



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.

unsere *kleine* ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Ausgabe Q2 2019

40 Jahre

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Hessen e.V.

Inhalt:

- Fragen Sie Dr. Beck - ein Erlebnis
- Gedanken zur 40-Jahrfeier
- Was Nelly so alles erlebt
- 10 Jahre Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Thüringen
- Männerseminar am Vatertag
- Meine erste Vorstandssitzung
- Selbsthilfe-Fachtagung in der Salusklinik
- Termine des LV



Fragen Sie Dr. Beck - ein Erlebnis

Mit einer erwartungsvollen Neugier führen wir zum Fachseminar ins Haus „Burgwald“, im idyllischen Mühlthal. Ich war zum zweiten Mal Teilnehmer an diesem hochbegehrten Treffen. Ob haupt- oder ehrenamtlicher Spezialist in unserer Arbeit, jeder kam auf seine Kosten! Beeindruckt haben mich die bildhaft, verständlichen sowie umfassend und tiefgründigen Ausführungen von Dr. Beck zu allen Fragen aus dem Publikum.

Letztendlich, für mich Leitfaden für ein zufriedenes, abstinentes Leben. Hierbei ging es um die komplexen Zusammenhänge der Auswirkungen verschiedener Suchtmittel in unserer schnelllebigen Zeit und Gesellschaft. Der Umgang mit den Risiken der Sucht nach Einsicht der Erkrankung und erfolgreicher Therapie. Die Arbeit der Selbsthilfegruppen, der offene und ehrliche Austausch der Betroffenen und Angehörigen, zur Gestaltung eines zufriedenen Lebens ohne Sucht ist nach wie vor zentrales Thema. Wärme, Geborgenheit und Anerkennung der Leistung untereinander, spielen eine bedeutende Rolle. So können wir den Rückfallrisiken mit und ohne Suchtmittel entgegenwirken und stark und selbstbewusst durchs Leben gehen.

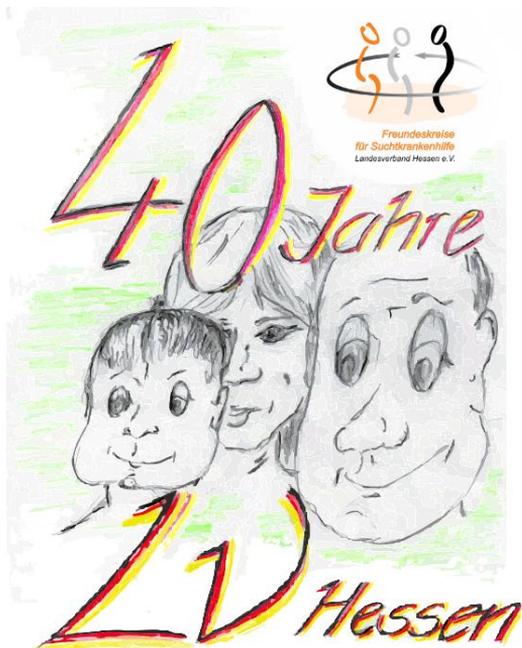
Die Zusammenarbeit der ehrenamtlichen Helfer aus der Selbsthilfe mit den professionellen Fachkräften aller Bereiche auf Augenhöhe, ist für mich sehr wichtig, da der mentale Bereich unserer Arbeit, also unsere Gefühle, im Vordergrund stehen. Wenn ich mich wohlfühle, schlägt sich das auf mein Umfeld nieder. Es macht Spaß zu leben und zu arbeiten, weil ich es selbst gestalten kann, ohne Sucht!

Ich freue mich auf die nächsten Treffen in unserem Freundeskreis. Dort lerne ich immer von und mit Euch.

Danke an Alle, die mitmachen und unsere gute Arbeit ermöglichen!

Thomas Steinhäuser
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.
Freundeskreis Vogelsberg

Gedanken zur 40-Jahrfeier



Die 40 Jahrfeier des Landesverbandes der Freundeskreise Hessen fand in der Vulkanscheune Jöckel in Niedermoos statt.

Der Veranstaltungsort war optimal gewählt, drinnen wie draußen. Das Außengelände grün, großflächig - für jeden etwas dabei. Der Tag begann mit dem Ankommen der Gäste. Es waren viele alte aber auch neue Gesichter dabei. Bei Kaffee und Häppchen wurde locker geplaudert und Erfahrungen ausgetauscht.

Nach der Begrüßung des Vorsitzenden und ein paar Worten von Gästen anderer Verbände, wurde ein Ehrenbaum zum Gedenken der Verstorbenen gepflanzt, die ihre Spuren in Gedanken, Bilder, Augenblicken und Gefühlen hinterlassen haben.





Nach dem Mittagessen gab es eine Aufführung der Theatergruppe; Wie im richtigen Leben. Einige werden sich selbst wieder erkannt oder etwas Ähnliches erlebt haben.

Sehr bewegend, einfach „ Gänsehaut pur “.

Nun war Zeit für gemeinsame Spiele und Gespräche. Es wurde viel gelacht aber auch ernsthafte Gespräche geführt. Was mich immer wieder fasziniert, ist die Gemeinschaft und der Zusammenhalt auf solchen Feiern. Das Gefühl, verstanden, akzeptiert und ernst genommen zu werden, das Gefühl „ Du bist nicht allein!“ Jemand, der noch nicht lange im Freundeskreis ist, sagte zu mir:

„ Ein Tag zwischen Fremden die schnell zu Freunden geworden sind“

Es war wirklich eine gelungene Feier und nicht zu vergessen: das Essen war super. Ich denke, wir sind alle zufrieden nach Hause gefahren und ich freue mich schon auf ein Wiedersehen.



Gabi Willsau
Freundeskreis Westerwald



Was Nelly so alles erlebt

Heute ist Freitag und mein Herrchen hat soeben das Wohnmobil geöffnet. „JUHU“, es geht wieder los. Mein Herrchen heißt Michael und mein Frauchen Annett und beide sind gerade von der Arbeit heimgekommen und packen nun das Wohnmobil. Was freue ich mich. Ich bin ein schwarzweißer Border Collie, natürlich nicht reinrassig. Mein Name ist **NELLY**. Endlich sind wir losgefahren. Wohin weiß ich gar nicht und ist mir ehrlich gesagt egal, Hauptsache ich bin dabei. Es ist nun Abend geworden und das Wohnmobil steht. Wir sind in Niedermoos angekommen. Erst mal alles beschnuppern und eine kleine Abendrunde drehen.

Heute ist Samstag und wir sind zum 40. Jahrestag der Freundeskreise des Landesverbandes Hessen eingeladen in die Vulkanscheune Jöckel. Es kommen sehr viele Leute und anscheinend muss ich der Ehrengast sein, weil ich als Einzige ein handgeschriebenes Namensschild bekomme. Die Zweibeiner sind sehr nett zu mir. Mein Herrchen spricht mit sehr vielen von ihnen. Ich freue mich über so viele nette Menschen, die eines gemeinsam haben, sie leben eine Gemeinschaft, die eigentlich Freundschaft heißt und Freundeskreis genannt wird. Diese Beziehungen und Freundschaften tragen zur Stabilisierung der Persönlichkeit bei und damit zur **Abstinenz...**

Wuff... **stimmts?** Endlich geht es los. Es werden viele Grußworte gesprochen und Glückwünsche überbracht. Plötzlich gehen alle Zweibeiner aus der Scheune und versammeln sich auf der Wiese. Hier wird ein Ginko Baum als Erinnerung an Peter Weimer gepflanzt. Dieser Baum stand früher auf seinem Balkon. Was für eine schöne und sehr emotionale Erinnerung. Ich hoffe der Baum wächst gut.

Nach dem Mittagessen kommt die Theatergruppe des LV Hessen mit einer Aufführung und ich mache Pause vom Trubel und gehe ich mit Frauchen eine große Runde um den See, um anschließend im See zu Baden, schließlich muss das auch mal sein.

Der Freizeitpark Jöckel, wo die Vulkanscheune steht, bietet allerlei Abwechslung im Außengelände an. Es gibt sogar Hasen. Ok ich lasse sie in Ruhe, weil Frauchen so guckt. Viele der Gäste versuchen sich an verschiedenen Geschicklichkeits- und Denkspielen. Was für ein Spaß.

Och bin ich nun müüüüde. Ich glaube, ich lege mich schlafen. Ich höre noch mein Herrchen sagen, wie toll ihm der Jubiläumstag gefallen hat und das ich wohl das lecker rustikale Abendessen vom Grill verpasst habe. Es war ein wundervoller Tag voller guter Gespräche.
Danke für die Einladung.

Annett Weidt
*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Thüringen e.V.*



10 Jahre Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Thüringen

Wir waren bei den Feierlichkeiten in Sonneberg vom 14. – 16. Juni 2019 dabei. Einige Freunde und Freundinnen des LV Thüringen hatten wir bereits bei einem Seminar in Brotterode im letzten Jahr kennengelernt. Dort haben wir beschlossen, wir werden zum 10. Geburtstag fahren. So packten wir am Freitag unsere Motorräder und fuhren Richtung Sonneberg. Natürlich über kleine und kleinste Straßen; es soll ja Spaß machen. An unserer Unterkunft angekommen, haben wir schnell geduscht und schon ging es mit einem gemeinsamen Abendessen los. Im Anschluss fuhren wir zur Stiftung Judenbach, ein Museum. Wie es unter Freunden selbstverständlich ist, wurden wir mit dem Auto mitgenommen und konnten unsere Motorräder stehen lassen. In Judenbach erfuhren wir Interessantes über den Künstler Ali Kurt Baumgarten (letzter deutsche Expressionist) aus Judenbach, der in der NS-Zeit wegen seiner Kunst ein Ausstellungsverbot erhielt und auch später in der DDR vorsichtig mit seiner Kunst sein musste. Zudem durften wir die Sammlung von mechanischem Spielzeug aus den 50er bis 70er Jahren bewundern. Wer kennt nicht den kleinen Affen, der herum hüpfet und die Becken zusammenschlägt? Zum Abschluss verzauberte uns bei



Geschichten in historischen Gewand Roland Spielmann. Wir fielen nur noch ins Bett. Am nächsten Morgen, nach dem gemeinsamen Frühstück, fuhren wir in eine Stofftiermanufaktur. Dort erklärte uns der „Herr über tausende Plüschtiere“ kurzweilig, den Weg vom Webpelz zum Stofftier.

Auch über die 100-jährige Geschichte der Manufaktur, von Verstaatlichung in der DDR und dem Neuanfang nach der Wende erzählte er uns. Der krönende Abschluss war, dass wir uns selbst ein Stofftier stopfen durften. Bevor dieses endgültig seinen Namen mit Geburtsurkunde erhielt, legten wir ein rotes Herz in seinen Körper. Jedes Tier der Manufaktur hat sein eigenes Herz. Der kleine graue Esel „Kleiner Bruder“ und der kleine Leopard „Leo“ werden uns immer an dieses Erlebnis erinnern.



Danach begann die Festveranstaltung in der „Wolke 14“, einem Multifunktionszentrum im Sonneberger Stadtteil Wolkenrasen. Vertreter und Vertreterinnen aus Bund, Land, Landkreis und Stadt sowie anderer Landesverbände der Freundeskreise aus Nah und Fern gratulierten dem Landesverband Thüringen zu seinem Geburtstag. Wir durften die Grüße vom Landesverband Hessen überbringen. Gerne hätten wir eine große Geburtstagstorte mit 10 Kerzen überreicht, doch die hätte den Transport auf dem Motorrad

eher nicht überlebt. Aber zu einer symbolischen, selbstgebastelten

Freundeskreis-Geburtstagstorte mit 10 Kerzen hat der Platz in den Motorradkoffern gereicht. Beeindruckt waren wir von der Festrede von



Frau Ministerin Heike Werner (Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie in Thüringen). Kein Blaba, sie hatte sich wirklich mit der Materie befasst. Sie würdigte die Arbeit der Freundeskreise in Thüringen mit Fachwissen und Lob.

Insbesondere betonte sie wie wichtig für die Landesregierung das ehrenamtliche Engagement in der Suchthilfe sei. Ohne uns Ehrenamtliche sei Suchthilfe nicht zu leisten.

Für eine Auflockerung der Veranstaltung sorgte Heiko Goschala mit seinen selbst geschriebenen Texten über sein Leben mit der Sucht. Texte, die unter die Haut gehen. Nach dem offiziellen Festakt wechselten wir zur Frankenbaude. Ein Gelände hoch über den Dächern von Sonneberg mit einer fantastischen Fernsicht. Dort erwartete uns der Geruch von gegrillten Rostbrätl und Bratwurst. Die ließen wir uns dann bei tollen Gesprächen mit Freunden und Freundinnen aus Nah und



Fern schmecken. Wer Lust hatte, konnte sein Geschick beim Galgenkegeln versuchen.

Am Sonntag hätten wir noch das Spielzeugmuseum in Sonneberg besuchen können. Da wir aber mit den Motorrädern unterwegs waren und schlechtes Wetter angesagt war, verzichteten wir darauf und fuhren gleich Richtung Heimat. Wir wären gerne trocken nach Hause gekommen. Dem war allerdings nicht so. Wir sind unterwegs ordentlich gewaschen worden. Sehen wir es mal positiv; alle Mücken sind von den Motorradklamotten runtergewaschen worden. Trotz der nassen Heimfahrt war es ein gelungenes Wochenende. Ein Dank an alle, die das organisiert haben. Es zeigte mal wieder, egal an welchem Ort du zu einem Freundeskreis kommst, du bist unter Freunden. Das macht Freundeskreise aus.



Heike Schön
*Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe*
Landesverband Hessen e.V.
Freundeskreis Altstadt



Männerseminar am Vatertag 2019

Am 30.05.2019 folgten wir der Einladung zum Männerseminar des Freundeskreis Westerwald, und trafen uns auf Kurt's „Ranch“

Der Tag war ausgefüllt mit Bogenschießen, Messer schleifen, Drechseln und dem anfertigen eines „persönlichen Spazierstock's“.

Selbstverständlich kamen auch die Gespräche untereinander nicht zu kurz. Es wurden rege miteinander Erfahrungen ausgetauscht.

Für mich als „Frischling“ (mein erstes Seminar) war es eine sehr positive Erfahrung, die ich nicht missen wollte.

Ich freue mich auf die nächsten gemeinsamen Seminare.



Achim Geisel
Freundeskreis Vogelsberg

Meine erste Vorstandssitzung als Mitglied im Vorstand des Landesverband der Freundeskreise in Hessen

Ui, das war anstrengend!
Es waren zwar nur 7
Tagesordnungspunkte, aber es
hat sich in die Länge gezogen.
Nach 3 Jahren wurde unsere
Satzung überarbeitet.
Das 40jährige Jubiläum des LV
wurde nochmals besprochen
Und Vieles mehr.....



Es wurde diskutiert! Ab und zu
gab es kleine Meinungs-
verschiedenheiten, aber das
gehört dazu... -sonst wäre es ja
langweilig. Hochachtung vor den
ehrenamtlichen Mitarbeitern des Geschäftsführenden Vorstands. Hut ab, was
diese leisten! Manche schon viele Jahre!
Vielen Dank unserer Heike Schön, die die Satzung überarbeitet hat.

Fazit nach der ersten Sitzung:

- viel Arbeit
- gute Zusammenarbeit
- gute Ergebnisse

An die Mitglieder in den Freundeskreisen;
Traut Euch eine Mitarbeit im Vorstand zu! Ihr könnt als Gast einer Sitzung
beiwohnen und so mehr darüber erfahren.

Sonja Emmrich
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.
Freundekreis Vogelsberg

Selbsthilfe Fachtagung in der Salusklinik am 11.05.19

SELBSTHILFE-FACHTAGUNG 2019

Sucht und Depression



**11.05.2019
13.00 - 17.30
salus klinik Friedrichsdorf**

Einladung

Liebe Kolleginnen und Kollegen der Selbsthilfe,

Depressionen sind stark verbreitet, aber ganz besonders stark haben suchtsüchtige Menschen damit zu kämpfen. „Wen wundert es? Eine Suchtkrankung greift massiv in das Selbstverständnis eines jeden Menschen ein. Die Möglichkeiten, frei über das eigene Leben zu bestimmen, gehen zunehmend verloren. Entscheidungen werden immer häufiger vom Suchtkrafft bestimmt. Häufig gehen wichtige Beziehungen in die Brüche oder die berufliche Situation und damit die wirtschaftliche Existenz geraten in Schieflage. All dies schlägt natürlich auf die Lebenszufriedenheit und auf die Stimmung. Die daraus entstehende Antriebslosigkeit, Unzufriedenheit und Hilflosigkeit hat wiederum Einfluss auf das Unwohl und kann dieses ebenfalls tief machen. Dies widerspiegelt sich auch immer mehr in der alltäglichen Praxis mancher Selbsthilfegruppen.

Andererseits: depressive Menschen trinken häufig Alkohol und haben, wenn sie abstinent leben wollen ein größeres Rückfallrisiko. Denn Alkohol löst die Eigenkontrolle, kurzfristig die Stimmung zu verbessern, Probleme zu verdrängen und unangenehme Gefühle nicht auszuhalten zu müssen. Deshalb wird Alkohol häufig im Sinne einer „Selbstmedikation“ angewandt.

Beides zusammengekommen führt zu einem Teufelskreis: Das Trinken verschlechtert die Stimmung. Die schlechte Stimmung führt zu vermehrtem Trinken usw. In einem fortgeschrittenen Stadium lässt sich selbst für einen Fachmann häufig nicht mehr auseinanderhalten, was zuerst war: wurde zuerst getrunken und dann kam die Depression, oder war die Depression zuerst da und dann kam das Trinken? In beiden wir beide beschriebenen Hemme-Ei-Probleme.

In unserer diesjährigen Fachtagung wollen wir uns damit beschäftigen, ob und wie dieses Hemme-Ei-Problem gelöst werden kann, wie der Ausstieg aus diesem Teufelskreis von Sucht und Depression gelingen kann und wie ein Umgang mit depressiven Selbsthilfe-Gruppenmitgliedern sinnvoll ist. Wir würden Ihnen vorstellen, wie wir in unserer Klinik mit diesem Thema umgehen und welche individuellen Therapieansätze im Umgang mit Suchtkrankungen wir verfolgen. Wir freuen uns auf einen konstruktiven Austausch mit Ihnen!

Ralf Schneider Dietmar Kramer Ferdinand Leist

Am Samstag dem 11.05.19 fand in der Salusklinik in Friedrichsdorf eine Fachtagung statt. Als Themen waren vorgegeben: Depressionen und Sucht, die Individualität der Therapie in der Salusklinik. Zu guter Letzt, war der ehemalige Bundesliga und Nationalspieler Uli Borowka, alkoholkrank, angekündigt mit einer Lesung aus seinem Buch „Volle Pulle“. Die Salusklinik bot

als Mittagessen eine Suppe an, danach gegen 13.00 Uhr ging es in einer Halle mit ca. 130 – 150 Personen mit der Begrüßung des Klinikleiters, Ralf Schneider (Autor Suchtfibel) los.

Dieser verkündete nach der Begrüßung, dass er sich Ende des Jahres aus seinem Amt als Klinikleiter zurückziehen wird. Als nächstes hielt der leitende Arzt Dr. Dietmar Kramer einen Vortrag zum Thema Sucht und Depression. Wir bekamen erklärt, dass Depressionen und Sucht oft eng zusammenhängen. (Was war zuerst da, die Sucht, oder die Depressionen? Kann meist nicht beantwortet werden.) Manchmal verschwinden die Depressionen, wenn der Betreffende den Weg in die Abstinenz findet. Erst wenn der Kranke zwei Wochen abstinent ist und weiterhin eine Depression besteht, wird in der Salusklinik auch die Depression behandelt. Auch nach welchen Kriterien eine Depression diagnostiziert wird, bekamen wir erklärt. Nach Beendigung der Powerpoint Präsentation sprach ein aktueller Patient der Salusklinik von sich, von seinen Erfahrungen mit dem Thema Sucht und Depression. Fragen wurden gestellt! Manche sprachen auch von eigenen Erkenntnissen mit der Thematik.

Als nächstes ging es um die Individualität der Therapie in der Salusklinik. Ein Therapeut berichtete, wie auf die Bedürfnisse der Suchtkranken eingegangen

wird. Auch da spielt natürlich das Thema Depression eine Rolle, ebenso wie andere psychische Erkrankungen. Schon einige Tage vor Aufnahme in die Klinik, nimmt der behandelnde Arzt telefonischen Kontakt zu dem Suchtkranken auf, um dann, bei der Aufnahme in einem individuellen Gespräch zu klären, was wichtig für die entsprechende Person während der Therapie ist. Ein individueller Behandlungsplan wird erstellt. Auch findet bei akut auftretenden Problemen während der Therapie ein Gespräch statt.

Nach einer Kaffeepause kündigte Ralf Schneider Uli Borowka an. Beide tauschten sich die signierten Exemplare ihrer Bücher aus (Volle Pulle gegen Suchtfibel). Uli Borowka las nur den Beginn und auch das Ende seines Buches. Ansonsten berichtete er von Lebensepisoden, über die er in seinem Buch geschrieben hat. Wie viele andere Suchtkranke, war Uli Borowka ziemlich weit unten, bevor er anfang sich mit seiner Sucht auseinanderzusetzen und diese auch in den Griff bekam. Uli Borowka hat eine Stiftung gegründet für die Prävention vom Umgang der Jugendlichen mit Alkohol. Interessant fand ich seine Erzählungen darüber, wie die beiden Bundesligavereine (Gladbach, Bremen) für die er jahrelang tätig war und auch der Deutsche Fußball Bund mit ihm als Alkoholkranken heute umgehen. Das er eher aus- anstatt eingeladen wird. Jedoch Bayern München, Uli Hoeneß hat ein offenes Ohr für diese Thematik und auch schon andere alkoholranke Spieler des FC Bayern unterstützt. Natürlich wurden während Uli Borowkas Bericht Fragen gestellt, die von dem ehemaligen Bundesligaspieler beantwortet wurden. Ende der Veranstaltung war 17.30 Uhr, wobei Uli Borowka noch signierte Bücher verkaufte.

Elke und Thomas Bauer
Freundeskreis Hanau

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

Motorrad-Tour (privat organisiert)

Interessenten mailen bitte an:

bikerfreunde@freundeskreise-hessen.de

Samstag, 31. August, 9:30 Uhr am Treffpunkt.

(Wird noch bekannt gegeben, in Abhängigkeit der Teilnehmer)



Angehörigenseminar

Freitag, 27. September ab 18:00 Uhr -

Sonntag, 29. September, 13:00 Uhr

Hotel Jöckel, Nieder-Moos



Frauenseminar

Freitag, 25. Oktober ab 18:00 Uhr -

Sonntag, 27. Oktober. 13:00 Uhr

Hotel Jöckel, Nieder-Moos

