Uhr startete der Ausflug mit dem Lied: „Jetzt geht's lohoos — wir sind nicht mehr aufzuhalten.....“ mit Pkw's. Unterwegs war die Stimmung hervorragend. Die Gruppenmitglieder, die schlafen wollten, haben während der Fahrt am meisten gelacht. Alle Ängste waren erst einmal verschwunden!



Mit einem kräftigen „Glückauf“ wurden wir um ca. 9.30 Uhr begrüßt. Nach einer Unterweisung über das Verhalten im Bergwerk und Informationen über

das Bergwerk sowie über das Unternehmen wurde uns die Grubenbekleidung (Helm und Kittel) verpasst.

Schon kamen wieder die Ängste vor der Tiefe und der Enge des Bergwerkes auf. Die Gruppe konnte alle Ängstlichen beruhigen.

Nun ging's ab in den Förderkorb und die Fahrt mit einer Geschwindigkeit von 6 m/s (ca. 22 Km/h) in die Tiefe. Auf der 200 m-Sohle angekommen liefen wir an der Statue der heiligen Barbara, die Schutzpatronin der Bergleute, vorbei zu den Lkw's, die bereits auf uns warteten und dann mit 40 Km/h über die Strecke schossen. Man bekam das Gefühl, sich auf einer Motorcrossstrecke zu befinden.

Einfach KLASSE!!!

An verschiedenen Punkten machten wir halt, wie dem hallenartigen Großbunker, der Kristallgrotte und dem Goldraum. Hier zeigte und erklärte man uns die Gezähe(Werkzeuge) und handbetriebene Maschinen, von einst und jetzt. Das Steigerlied wurde zwischen durch geschmettert, nicht immer richtig. Alle Ängste waren vergessen und sind durch Staunen, Lachen und Scherzen ersetzt worden.

Auch wurden uns verschiedene Salzsichten und Arten beschrieben und gezeigt. Besonders eine Grotte mit Salzkristallen von bis zu einem Meter Länge und mit einer imposanten Lichtshow. Der hallenartigen Großbunker wird auch als Konzertsaal wegen seiner hervorragenden Akustik genutzt. Nach 2 Stunden fragten sich alle: „Schon vorbei?“

Bad Salzungen war unser nächstes Ziel.



Die wunderschönen Fachwerkhäuser und die einladende Atmosphäre dort, luden uns noch einmal ein die Seelen baumeln zulassen.

Auf unserem Spaziergang entdeckten wir noch folgendes Hinweisschild:



Wir mussten alle einmal herzlich laut lachen.

Nach einem Imbiss und dem unverzichtbaren Einkauf von Thüringer Bratwürsten ging es wieder nach Hause. Während der Heimfahrt wurde noch rege über den Ausflug gesprochen und geschwärmt.

Eindeutiges Fazit aller: „Es war eine tolle - Tour. Einfach KLASSE !!!“

Ich habe mich gefreut, dass die Gruppe gut zusammen gehalten hat. Dadurch auch die Zusammengehörigkeit und das WIR-Gefühl gestärkt wurde. Selbst Gruppenmitglieder die Angst hatten, legten an diesem Tag ihre Angst ab. Über das Ziel des Ausfluges hat die Gruppe entschieden. Wir bedanken uns bei Matthias und Ansgar, die diesen Ausflug organisiert haben.

Dietmar Kölz
Freundeskreis Westerwald

Die Welt der illegalen Drogen und ihre Konsumenten; Seminar in Brotterode

Ich komme vom Freundeskreis Altenstadt (www.Freundeskreis-Altenstadt.de), der dem LV Hessen angehört. Ich durfte bereits das zweitemal an einem Seminar in Brotterode teilnehmen. Danke für die herzliche Aufnahme, es zeigt mal wieder, was Freundeskreise auszeichnet.

Das Thema beim Seminar in Brotterode vom 30. August bis 1. September 2019,

„Die Welt der illegalen Drogen und ihre Konsumenten“

hat mich brennend interessiert. Insbesondere, weil die Seminarleitung Herr Burghart Kastenbutt vom Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung in Osnabrück, eine Koryphäe auf dem Gebiet der Suchtforschung, hatte. Ich war voller Erwartungen, was mich an diesem Wochenende erwartete, was ich für die Gruppe mitnehmen kann. Zur Unterbringung im Haus am Seimberg muss ich sicherlich nichts mehr schreiben, es ist einfach ideal für Seminare.

Am Freitagabend haben wir einen kurzen Abriss über die Geschichte des Missbrauchs von psychoaktiven Substanzen (Drogen) erhalten. Ich selbst hatte mir darüber noch nicht so viele Gedanken gemacht. Oder hattet ihr schon mal von der „Gin-Epidemie“, „Valium-Zeitalter“ oder „Zeitalter der rosaroten Brille“ gehört? Also ich nicht wirklich. Ja, ich hatte irgendwann mal in der Schule was vom Opium-Krieg gehört. Dass der Konsum von Drogen im Allgemeinen während großer Umbrüche in der Gesellschaft anstieg, z. B. bei der zunehmenden Industrialisierung und daraus folgender erhöhter Arbeits- und Perspektivlosigkeit. Immer wieder haben die Regierungen versucht den Konsum der Drogen in den Griff zu bekommen. So bereits die Prohibition in den USA am Anfang des 20. Jahrhunderts (das landesweite Verbot der Herstellung, des Transports und des Verkaufs von Alkohol). Die Folge, der Alkohol wurde illegal hergestellt; Viele starben an Methanol-Vergiftungen aufgrund des unsauberen Brennvorgangs.

Wie wir wahrscheinlich alle bereits wissen, Drogen lassen sich nicht einfach verbieten.

Am Samstag, frisch gestärkt nach dem Frühstück, stiegen wir tiefer in das Thema ein; Erkenntnisse aus der Forschung, Diskussionen, Erfahrungen, Meinungen... Was nimmt der „junge“ Süchtige heute so an Drogen. Welche Folgen kann der Konsum verursachen. Welche Rolle spielt die Gesellschaft? Wie hat sich die Gesellschaft verändert? Und das Wichtigste, was können wir in den Gruppen tun, dass die „jungen“ Süchtigen kommen und bleiben. Das Interesse der „jungen“ Süchtigen sei gegeben, hat Herr Kastenbutt herausgefunden. Doch woran liegt es, dass sie nicht in die Gruppen kommen oder bleiben?

Im Ergebnis halte ich für mich nach diesem Wochenende fest:

- „Junge“ Süchtige nehmen nicht nur eine Droge, meistens sind sie mehrfachabhängig.
- Sie suchen häufig eine Art Ersatzfamilie in den Selbsthilfegruppen, die ihnen Halt gibt.
- Sie müssen Struktur erst lernen, da in der wandelten Gesellschaft nichts mehr beständig ist.
- Wir müssen uns in den Gruppen auf die „jungen“ Süchtigen einlassen und sollten ihnen zuhören und vorurteilsfrei und tolerant begegnen.

Wir sollten unsere „Kommt-schon-in-die-Gruppe-wenn-es-nicht-mehr-geht“-Mentalität überdenken. „Junge“ Süchtige sind unsere Zukunft in der Selbsthilfe. Wollen wir sie für die Selbsthilfe gewinnen, müssen wir uns bewegen. Wir müssen ihnen nahebringen, dass wir ihnen helfen können, zu lernen sich selbst zu helfen. Wir sollten ihnen vermitteln, dass Jung von Alt und Alt von Jung lernen und gegenseitig von deren Erlebten profitieren können.

Ich habe an diesem Wochenende viel nachgedacht und gelernt. Nicht nur während des offiziellen Programms, auch während der Pausengespräche. Ich persönlich werde gemeinsam mit unserer Gruppe daran arbeiten, auch für die Zukunft gewappnet zu sein.

Heike Schön
Freundeskreis Altenstadt

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

Nächste offizielle Vorstandssitzung:

Klausurtagung

Freitag, 15. November ab 18:00 Uhr -

Sonntag, 17. November. 13:00 Uhr

Hotel Jöckel, Nieder-Moos



Wichtige rechtliche Hinweise

In unserer Zeitung werden von Ihnen eingereichte Texte und Fotos veröffentlicht. Mit dem Erhalt dieses Materials gehen wir davon aus, dass dieses in unseren Print- und Onlinepublikationen veröffentlicht werden soll. Für den Inhalt übernehmen wir keine Gewähr. Wir setzen voraus, dass alle Rechte Dritter (Urheber-, Persönlichkeits- und Nutzungsrechte) geklärt wurden. Bei Einsendungen von Bildern muss zudem ein Einverständnis der abgebildeten Personen zur Veröffentlichung vorliegen. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung der Erziehungsberechtigten zwingend erforderlich. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir deshalb Abbildungen mit Kindern und Jugendlichen nicht veröffentlichen, ohne dass uns solche Einwilligungen vorliegen.

*