Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Ausgabe Q4 2017

Inhalt:

- Er ist wieder da!
- Das was hängen bleibt
- Herbst-Delegiertenversammlung
- Mit dem Motorrad unterwegs
- Gesundheitstag
- Schreibwerkstatt
- Zum Jahresausklang
- Digitalisierung
- Freundeskreis Rohrpost
- Erstellung eines Leitfadens für die Gruppenvorstellung
- Termine des LV

Er ist wieder da !

Wer?...Ottmar Hitzfeld ?
(Neuer, ehemaliger Trainer Bayern München)
Der auch!
…noch einer ?
Ja! Dieter Dickmann!
(Neuer, ehemaliger Vorsitzender LV Sucht Hessen)

Jetzt aber Spaß beiseite! Nein eben nicht !!! Unsere Arbeit soll auch Spaß machen. Wie soll das gehen? Nun, Spaß an der Arbeit entsteht unter anderem durch Erfolgserlebnisse. Lasst uns in den nächsten 1 ½ Jahren meiner Amtszeit daran arbeiten -und zwar gemeinsam, mit Augenmaß, Toleranz & konstruktiver Kritik - wie man eben mit Freunden umgeht.

Kurze Vorstellung meiner Person:

Ich bin 70 Jahre alt (schon ??!), leider verwitwet, (was für ein sch...Wort und was für eine sch...Situation!) ,1 Sohn 50 Jahre alt (schon??!). Seit über 20 Jahren im Vorstand des Landesverbandes tätig, davon 10 Jahre als Vorsitzender. Mitglied im Freundeskreis Oberhessen. Die üblichen Floskeln, was ich alles kann oder nicht, erspare ich uns. Wir werden´s merken! Warum diese kurze Vorstellung? Wir wollen allen Lesern unserer kleinen Zeitung nach und nach Eure Vorstandmitglieder vorstellen.

Apropos Vorstellung; Man kann es sich kaum vorstellen: Ist denn schon wieder Weihnachten? In diesen unruhigen Zeiten sollten wir uns mal Zeit für unsere Lieben nehmen, solange wir sie noch haben, und ihnen zeigen, dass sie unsere Lieben sind. Ich glaube, das ist mehr wert, als ein dickes Geschenk!

Das Jahr geht auch schon bald wieder zu Ende. Hoffen wir, daß die „Verrückten“ auf dieser Welt langsam zur Einsicht kommen und die Welt wieder ein bisschen friedlicher wird. Wir alle können daran mitarbeiten !

In diesem Sinne wünsche ich Euch und uns allen Frohe Weihnachten und ein glückliches, gesundes Neues Jahr.

Euer Dieter Dickmann

Rückfall – nicht nur mit dem Suchtmittel

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.
Bericht zum Eigenseminar vom 15. – 17.09.2017 in Niedermoos

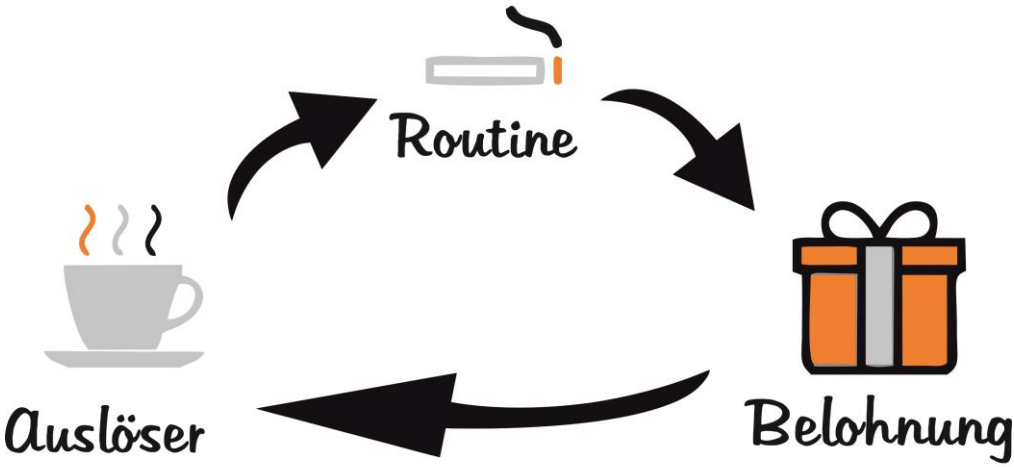
Das, was hängen bleibt…

Ich habe gerade ein Wochenende mit Kampfpiloten, Basaltköppen und Narzisten hinter mich gebracht und kann nur meinen Freund Rainer zitieren und sagen – geil war's!
In gewohnt guter Atmosphäre des Hotel-Restaurant Jöckel in Niedermoos konnten wir vom 15. – 17. September unser diesjähriges Herbstseminar des „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Hessen e.V." anbieten.
22 Teilnehmer waren gekommen um das von Gerhard Weyer und Tim Bretthauer begleitete Eigenseminar zu besuchen und einen interessanten Ausflug in die Welt der Gewohnheiten zu unternehmen.
Die Erwartungen an das Seminar reichten von neuen Impulsen über das Erlernen der Fähigkeit „gute Gewohnheiten zu stärken und schlechte loswerden zu können", bis hin zu Rückfallvermeidungsstrategien und so stiegen wir direkt ins Thema ein.
Ganz allgemein wurden zunächst Gewohnheiten, Tätigkeiten und andere Dinge gesammelt, welche Suchtpotentiale bieten. Danach waren die Teilnehmer gefordert jeweils 3 gute, so wie 3 schlechte Gewohnheiten von sich selbst aufzuschreiben und diese mit den anderen zu teilen. Schnell wurde klar, dass durchaus die gleichen Punkte auf beiden Seiten auftauchen konnten, jedoch unser Umgang und ihre Auswirkungen auf unser Leben über unsere Bewertung entschieden. Hieraus erwuchs eine lebendige Diskussion.
Die guten Gewohnheiten spiegelten unser Bedürfnis nach Sicherheit und Verlässlichkeit wieder – die schlechten Gewohnheiten, die gesammelt wurden sorgen im Allgemeinen für Unsicherheit, Unentschlossenheit und somit Stress. Gewohnheiten bestimmen unser Verhalten – im Positiven wie im Negativen. Gewohnheiten lassen Rainer jeden Morgen das immer gleiche Morgenritual durchziehen und Tom regelmäßig Sport treiben. Gewohnheit nimmt uns jeden Morgen den immer gleichen Weg zur Arbeit ab und gibt uns somit die Zeit darüber nachzudenken, was wir heute alles zu erledigen haben, während wir noch schnell mit einem Auge Emails checken oder den Radiosender wechseln. Unser Bild von einem freien und mündigen Menschen lässt uns gerne glauben, dass wir alles frei entscheiden und unser Handeln immer frei bestimmen – tatsächlich gehen Verhaltensforscher davon aus,

dass bis zu 50 Prozent unseres täglichen Handelns durch Gewohnheiten bestimmt werden.

Es ist bequem, einmal bereits gefällte Entscheidungen quasi automatisiert wiederzuverwenden. Wir kamen auf das Beispiel der Sitzplatzwahl im Gruppenraum – obwohl de facto in keiner Gruppe eine offizielle Sitzordnung existiert, finden sich die Teilnehmer doch oft automatisch in immer gleicher Sitzordnung wieder zusammen. Wenn sie mit unseren Zielen übereinstimmen, sind Gewohnheiten sehr nützlich, manchmal sogar überlebenswichtig. Leider sind es aber auch diese Mechanismen, die uns, ohne jedes Mal neu darüber nachzudenken, quasi automatisiert schaden können.
Die Abläufe hinter unseren Gewohnheiten werden aus dem Unterbewusstsein gesteuert, daher ist auch so schwer eine Gewohnheit (egal ob gut oder schlecht) zu ändern oder gar abzulegen, auch wenn wir noch so hart daran arbeiten. Trotzdem – oder gerade deshalb – können wir uns Gewohnheiten zunutze machen. Wer weiß, wie die Mechanismen hinter den Gewohnheiten funktionieren und wo sie ansetzen, der kann sie verändern. Bewusstsein und Konzentration sind die Dinge die es braucht um den eingeschliffenen Pfad der Gewohnheit zu verlassen.
Wir müssen den Autopiloten in bestimmten Lebensbereichen einfach mal abstellen und neu programmieren, damit wir Veränderung auch tatsächlich bewirken können - denn wo die Macht der Gewohnheit das Sagen hat, kommt das Außergewöhnliche nicht mehr zu Wort!

Tim Bretthauer,
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V



Zusammenfassung der Delegiertenversammlung am 08.10.2017

Von 16 Freundeskreisen aus dem LV waren 10 durch Delegierte vertreten.

Zum neuen 1. Vorsitzenden wurde Dieter Dickmann gewählt. Herzlichen Glückwunsch! Rudolf Schermuly, vom FK Oberhessen gewann die Wahl zum Beisitzer. Auch ihm herzlichen Glückwunsch!

Es wird ein neues Freundeskreis Buch zum Fest der Freunde geben. Jeder, wirklich jeder kann dazu etwas beitragen. Wie kam ich in den Freundeskreis? Warum passt der Freundeskreis zu mir? Situationen aus einer Gruppenstunde. Wie gestalte ich jetzt in meiner Abstinenz meine Freizeit…? Das alles können Themen sein für einen Beitrag. Nur Mut!

Delegierte sind auf der einen Seite Auftragnehmer der Gruppenmitglieder und auf der anderen Seite die Auftraggeber an den Vorstand des Landesverbandes. Ein wichtiger und verantwortungsvoller Posten!

Was wünschen sich die Gruppenmitglieder für 2018? Ein Angehörigen-seminar, Männerseminar , Frauenseminar, aber auch „normale Seminare“. Themen könnten sein: Selbstwert/Unsicherheit/Sicherheit, Resilienz: was macht uns stark, was ist so geheimnisvoll an mir, Gabe oder erlernbar, das Immunsystem der Seele. Als Jahresthema wurde vorgeschlagen: Resilienz-eine seelische Grundausstattung!

Die Gruppenmitglieder geben den Auftrag an den Vorstand sich zu informieren, ob es eine Versicherung für die Ehrenamtlichen gibt, seitens des Landes- oder des Bundesverbandes! Wer oder was genau ist versichert? Oder kommen ggf. zu dem Engagement auch noch zusätzliche Kosten auf die Betroffenen zu, wenn ein Unfall passiert?

Unter Punkt „Verschiedenes“ informierte der FK Westerwald über seine neuen Wege in der Selbsthilfe. Unter dem Motto“ Raus aus der Anonymität-mit Mut ins bunte Leben“ werden sie 2018 aktiv an einem Karnevalsumzug

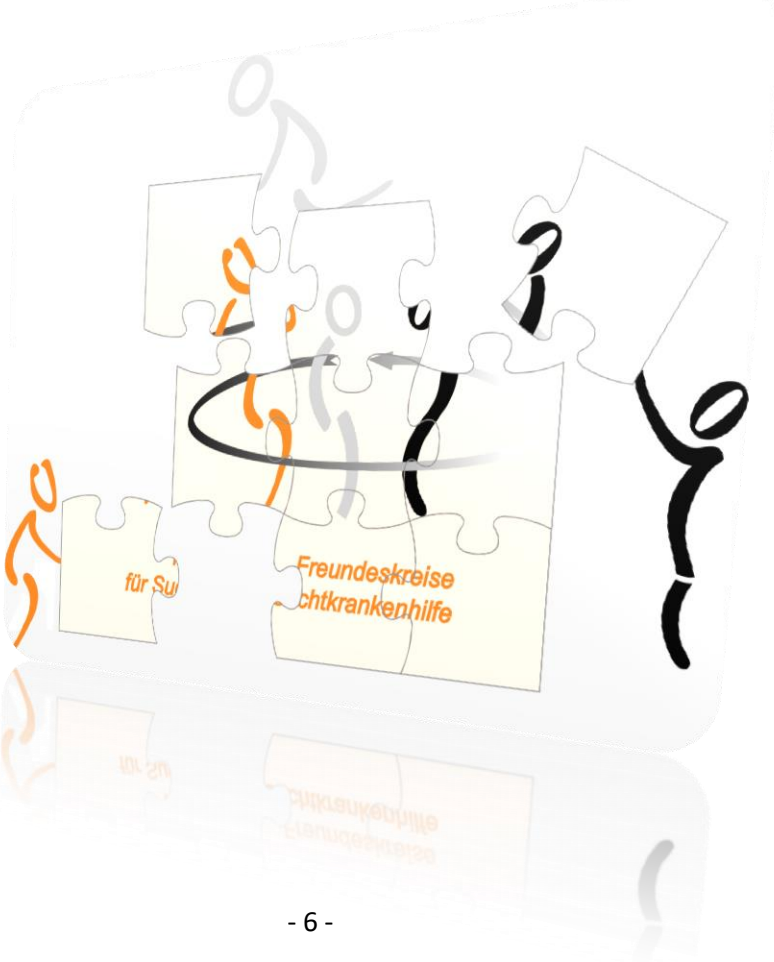
teilnehmen. Weiterhin ist die Werbung für den Freundeskreis im Kino geplant.

D. Dickmann appellierte an die Anwesenden sich den Sinn des Wortes „Freund“ „Freundschaft“ und „ Freundeskreis“ mal wieder in Erinnerung zu rufen. Was bedeutet für jeden das Wort Freund? Vertrauen, aber auch Kritik. Den Spiegel vorhalten. Keine Beweihräucherung der eigenen Taten. Ich bin den Weg gegangen, such Du Deinen Weg. Zur Freundschaft gehört Toleranz. Ein ganz wichtiges aber auch schwieriges Thema. Zu viel Toleranz ist nicht gut, aber zu wenig auch nicht. In der Gruppenarbeit aber so wichtig.

So wünscht sich der neue Vorsitzende die Arbeit in den Gruppen aber auch die Verbandsarbeit.

Ellen Weyer

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V



Mit dem Motorrad nach Neumarkt in der Oberpfalz

Ich möchte mich recht herzlich bei meinen Motorradfreunden, die ich durch die Motorradtreffen in Tabarz – Thüringen 2016 und Neumarkt in der Oberpfalz – Bayern 2017 kennenlernen durfte, bedanken - für den Spaß, die Geselligkeit und die schönen Motorradtouren. Letztes Jahr hatte der Bundesverband für ein Wochenende in Tabarz geworben.

Die motorrad-begeisterten Teilnehmer kamen aus vielen Teilen Deutschlands und ich durfte ein schönes Wochenende mit Freundeskreislern erleben. Historisch bedingt war der LV Bayern stark vertreten. Die Organisation der Tour und die Tour Guides kamen auch aus den Vereinen und Gruppen aus Bayern. In drei Gruppen eingeteilt, sind wir dann einen langen Samstag gefahren und alle wieder gesund angekommen.

Dieses Jahr hatte der Landesverband Bayern eine Einladung für die Tour 2017 geschickt. Station war im Kloster St. Josef in Neumarkt in der Oberpfalz. Die Anreise war Freitag, bei strahlendem Sonnenschein aber auch bei sehr warmen Temperaturen. Der Samstag wurde mit durchziehenden

Regenschauern und Gewittern angekündigt – aber zum Glück war dann, nach einer durchregneten Nacht, weitestgehend alles wieder trocken.
Wermutstropfen war ein „Umkipper“ bei einem Tour- Kollegen, der leider auch eine Knöchelverletzung nach sich gezogen hat.
Für nächstes Jahr planen „die Bayern“….eine Tour im Juli und ich freue mich schon darauf, wieder dabei zu sein. Falls ihr auch Interesse habt, dann kann ich gerne als Schnittstelle zu der ☺ „Motorrad Gemeinde – LV Bayern“ agieren. Wir FK’ler aus Hessen könnten uns ja auch für eine gemeinsame Tour in unserem Bundesland treffen, was meint ihr?
Ich würde bei bestehendem Interesse mit Euch an einer Tour-Planung arbeiten.

Viele Grüße
Werner
Freundeskreis Bad Nauheim e.V.
Verein für Suchtkrankenhilfe

Gesundheitstag!?

am 11.02.2017

Unser Gesundheitstag begann, wie sollte es anders auch sein, mit viel Informationen über das Schwimmbad Karben als Gastgeber und welche vielen Möglichkeiten von sportlichen bis Reha-Maßnahmen man auch über die Krankenkasse und im Schwimmbad nutzen kann. Nicht zu vergessen die Sauna-Angebote.
Neugierig gemacht, konnten wir all diese Dinge kurz, aber doch heftig spürend, ausprobieren.
20 Minuten Reha-Sport im Wasser. WOW, die können ganz schön lang und anstrengend sein.
Obwohl man doch sagt, im Wasser geht alles leichter.
Denkste!
Eine Erholungsphase musste her. Also war ein Saunagang ein toller Ausgleich.
Gut erholt, durfte natürlich eine Stärkung in Form eines gesunden Buffets nicht fehlen. Dank an die Ausrichter des Selbigen.

Ein Tag braucht auch ein bisschen Bildung.
Frau Dr. Brinkmann stellte die Frage:

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit - ein geflügeltes Wort?!
Achtsamkeit - etwas tun und dabei nicht nur einen, sondern möglichst viele Sinne benutzen.
Ein Stück Schokolade kann eben nicht nur fantastisch schmecken, sondern dabei auch noch gut riechen.
Achtsamkeit – selber achtsam mit sich umgehen.
Wir befinden uns in einer schnelllebigen Zeit. Jeder Tag ist gefüllt mit kleinen und großen Aufgaben, die auch manchmal bis oft Stress verursachen.
Seien wir achtsam mit uns selbst!
Gönnen wir uns eine Pause, gönnen wir uns einen schönen Spaziergang, gönnen wir uns einen schönen Sonnenuntergang, einen schönen Feierabend, einen schönen Urlaub.

Achten wir auf unser Wohlbefinden!
Achten wir auf das Wohlbefinden Anderer.
Achtsamkeit – sensibilisieren wir unsere Sinne, um ein Stück weit zufriedener zu sein.
Nach einem gelungenen Nachmittag mit vielen Informationen, konstruktiven Diskussionen und achtsamen Erfahrungen ging unser Gesundheitstag mit einem gemütlichen Abendessen beim Chinesen zu Ende.
Dank an alle Organisatoren.
Für mich war dieser Tag – Anstrengung, Erholung, Spaß und ich habe vieles deutlich achtsamer genossen.

E.Heinicke
Freundeskreis Bad Nauheim e.V.
Verein für Suchtkrankenhilfe

Neues aus der Schreibwerkstatt

"Worte können magisch sein", so war der Einstieg von Thomas Hoffmann, freier Mitarbeiter bei einer Westerwälder Tageszeitung.
Er verstand es mit einfachen Worten deutlich zu machen, worauf es bei einem Zeitungsartikel ankommt. Wichtig sind die W-Fragen: Wer bin ich, was will ich, wann findet etwas statt, wo ist was los, wie läuft es ab, warum soll das jemanden interessieren und woher komm ich. Der Artikel sollte gerade in unserem Metier informativ, positiv und lobend verfasst werden. Dem Leser muss klar werden, die Abstinenz lohnt sich und kann Spaß machen. Der Work- Shop war klein aber fein, intensiv und inspirierend. Es wird auch 2018 weiterhin eine Schreib-Werkstatt im LV stattfinden, denn Öffentlichkeitsarbeit ist immens wichtig für unsere Selbsthilfegruppen

Ellen Weyer
Freundeskreis Westerwald e.V

Liebe Freunde, liebe Freundinnen, liebe Leser/innen

Schon wieder ist ein ereignisreiches Jahr fast vorüber.

Für manchen lief es gut, für andere lief es nicht so gut. Aber, daß du liebe/r Leser/in unsere kleine Zeitung gerade liest, bedeutet, du hast dieses Jahr gemeistert! Nun kannst du mit frischem Mut und Zuversicht, mit Hilfe deiner Familie und deiner Freunde/innen aus dem Freundeskreis, neu beginnen. Auch wenn wir manchmal verzweifelt sind und jede Hoffnung schwindet, birgt jeder neue Tag eine neue Chance. Wir Freundeskreisler besitzen einen unglaublichen Schatz an Erfahrungen. Bitte macht euch diesen Zunutze und lasst euch helfen, damit ihr euch selber helfen könnt.

Leider mussten wir uns von lieben Menschen verabschieden, die für immer von uns gegangen sind. In stillem Gedenken möchten wir nochmal an diese erinnern. Den Angehörigen der Verstorbenen entbieten wir unsere Anteilnahme und wünschen viel Kraft um mit dem Verlust und der Trauer fertig zu werden. Selbstverständlich stehen wir euch auch in der Zeit der Trauer zur Seite. Scheut euch nicht auf uns zu zukommen.

Wir, d.h. die Redaktion der „kleinen Zeitung“ bedanken uns für die zahlreichen Beiträge, die wir dieses Jahr von euch erhalten haben und hoffen, dass wir im kommenden Jahr von unseren Freunden/innen weiter mit wundervollen Beiträgen verwöhnt werden.

In diesem Sinne wünschen wir frohe Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Viel Gesundheit, Glück und Erfolg!

Christina Stolz & Tim Bretthauer

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V

Digitalisierung im Landesverband

Nachdem Anfang des Jahres der Internetauftritt des Landesverbandes überarbeitet wurde, möchten wir nun eine neue Möglichkeit bieten die Informationen zu Gruppenabenden und Ansprechpartnern möglichst aktuell zu halten.

Wir haben hierzu ein Online-Formular erstellt, welches alle benötigten Informationen abfragt.

Unter folgendem Link oder unter www.freundeskreise-hessen.de/vereine/ könnt Ihr uns zeitnah und unkompliziert über alle relevanten Veränderungen in den Gruppen informieren.

Über den QR-Code auf der linken Seite gelangt Ihr direkt auf das Mitglieder-Formular.

Rohrpost vom Bundesverband

Neuer Newsletter zu Themen rund um den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Unser neuer Suchtreferent des Bundesverbandes, Torsten Scholz, hat einen Newsletter ins Leben gerufen, welcher gespickt mit Berichten, Informationen und Links rund um das Thema Sucht & Selbsthilfe den Leser dazu einlädt aktiv im Freundeskreis zu diskutieren.

Um eine Diskussionsgrundlage zu schaffen werden auch Arbeitsblätter mit angeboten, die gerne auch zur Gruppenabendgestaltung genutzt werden können. Die bisher erschienen Ausgaben sind wirklich gelungen und machen Lust auf mehr.

Auf unserer Internetseite unter dem Reiter Download & Service könnt Ihr die Rohrpost herunterladen.

Wenn Ihr Anregungen, Kritik oder Ideen habt, wird sich unser Suchtreferent sicherlich sehr über ein Feedback freuen. Erreichen könnt Ihr ihn unter:

t.scholz@freundeskreise-sucht.de

Erstellung eines Leitfadens für die Gruppenvorstellung

Das Thema "Erstellung eines Leitfadens für die Gruppen-vorstellung" ist eine Weiterführung aus dem letzten Jahr und soll dazu dienen eine Art Empfehlung zu erarbeiten, wie man anderen Menschen den Freundeskreis näher bringen kann.

Was macht für mich persönlich den Freundeskreis aus? Welche Punkte unseres Leitbilds sind die markantesten?

Natürlich geht es auch darum Erfahrungen zu teilen und Freundschaften zu knüpfen & zu vertiefen, aber das versteht sich im Freundeskreis von selbst!

Wir möchten bei diesem Seminar erstmals die Möglichkeit der Online-Anmeldung nutzen, um den organisatorischen Aufwand zu minimieren und Überbuchungen zukünftig vermeiden zu können.

Klickt dazu bitte einfach auf diesen Link oder besucht unsere Internetseite unter: www.freundeskreise-hessen.de/download-service/ oder scannt den abgebildeten QR-Code:

Wir
wünschen
allen,dem
Landesverband
angeschlossenen
Vereinen & Gruppen
Frohe Weihnachten
und ein gutes & gesundes
Neues Jahr 2018

Kassel
Altenstadt
Witzenhausen
Söhre
Alsfeld
Montabaur
Dierdorf
Bad Marienberg
Selters
Osthessen
Fulda-Nord
Westerwald
Hessisch Lichtenau

FREUNDESKREISE

Büdingen
Westerburg
Bad Nauheim
Hachenburg
Gedern
Homberg (Ohm)
Rennerod
Fulda-Nord
Ortenberg-Gelnhaar
Driedorf-Roth
Dillenburg
Vogelsberg
Oberhessen
Hanau / Main-Kinzig

Landesverband Hessen
SUCHTKRANKENHILFE

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

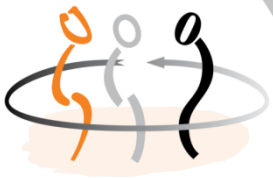
E-Mail: kontakt@freundeskreise-hessen.de

Die nächsten Termine 2018

Delegiertentagung

10. – 11. März

Nieder-Moos, Hotel Jöckel



Frühjahrsseminar

13. – 15. April

Thema:

„Erstellung eines Leitfadens für die Gruppenvorstellung“

Nieder-Moos, Hotel Jöckel

Ein Fest für Freunde

12. Mai

Veranstaltung des Bundesverbandes in Baunatal