

Inhalt:

Fronleichnam, zwischen Niedermoos und Fulda, ca. 17 Uhr...

Was mich bewegt...

Drüben am Bahnhof

Mein buntes Leben

Überstanden

Outdoor-Seminar im Juli 2021 in Nieder -Moos

Hurra, erstes Treffen seit soooo langer Zeit!

Geplant heißt im Moment nicht, dass das Event auch durchgeführt werden kann

Thema: "Glück und zufriedene Abstinenz"

Gruppenthema

Neues von der Delegiertentagung

Termine



Hier finden Sie die aktuelle Ausgabe der Rohrpost des Bundesverbandes

Fronleichnam, zwischen Niedermoos und Fulda, ca. 17 Uhr.

Wir waren fast bei den letzten, die zufrieden den Begegnungstag in Niedermoos beendeten. Wir, das sind Andrea, Sabine, Stefan, Picur, ein reinrassiger ungarische Straßenhund und Hans-Peter. Allesamt vom Freundeskreis Fulda Nord. Also, alle rein ins Auto und zurück nach Fulda.

Sabine: „Das war echt ein komplett toller Tag. Alles hat gestimmt“

Andrea: „Ja, das war richtig gut, mal wieder einige aus den Freundeskreisen zu treffen, die ich vom Seminar her kenne“.

Stefan: „Ich habe zwar keinen Menschen gekannt, weil ich zum ersten Mal mit Andrea auf so einem Treffen war, aber ich fand die Leute offen, sympathisch und habe viel erzählt“.

Andrea: Wurde auch Zeit, dass mein Mann endlich mal mit gegangen ist zum Freundeskreis.

Stefan: „Hat mir gut gefallen. Habe mich wohlgefühlt. Offene, interessante Menschen. Freue mich, wenn ich mal wieder dabei sein kann“.

Sabine: „Total stressfrei und entspannend. Mit Essen und Getränken verwöhnt. Als Angehörige mal was völlig Neues“.

Stefan: „Toll finde ich, dass da nicht nur über Alkohol geredet wird, sondern über nahezu alles, was im Alltagsleben so vorkommt. Und es wird sich gegenseitig zugehört. Jede/r kann etwas sagen und hat was zu sagen“.

H.P.: „Hat mal wieder richtig gutgetan, nach der langen Coronazeit, endlich wieder zu sehen, dass die Freundeskreise nicht nur virtuell existieren. Wenn ich früher das Wort „Selbsthilfe“ gehört habe, dann dachte ich immer an Ernst, Arbeit, Disziplin und

Freunde sind die Menschen, die deine Vergangenheit akzeptieren, dich in der Gegenwart mögen und in der Zukunft zu dir stehen.



Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben so lebenswert machen.

anstrengende Gespräche. Aber Selbsthilfe kann so viel Spaß machen, kann Solidarität und Geselligkeit leben und erleben. Eine Erfahrung, die ich zu Beginn meiner Trockenheit nicht machen konnte und auch nicht geglaubt habe“.

Andrea: Ja, und dieser offene und ehrliche Umgang miteinander. Sich gegenseitig ausreden lassen, einander zuzuhören, sich zu verstehen und zu respektieren.

Sabine: Halt richtig in einem Kreis von Freunden. Diese Gelassenheit und Selbstverständlichkeit, das tut mir einfach gut. Und das Wetter war auch noch einer unserer Freunde. Also was will man mehr.

Andrea: Na ja, bis auf die 1-2mal dieses Donnergrollen. Aber notfalls hätten wir uns halt in die Halle gesetzt.

Bei dem Wort Donnergrollen fängt Picur wieder an zu zittern und will sich verkriechen. Da hatte er sich nämlich eben in der Halle schnell unter einem Schrank versteckt. Nur bis jetzt hat er in diesem blöden Auto noch keinen Schrank entdeckt. Aber bislang donnert es ja auch noch nicht.

Picur ist zwar Ungar, aber er versteht sehr gut Deutsch und kann sich auch in allen Sprachen dieser Welt verständigen.

Dann erzählt jemand von uns was von leckerer Bratwurst. Picur stellt die Ohren hoch und das Wasser läuft die Lefzen runter. Er erinnert sich noch genau an die kleinen Bratwurststücke, die er am Nachmittag zur Belohnung bekommen hat. Einfach tierisch gut.

Dem Hund geht es wohl genauso wie uns auch - wir sind zufrieden und happy.

So rollen wir weiter Richtung Fulda und abwechselnd schwirren unsere Eindrücke durch das Auto:

Die Westerwälder waren aber wieder stark vertreten.

Und ob wir uns so etwas wie die Poloshirts von Alsfeld und Bad Nauheim anschaffen, müssen wir auch mal überlegen.

Wir reden munter weiter über alles Mögliche, lachen, sind ernst und manchmal sogar ein bisschen weise. Wir schwärmen von den reichhaltigen, vielfältigen Büffets zum Frühstück, Mittag und Kaffee.

Wir sind uns einig, das war ein tolles, gelungenes Treffen. Es schreit förmlich nach Wiederholung.

Inzwischen sind wir in Fulda, die ersten steigen aus. Wir sagen „Tschüss“ und freuen uns auf unser nächstes Gruppentreffen. Das Auto leert sich. Die Erinnerungen bleiben bei uns. Bis zum nächsten Mal.

Hans-Peter Welbers

Freundeskreis Fulda Nord e.V.



Was mich bewegt...

FREUNDE

Freunde gesucht,

Sie haben sich wieder gefunden

Wenn auch nach schweren Tagen und Stunden.

Ob in Altenburg, in Niedermoos,

Glück und Freude waren groß.

Ein Lächeln im Gesicht, glänzende Augen,

Freunde vergisst man nicht.

Glück und Lebensmut, sie tun uns gut.

Doch muss man sie finden, mit der Kraft, die in uns ruht.

Der Kreis ist es, der uns verbindet.

Ein *Freundeskreis*, der nie verschwindet.

Thomas Steinhäuser

1. Vorsitzender

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.



Alle paar Minuten fährt ein Zug drüben im Bahnhof los;
In welche Richtung auch immer.
Alles NEGATIVE,
Alles BELASTENDE, ...
würde ich gerne in einen dieser Züge setzen.
Der muss noch nicht mal eine bestimmte Richtung haben.
Auch der Zeitpunkt könnte sich verteilen,
und
keine Angst hier fahren auch Güterzüge durch,
der eine oder andere hält sogar,
Die ZEIT ihn zu beladen würde reichen!
Aber was würde ich dann tun,
so
OHNE Existenzangst,
OHNE Zeitdruck
OHNE Arbeit
OHNE
OHNE
OHNE

Ich möchte nicht, dass jemand in meinem Leben spazieren geht.
Ich möchte niemanden in meiner Gruppe therapieren,
noch möchte ich von Mitpatient-inn-en therapiert werden.

Alles fällt mir schwer, mit meinen Schmerzen zurechtzukommen.
Es nicht einfach all die Dinge, die mir durch den Kopf gehen zu sortieren.

Allein die Feststellung eines völlig
Fremden, im Vorfeld zur
Langzeittherapie, ich habe ein sehr
buntes Leben geführt, hat mich
verblüfft mich inne halten lassen.
Ich war bestürzt, irritiert,
verwundert. Ich bin es noch. Wie
kann man mein Leben in so
wenigen Worten treffend
zusammenfassen?
Ja, ein buntes Leben, mein Leben.
Jetzt gilt es einfach das bunte
Leben selbst anzunehmen. Es hat
mich gezeichnet, und den einen
oder anderen Absturz muss ich mir
eingestehen.



Aber es ist mein buntes Leben. Ich möchte es hier nicht sezieren, vor euch ausbreiten,
oder es rechtfertigen. Es ist ganz schlicht mein Leben.
Es wird noch dauern bis ich in der Lage bin es selbst so an zu nehmen. Darin benötige ich
Eure Unterstützung. Dabei reicht schon Euer Respekt, und Eure freundliche Art. Die
Gewissheit, dass ich nicht absichtlich verletzt werde.

Sicher wird auch wieder die Zeit kommen in Konflikte zu geraten. Aber fest zu stellen, dass
es um eine Sache, ein Thema geht, nicht darum Macht zu demonstrieren, oder mich klein
zu machen, ist derzeit entscheidend.

Ich werde ständig angegangen, beleidigt, fühle mich getreten, dabei bin oft gar nicht
gemeint. Mache mich nur zum Opfer. Noch kann ich mich nicht angemessen wehren,
werde es vielleicht auch nie wirklich können. Aber führt erst mal mein buntes Leben.
Und lasst eine Sucht hinter euch....

MEIN BUNTES LEBEN.

Überstanden

Wir sind geimpft,

Wir waren infiziert,

Wir werden geimpft werden,

Endlich können wir
zurückblicken und ...?

Eigentlich gehören hier die
berühmten drei Fragezeichen
hin.

Wir haben Ausgangssperren,
Lockdowns, Homeoffice,
Einlasssperrn in
Einkaufsmärkte,
Anstandsregeln auf dem
Markt (unter freiem Himmel),
überstanden....

Mein Lieblings-Café durfte die Ketten an der Türe entfernen.

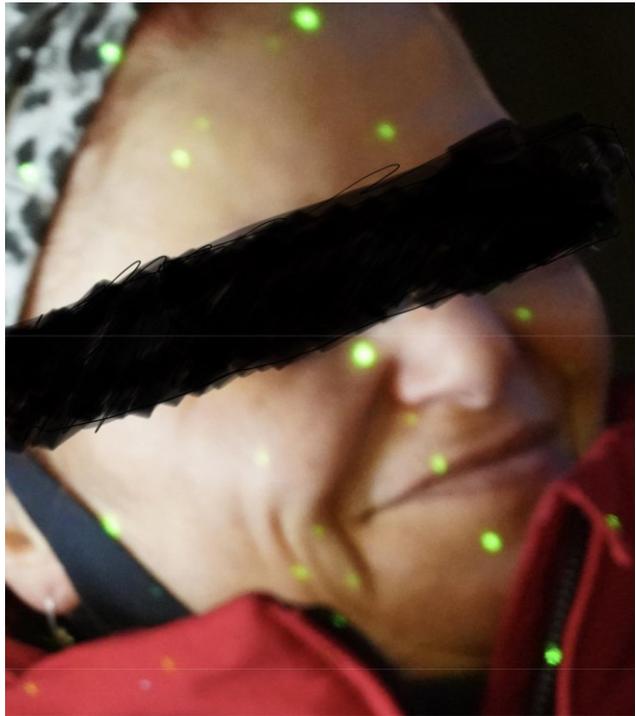
Endlich sind wieder Leute auf der Straße zu sehen.

Das Virus lauert überall, unsichtbar. Wer im Verdacht stand von dem Virus befallen zu sein wurde vorsorglich ausgegrenzt. Quarantäne.

In einer Zeit da die Erde sicherlich auf die Hälfte seine Bevölkerung verzichten könnte, um sich zu erholen, werden wir plötzlich von einem Virus überfallen.

Differiert, Kinderlähmung, Pocken, Scharlach, Typhus, Aids, ...

Alles Krankheiten denen wir sicherlich nachwiesen vor ausgesetzt sind die wir aber glücklicherweise nicht hatten (dank der Zeit, oder der Medizin). Die Menschheit hat auch die Pest überstanden...



Was wir uns bleiben welche Verhaltensweisen sollte wir gelernt haben zu ändern???

Werden uns Hinweise wie diese in Zukunft nicht mehr begleiten?

CORONAVIRUS

Allgemeine Schutzmaßnahmen

Bei Coronatypischen Symptomen wie z. B. Fieber und Husten zuhause bleiben.

Mindestens 1,5 m Schutzabstand zu anderen halten!

Bei Unterschreiten des Schutzabstandes Mund-Nase-Bedeckung tragen.

Hände regelmäßig und gründlich mit Seife und Wasser für 20 Sekunden waschen, insbesondere nach dem Toilettengang und vor jeglicher Nahrungsaufnahme.

Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen.

Nicht die Hand geben.

Präsenzveranstaltungen vermeiden; alternativ Telefon- und Videokonferenzen nutzen.

Menschenansammlungen meiden.

In die Armbeuge oder Taschentuch husten und niesen, nicht in die Hand.

Innenräume regelmäßig lüften.

Getrennte Benutzung von Hygieneartikeln und Handtüchern.

Haut- und Handkontaktflächen regelmäßig reinigen.

Werden wir jetzt einen Gedenktag einführen?

Werden wir angsterfüllt durch die Gassen schleichen?

Ich hoffe nichts von all dem.

Einige sollten merken, ihr Körper ist anfällig und Schützens wert. Einige sollten gemerkt haben, mehr Hygiene ist angebracht.

Einige sollten nun erkennen, dass Isolation nicht guttut.

Ich hoffe, dass wir in der Lage sind uns wieder zu begegnen, ohne Angst.

Meine Hoffnung ist, dass wir gemeinsam in der Lage sind, die krankhaften Anteile der aufgekeimten Angst zu erkennen und zu beherrschen.

Das Thema „Krank“ sollten wir nicht einfach vergessen. Wir sollten es uns aber auch nicht beherrschen lassen.

An dieser Stelle möchte ich aber nicht anmahnen, dass andere Menschen in Ihren Freiheiten massiv eingeschränkt wurden.

Ganz einfach mal wieder einen zaghaften Blick hinter den Vorhang auf die Geschehnisse, die während der Pandemie auch stattgefunden haben,werfen...

China/... Honkong,

Russland/... Menschenrechte...,

Türkei/... Rechte der Frauen....

Wir werden nahtlos in die Europameisterschaft übergehen (war die nicht auch verschoben worden?)???

Frank Höfling

Freundeskreis Bad Nauheim

Outdoor-Seminar im Juli 2021 in Nieder-Moos

Thema: "Glück und zufriedene Abstinenz"

Bei meiner Ankunft am Nachmittag des 30.07. 2021 vor dem Hotel Jöckel, wurde ich freudig von Andrea, ihrem Mann und ihrer Fell-Nase, vom Balkon aus begrüßt.

Nach dem wir uns auf der Terrasse niedergelassen hatten, trudelten nach und nach die anderen Teilnehmer des Seminars ein. Es war ein tolles Gefühl, bekannte und neue Gesichter zu begrüßen! Als wenn man sich erst letzte Woche gesehen hätte und seit dem letzten Outdoor-Seminar nicht schon ein Jahr vergangen wäre.

Nachdem uns unsere Seminarleiterin, Frau Viola Röder, im Seminarraum begrüßt und den weiteren Verlauf des Seminars umrissen hatte, ging es zum, wie immer üppigen, Abendessen in den Gastraum des Hotels. Im Anschluss saßen wir dann bei Schorle, Cola und Eisbomben auf der Terrasse und führten angeregte Konversationen, bis wir uns am vorgeschrittenen Abend bis zum nächsten Morgen zum gemeinsamen Frühstück, in unsere Zimmer zurückzogen.

Am Samstag ging es nach dem Frühstück an die "Arbeit", bei der, der Begriff "Was ist Glück"? im Allgemeinen und die Bedeutung für jeden persönlich, gemeinsam und in Kleingruppen, definiert wurde.

Wohlfühlglück (kurzfristiges Glück) und Werteglück (längerfristiges Glück).

Das Thema "Glück ist Einstellungssache" oder wie der Volksmund sagt "Jeder ist seines Glückes Schmied", nahm auch einen großen Teil der Zeit ein. Bei diesem Thema ergab sich für mich der Schluss, dass je mehr positive Aspekte und Emotionen ich für mich finde und fest in meinem Leben etabliere, desto weniger haben negative Einflüsse die Möglichkeit mich zu "nassem Denken oder Handeln" zu verleiten.

Von den leider etwas zu kurz gekommenen Außenaktivitäten hat mich die "Blindenführung", am meisten beeindruckt. Eine Paaraktivität, bei der einer eine Augenmaske trug und sich vom Partner führen lassen musste. Blindes Vertrauen ist für mich ungewohnt!

Zum Abschluss möchte ich mich nochmals bei Viola für ihre Arbeit, an dem wie ich meine sehr wichtigen Thema, "Glück und zufriedene Abstinenz" bedanken, und euch die Zehn Tipps von Viola, für mehr Lebensglück nicht vorenthalten.

Die wahren: *Dankbarkeit, Achtsamkeit, Lächeln, Bewegung, Natur, Berührungen, Tanzen, Singen, Meditieren und Glückstagebuch.*

Ich freue mich auf das nächste Seminar und wünsche Euch Allen, alles Gute bis dahin.

Matthias M.

Freundeskreis Bad Nauheim



**Hurra,
erstes Treffen seit soooo langer Zeit!**

Wir haben uns mit 19 Teilnehmern am Sonntag, dem 11.07.21 in Nieder-Moos, in vertrauter Umgebung beim Jöckel zusammengefunden.

Nach gutem Frühstück ging es gestärkt los.

Wie läuft es in den einzelnen Gruppen?

Es sind sich viele einig, dass es langsam wieder gut anläuft.

Onlinetreffen hat für Berufstätige den Vorteil, sich von unterwegs einklicken zu können. (Wenn man Empfang hat 😊)

Das persönliche Treffen hat vielen gefehlt, man merkt es am Zustrom in den Gruppen.

Einige Fragen gab es auch zur MPU Westerburg.

Nach einem guten Mittagessen wurde die Broschüre "BASIS Wissen' für Gruppenbegleitung in den FK" vorgestellt.

Ein Teilnehmer erzählte von seinem derzeitigen Kurs als Gruppenbegleiter. Hier wird mit dieser Broschüre gearbeitet.

Er war sehr begeistert, meinte, dass man auch in den Gruppen mit den Themen gut arbeiten kann.

Die Arbeiten in den Gruppen sollen über den Landesverband, dem Bundesverband, vermittelt werden.

Es wurden noch einige Fragen erläutert z.B. Funktion des Gruppenbegleiters? Dieser hat eine Verantwortung der Gruppe gegenüber.

FAZIT: Es ist schön zu sehen das sich Freundeskreise und Freundeskreisarbeit weiterentwickeln!

Nach der Schlussrunde blieb mir noch der Spruch einer Teilnehmerin im Gedächtnis.

WIR REDEN ÜBEREINANDER, FÜREINANDER,
ABER NICHT MITEINANDER.

BLEIBT GESUND!

Sonja Emmrich

Freundeskreis Alsfeld

Geplant heißt im Moment nicht, da das Event auch durchgeführt werden kann.

Aber wir sind ja ein bisschen clever vom Landesverband. Wir "übergeben" die Verantwortung einfach an Stefan Jöckel, Hotel Niedermoos. Somit sind wir aus der Organisation draußen, und Herr Jöckel wird das schon machen. Eigentlich müssten die Einladungen raus, aber wir haben noch kein grünes Licht. Am 25.05. gingen dann die Einladungen endlich raus. Wir durften unseren Begegnungstag durchführen! Es war eine recht kurze Anmeldezeit. Wie viele werden so spontan sein? Egal, und wenn es "nur" 20 Freundeskreisleiter sind! Wir ziehen das jetzt durch! Am Ende waren es 55 Freunde, die so glücklich waren, dass wir uns in live sehen konnten. Auch wenn ein gewisser Abstand eingehalten werden musste, denn es gibt ja da noch etwas das nennt sich Corona. Es war ein Hallo, eine Fröhlichkeit, ein bisschen langersehnte Normalität. Danke Stefan Jöckel, dass Du uns das mit ermöglicht hast und auch für die wie immer hervorragende Bewirtung.

Ellen Weyer

Schriftführerin

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Glück und zufriedene Abstinenz

Glück und zufriedene Abstinenz hieß das Seminar das die Freundeskreise-Landesverband Hessen vom 30.07-01.08.2021 im "Seminarzentrum" Jöckel in Nieder-Moos, erstmalig mit der Seminarleiterin Viola Röder, veranstalteten.



Endlich!!! - Nach einem gutem Jahr Corona-Pause nahmen meine Frau und ich wieder an einem Seminar teil. Am Freitagnachmittag fuhren wir mit zwei weiteren Seminarteilnehmern los. Bereits im Vorfeld, aber auch während der Fahrt hatten wir uns viele Gedanken über das Thema gemacht und waren auf das, was uns erwarten würde, neugierig. Nach unserer Ankunft in Nieder-Moos nutzten wir die Zeit bis zum Abendessen, um alte und neue Freunde zu begrüßen. Im Anschluss an das Abendessen begann das Seminar mit einer außergewöhnlichen Vorstellungsrunde, genannt Persönlichkeitspoker. Es wurden Vierer-Gruppen gebildet. Dabei sollten drei aus der Gruppe den Vierten aus ihrer Sicht einschätzen (siehe Bild unten). Dies ging in der Gruppe reihum. Anschließend löste jeder Teilnehmer im Plenum die Gruppenarbeit und stellte sich dabei vor.

Das war für mich eine sehr spannende Angelegenheit. Wie sehen mich die Anderen, wie werde ich wahrgenommen? Aber auch, wie richtig oder falsch schätze ich mein Gegenüber ein.

Persönlichkeits-Poker

1. Kleingruppen von 3-4 Personen
2. Erfinden Sie sich gegenseitig (ca 3 Min.)

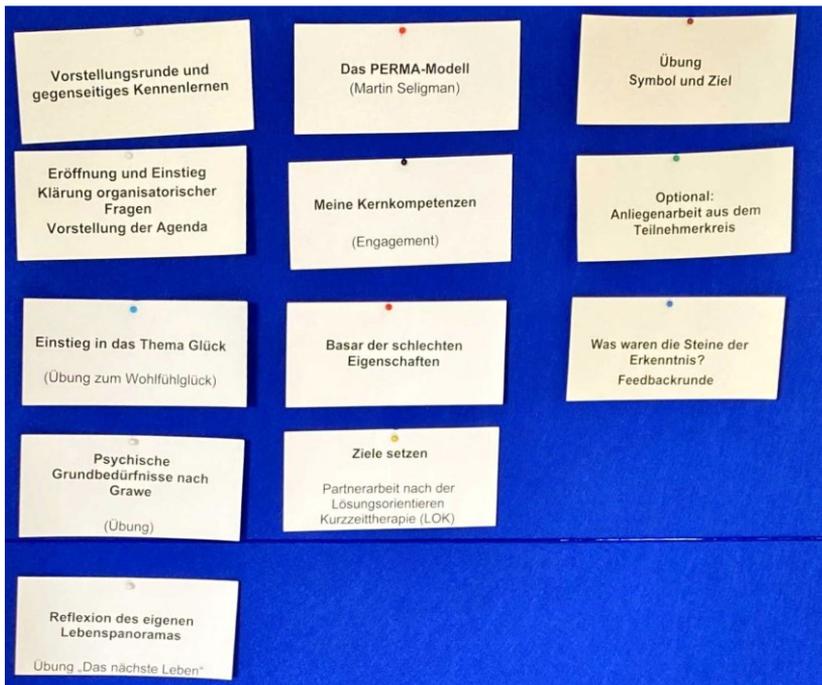
Vorgehen:

 - Notizen machen
 - Zuhören
 - Schwärzen
 - Lächeln

- Alter
 - Berufl. Aufgabengebiet
 - Familienstand
 - Kinder / Enkel
 - Wohnsituation
 - Einrichtungsstil
 - Auto
 - Charakter
 - Lebensstil
 - Interessen / Hobbies
3. Positionen wechseln (Rotieren)
4. Auflösung gemeinsam im Plenum

Viel Spaß! 🎉

Im Anschluss gab die Seminarleiterin eine Vorschau auf die Seminarinhalte.



Der Rest des Abends wurde unterschiedlich genutzt. Ein Teil wanderte um den nahe gelegenen See, andere trafen sich zu Gesprächen oder zogen sich auf ihre Zimmer zurück.

Das Programm für den Samstag hatte es in sich. Gleich nach dem Frühstück ging es mit einer Befindlichkeitsrunde los. Als erstes stellte uns die Seminarleiterin Viola Röder die Kieselsteintechnik vor. Diese Technik soll uns helfen positives im Alltag wahrzunehmen. Als Übung während des Seminars bekam jeder Teilnehmer vier bunte Kieselsteine, die er in seine linke Hosentasche stecken sollte. Die Aufgabe war, bei einer guten Begebenheit, einer Wahrnehmung oder einem Gedanken, einen Kieselstein von der linken in die rechte Tasche zu legen und am Abend über das Gute nochmal nachzudenken.

Zur Auflockerung folgte die erste "Outdoor-Einheit". Ein lustiges Ballspiel half dabei sich die Namen der Teilnehmer besser zu merken.

Nach dem heiteren Spiel ging es im Seminarraum weiter, wo jeder seine Definition zum Wort „Glück“ beschreiben sollte. Es kristallisierte sich heraus, dass wir in Deutsch nur das Wort "Glück" kennen. In Englisch gibt es hierfür zwei Wörter. Das eine heißt "Luck" (Zufallsglück) und das andere „Happiness“ (des Wohlfühlens). Des Weiteren wird noch zwischen dem Wohlfühlglück ("Happiness A") kurzzeitiges, das angenehme Leben (z.B.: Spazieren gehen, gutes Essen) und dem Wertglück ("Happiness B") längerfristiges, das erfüllte Leben (z.B.: sorgenfrei, gesund) unterschieden. Abgeschlossen wurde das Thema mit einer Gruppenarbeit. Jeder sollte 20 Aktivitäten, Dinge, die in seinem Leben die Quellen seines Wohlfühlglücks sind, aufschreiben.



Im Anschluss sprachen wir über das PERMA-Modell (von Seligmann).

Hier gibt es fünf Faktoren, die den Menschen bei der Steigerung des Wohlbefindens unterstützen sollen. Das PERMA-Modell sehe ich als Hilfe sich auf die wichtigen Bereiche zu konzentrieren und sie in den Alltag einzubauen.

Die fünf Faktoren:

- P wie positive Emotion (Achtsamkeit, Wertschätzung)
- E wie Engagement (liegt zwischen Überforderung und Unterforderung, z.B.: glücklich sein, etwa über die Arbeit, sportliche Aktivitäten oder ein Hobby)
- R wie Relationships (positive Beziehung, hier geht es um Partnerschaft, Ehe, Freunde, Kollegen, die einen unterstützen. Funktioniert nur auf Gegenseitigkeit)
- M wie Meaning (Bedeutung, Sinn und Sinnhaftigkeit, z.B.: Sinnsuche im Job, ist es gut was ich mache? Macht mir das Spaß? Kann aber auch umgekehrt passieren)
- A wie Accomplishment (Leistung, Zielerreichung – sich ein Ziel setzen und erreichen ist ein wichtiger Punkt in diesem Modell. Es sind Rückmeldungen in das eigene Vertrauen: "Schau her ich.habe es geschafft. Wichtig ist auch realistische und konkrete Ziele setzen)



Faktoren psychischem Wohlbefindens (Martin Seligmann)



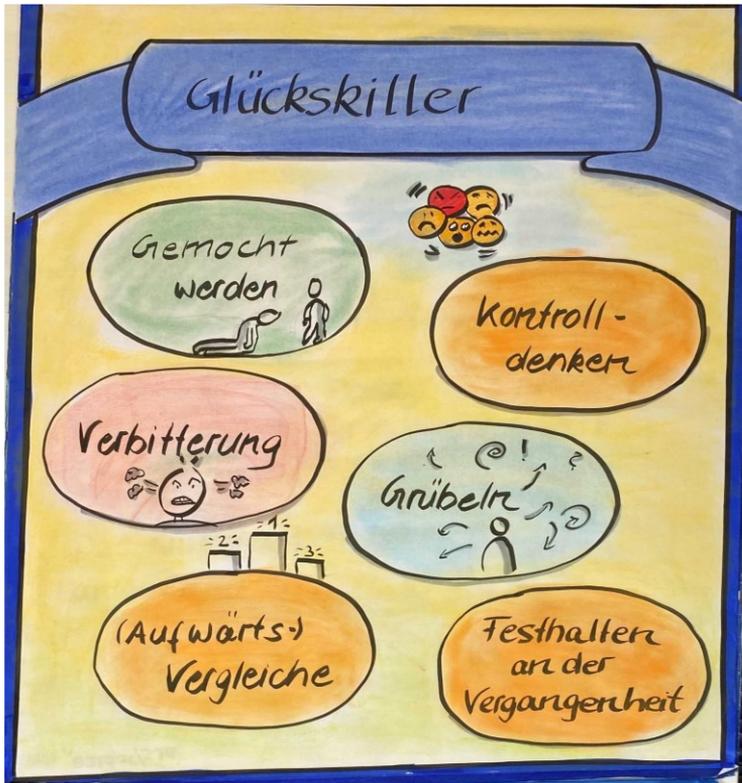
Nach so vielem theoretischem Glück und Wohlbefinden stand frische Luft, also ein Spaziergang, auf dem Programm. Aber ohne eine Aufgabe ging es auch jetzt nicht.

So bildeten wir Zweiergruppen und bekamen eine Partnerübung mit der Geschichte "Das nächste Leben" mit auf den Weg. Sie erzählte von Petrus und einer Seele die wieder als Mensch auf die Erde kommen sollte. Bevor sie zur Erde geschickt wurde, bekam sie die Chance zu ihrem zukünftigen Leben Petrus zu befragen. In einem Rollenspiel sollte Petrus die Fragen der Seele aus seinem realen Leben bis zum jetzigen Zeitpunkt und darüber hinaus, wie er sich sein weiteres Leben vorstellt / wünscht, beantworten.

Danach wurde getauscht. Mögliche Fragen: „Werde ich glücklich und gesund sein?“ oder „Mit welchen Problemen werde ich zu kämpfen haben?“ oder „Was ist in meinem Leben besonders wichtig?“

Am Ende des Rollenspiels stellte ich fest, dass ich in diesem Gespräch bei den gestellten Fragen mehr preisgab, als ich sonst bereit bin. Für

mich war dies nach längerer Zeit wieder mal eine gute Selbstreflektion meines eigenen Lebens.



Nach dem Spaziergang trafen wir uns wieder im Seminarraum. In unserem nächsten Thema ging es um die sogenannten Glückskiller. Zum Beispiel kann ein Verhalten oder manche Gewohnheit verhindern glücklich zu sein.

Beispiele für Glückskiller:

- immer wieder passiert es, dass man sich mit anderen vergleicht (Aufwärtsvergleich – Neid/Erster/Bester).

sich Sorgen machen, macht unglücklich und krank. Die Vergangenheit auf sich beruhen lassen, nach vorne schauen, was tut mir gut (Grübeln).

- nicht immer alles persönlich nehmen. Die Situation neutral betrachten (Verbitterung).
- echte Kontrolle ist Illusion. Alles unter Kontrolle zu haben macht nur Stress. Freiraum ist das Stichwort (Kontrolldenken).
- an Vergangenheit festzuhalten ist kontraproduktiv, aber auch an die Zukunft zudenken. Besser ist es im Hier und Jetzt zu leben und zu denken (Festhalten an der Vergangenheit).
- Es gibt Menschen, die dich nicht leiden können, aber auch welche die dich mögen. Man muss mit den Tatsachen umgehen, dies kann man erlernen (gemocht werden).

Nachdem das Thema "Glückskiller abgeschlossen war, streiften wir kurz die psychischen Grundbedürfnisse nach Grawe. Hierbei gibt es nur vier Grundbedürfnisse:

- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
- Bedürfnis nach Bindung (soziale Kontakte)
- Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung

Mit einer kleinen Einzelarbeit schlossen wir das Thema ab und beendeten den anspruchsvollen, informativen Seminarteil.



Im Anschluss an das gemeinsame Abendessen konnte wieder eine kleine Wanderung unternommen oder die Gelegenheit für weitere Gespräche genutzt werden.

Das mittlerweile obligatorische „Samstagabend – Eis“ rundete den Tag ab.

Eröffnet wurde der Sonntagmorgen, wie auch schon der Samstagmorgen, mit einer Befindlichkeitsrunde. Anschließend ging es zu einer Spaßrunde ins Freie. Auf einer Wiese stellten wir uns in einem Kreis auf. Die Aufgabe war, dass drei Teilnehmer, eine Figur oder Gegenstand mit ihrem Körper darstellen sollten. Eine der lustigsten Darstellungen war der Elefant. Die Ohren des Elefanten bildeten die beiden äußeren Teilnehmer und der Teilnehmer in der Mitte musste mit den beiden Armen den Rüssel bilden und laut in die Runde „Trörö“ rufen. Weitere Figuren, die nachgeahmt werden sollten, waren z.B. ein Mixer oder auch James Bond mit seinen Girls. Wir haben dabei viel gelacht und es lockerte alle noch einmal auf, bevor es wieder zur

Theorie in den Seminarraum ging. Eine letzte Übung war der Basar "Der schlechten Eigenschaften". Die Aufgabe war, eine schlechte Eigenschaft von sich auf einen Zettel zu schreiben (z.B. ich kann nicht nein sagen). Diese wurden auf Tischen verteilt. Dann sollten die Teilnehmer auf die Rückseite der Zettel notieren, warum ausgerechnet diese Eigenschaft für sie nützlich ist (z. B. Schön, dass du immer hilfsbereit bist!)



Im Anschluss an diese Übung fragte Viola, was an den beiden Tagen mit den „Steinen der Erkenntnis“ passierte. Konnten alle Steine von der einen Taschenseite in die andere gelegt werden und bei welcher Gelegenheit wechselten die Steine die Taschenseite. Alle Seminarteilnehmer konnten ihre Steine tauschen, weil es viele gute Gründe dafür gab. (z.B. schön neue Menschen kennenzulernen, gute Themen/ Gespräche...)

Der Abschluss dieses Seminares bildete eine Feedback-Runde die in 2er Gruppen stattfand.

Hier ging es darum dem Anderen zu sagen:

- was mir an dir gefällt
- was ich von dir lernen durfte
- wo ich dich bitte dein Verhalten zu überdenken

Nach dem gemeinsamen Mittagessen fuhren alle, voll mit vielen neuen Inputs, nach Hause.

Mein Feedback zum Seminar:

Ich fand das Seminar rundum sehr gelungen. Die Seminarleiterin hat es geschafft, eine gute Mischung aus dem Vermitteln von Inhalten, sowie zu Einzel- und Gruppenarbeiten herzustellen. Der Stoff wurde von ihr gut übergebracht, hatte Beispiele parat und auf Fragen gute Antworten. Die Gestaltung der Blätter am Flipchart war eine Augenweide. Die Arbeitsmittel ausreichend. Was für mich in dieser Art neu war und mir gut gefallen hat, war die Kennenlern-Runde. Die lockere, sachliche Arbeitsatmosphäre rundete für mich das Seminar prima ab. Auch das ausgeteilte Skript über die vermittelten Inhalte halte ich als Nachschlagewerk für gut geeignet.

Ralf Vietze

Freundeskreis-Westerwald

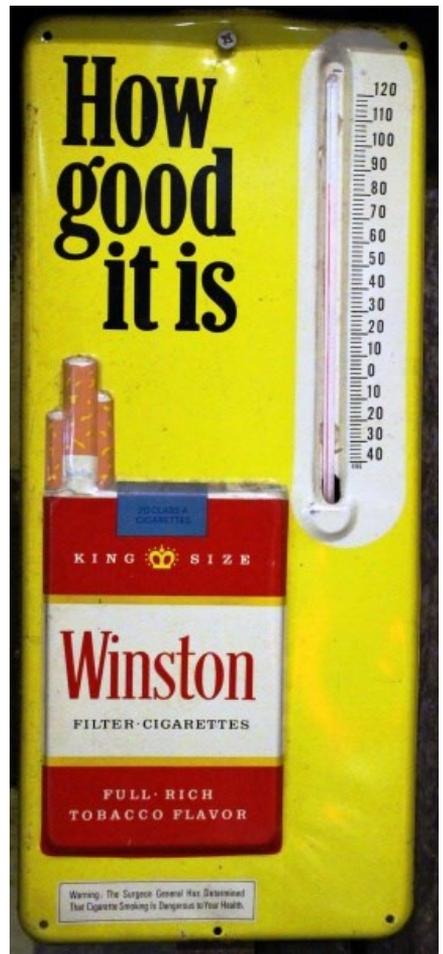


Gruppenthema

Beim Begegnungstag saß ich bei einigen Freundeskreislern aus Bad- Nauheim und Fulda und lauschte den Gesprächen über Alkoholwerbung, die Werbung zu einem Glücksspiel, oder auch das Glas Sekt oder Whisky in einem Film.

Ein sehr interessantes Thema wie ich finde!

Beeinflusst die Werbung das Suchtverhalten? Sollte sie wie die Zigarettenwerbung verboten werden? Wenn ich von mir ausgehe, habe ich geraucht, weil ich es wollte. Ich habe mit 14 angefangen, weil es cool war und "verboten". Ich brauchte keine Werbung dafür. Magdalena Gläser, der eine oder andere Leser wird sich noch an Sie erinnern, war Alkoholikerin und selbstständig mit einem Lebensmittelladen, in dem auch Alkohol verkauft wurde.



Sie wurde sogar von einigen aus dem FK als Dealerin bezeichnet. Würde es keine Alkoholiker mehr geben, wenn er aus den Läden verbannt würde? Ist "Sucht" so leicht zu besiegen? Was ist mit den Drogen? Da hat es noch nie Werbung für gegeben und trotzdem gibt es so viele Drogenabhängige.

Hat Sucht
nicht etwas
mit unserem
Verhalten, mit
unseren
Gefühlen zu
tun?

Als unsere
Kinder noch in
die Schule
gingen, haben

wir dafür gekämpft, dass bei einem Schulfest, einer Abschlussfeier...kein Alkohol ausgeschenkt wurde.

Aufmerksam machen auf eingespielte Traditionen, z.B. das Glas Sekt zu Silvester, oder zur Konfirmation, der altbekannte Sektempfang...zu denen gute Gefühle, erwachsen sein, dazu gehören und, und, und eventuell mit Alkohol verbunden werden, ist doch wichtig. Ein schier endloses Thema mit vielen verschiedenen Meinungen, was gar nicht so verkehrt ist mal in einer Gruppenstunde zu diskutieren.

Ellen Weyer

Freundeskreis Westerwald



Neues von der Delegiertentagung am 19.09.2021

Auf der Delegiertentagung 19.09.2021 waren 23 Delegierte aus 10 Freundeskreisen vertreten. Die Veranstaltung fand im Hotel Jöckel in Nieder-Moos statt. Der Beginn war um 10.00 Uhr. Nach der Begrüßung und den üblichen Förmlichkeiten, konnte TH.



Steinhäuser, G. Willsau und R. Leistner vom FK Montabaur in den Reihen des LVs begrüßen und hofft auf eine gute Zusammenarbeit. R. Vietze überreichte vom Bundesverband ein Willkommens-Paket.

Es folgte ein Rückblick auf die vergangenen Veranstaltungen des LV Hessen

- Tag der Freunde 03.06.2021
- Gruppenbegleiter-Treffen 11.07.2021
- Glücksseminar mit Viola Röder + TH. Steinhäuser
30.07.-01.08.2021
- Männerseminar mit G. Weyer + TH. Steinhäuser
- 20.08.-22.08.2021
- Angehörigenseminar mit Gina Kirchhof
10.09.-12.09.2021

Bei allen Seminaren waren 2-3 "neue" Teilnehmer*innen dabei Dies ist sehr positiv, da so ein Seminar emotionaler abläuft.

Es zeigt aber auch, dass vom LV Hessen die richtigen Themen angeboten werden und die Gruppenbegleiter*innen die Seminare sehr gut in Ihren Gruppen vorstellen und anbieten. Danke hierfür!

Planung 2021

FK Oberhessen hat sich nach einer Sitzung dazu entschlossen unter neuer Führung, welche jetzt im Herbst gewählt wird, weiterzumachen, da R. Schermuly aufhören möchte. Auch die Gruppe in Büdingen bleibt weiterhin bestehen

Lieber ein Tag der Freunde*innen als Suchttage?

Nach vielen Diskussionen werden 2022 die "normalen" Seminare angeboten, sowie unsere Suchttage. Die Planung von 2019 wird aus der Schublade geholt und endlich 2022 umgesetzt werden. Begegnungstage sind sehr wichtig für Freundschaften zu pflegen, über den Tellerrand zu schauen und werden auch weiterhin alle 2 Jahre angeboten werden.

Es gibt Anregungen für eigene Seminare in den Freundeskreisen anzubieten. Seminarleitungen können beim Vorstand erfragt werden.

Die HLS hatte bei der Theater AG vom LV angefragt, ob die Teilnehmer*innen bereit wären, für die Landeskonferenz der HLS einen kurzen Film: "für und wider digitale Gruppenstunde" anzufertigen.

Dieser Bitte wurde Folge geleistet und das Ergebnis schon bei der Delegiertentagung gezeigt. Allgemeine Zustimmung konnte verzeichnet werden. Danke an die "Darsteller*innen".



Wer möchte aktiv im LV mitarbeiten?

Fragt bitte in den Gruppen nach Interessierten. Als Beisitzer*i „reinschnuppern“ und schauen ob es Spaß machen könnte .

Anlernphase wären 3 Jahre für in den geschäftsführenden Vorstand, z.B.

als Schriftführer*in ...persönliche Ehrlichkeit und offenen Worte sind unabdingbar in der Vorstandsarbeit. Nicht schauen „was nicht geht“ - sondern viel mehr schauen „was geht !!!“!

Beitragserhöhung BV

Der Bundesverband plant 2023 seinen Beitrag pro Mitglied um 3 Euro zu erhöhen. 20€ werden von den Freundeskreisen pro Mitglied an den LV entrichtet und damit würden dann ab 2023 17€ pro Mitglied an den BV abgeführt. Was haben wir eigentlich vom BV?

- Infomaterial
- der BV vertritt die Interessen der Freundeskreise auf Bundesebene/ Gesundheitspolitik
- Gruppenbegleiter-Ausbildung
- verschiedenen Arbeitskreise
- Oberstes Organ ist die Delegiertentagung (Besteht aus Vertretern der Landesverbände)
- Bundeskongresse, Begegnungstage und sonstige Veranstaltungen
- Willkommenskultur eingereicht von den Freundeskreisen gesichtet, sortiert und als Heft zusammengestellt in einem Arbeitskreis...
(Dort kann übrigens jede*r Freundeskreislerin*er mitarbeiten. Traut Euch!)

Zum letzten Thema „Verschiedenes“ gab es keine Wortmeldungen, daher konnte unser 1. Vorsitzender, Thomas Steinhäuser, die Delegiertentagung um 14 Uhr beenden. Er bedankte sich noch für die konstruktive Arbeit und wünschte allen eine gute Heimfahrt.

Tim Bretthauer

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

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

Termine 2021

