



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.

unsere **kleine ZEITUNG**

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Ausgabe Q2/2017

Inhalt:

- Wir sagen Danke
- Freundeskreis im Wandel
- Theater AG
- Frauenseminar 2016
- Delegiertentagung in Grünberg
- Die nächsten Termine des LV

Liebe Freundinnen, liebe Freunde,
liebe Leser und Leserinnen,

ich lade euch recht herzlich ein, unsere „kleine Zeitung“ im neuen Gewand, zu lesen. Warum neues Gewand fragt sich der Eine oder die Andere?

Alles was lebt, erneuert sich von Zeit zu Zeit! So ist es auch uns mit der „Kleinen Zeitung“ ergangen. Wer kennt nicht das Lied der Skorpions „Wind of change“? Zwei lang gediente und erfolgreiche „Mitstreiter“ aus der Redaktion der Zeitung, haben sich aus persönlichen Gründen aus der Zeitungsarbeit und der Vorstandsarbeit im Landesverband zurückgezogen. Da ich, wie man so sagt, Blut geleckt hatte, wollte ich dieses mittlerweile erfolgreiche Projekt der „Kleinen Zeitung“ weiterführen.

Mein Name ist Christina Stolz, ich komme vom Freundeskreis Bad Nauheim und bin Angehörige. Viele von Euch kennen mich schon aus div. Seminaren.

Da ich die redaktionelle Arbeit nicht alleine erledigen kann, haben sich Tim Bretthauer und Silvia Bräuning dazu bereit erklärt, mit mir zusammen zu arbeiten bzw. mich zu unterstützen. Bei der letzten Delegiertentagung wurde ich zur Pressesprecherin des Landesverbands gewählt. Danke an alle Delegierten, die mich gewählt haben.

Da Tim Bretthauer kommissarisch für die Öffentlichkeitsarbeit des Landesverbands zuständig war, werden wir unsere Tätigkeiten koordinieren und uns gegenseitig unterstützen. Neu Deutsch, „Synergien bilden“. Meine Bitte an euch ist: Lasst uns gemeinsam die Zeitung am Leben erhalten! Lasst uns an euren Gruppenstunden oder an euren Erlebnissen teilhaben. Wir freuen uns über jeden Beitrag! Und....keine Angst vor Schreibfehlern etc. wir helfen gerne. Auch Stichpunkte können wir gemeinsam zu einem spannenden Bericht verarbeiten. Unser Dauerbrenner Thema ist z.B. „ Mein Einstieg in den Ausstieg“. Oder wie wäre es mit einem Rezept für alkoholfreie Speisen oder Drinks? Gedichte, Zeichnungen, alles was euch wichtig ist. Natürlich berücksichtigen wir auch Wünsche nach Anonymität!

Unsere Zeitung werden wir zudem auf der neu entstandenen Internetseite des Landesverbands veröffentlichen. Selbstverständlich kann sie dort auch wie bisher, runter geladen werden.

Eine weitere Neuerung wird sein, dass wir aktuelle Termine des LV veröffentlichen. Um den Namen der Mitglieder des Vorstands ein Bild zu geben, haben wir beschlossen, uns nach und nach in der „Kleinen Zeitung“ vorzustellen. In der Hoffnung auf zahlreiche Leser und noch mehr Beiträge, verbleibe ich mit den besten Wünschen für Euch und Eure Lieben.

Christina Stolz, Freundeskreis Bad Nauheim e.V.
Pressesprecherin
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V





Wir sagen Danke

Auf der Delegiertentagung vom 25. – 26.03.2017 in Grünberg wurde der Vorstand des Landesverbandes neu gewählt. Hierbei schieden einige altgediente Mitglieder der Verbandsarbeit aus um durch neue, tatenhungrige Vertreter ersetzt zu werden.

Der richtige Zeitpunkt den scheidenden Mitgliedern für ihr ehrenamtliches Engagement und die damit verbundenen unzähligen Stunden aufgebrachter Freizeit zu danken. Allen voran dem ehemaligen Vorsitzenden Klaus Limpert vom Freundeskreis Kassel, der dem Verband die letzten 4 Jahre offiziell vorstand und durch seine pragmatische Art wunderbare Impulse setzen konnte.

Auch bei unserem ehemaligen Pressesprecher, Ingo Zinn vom Freundeskreis Gedern – Dein neuer Weg, möchten wir uns hier für seine Arbeit im Vorstand und bei der Verbandszeitung recht herzlich bedanken.

Den Beisitzern Sylvia Bräuning (Freundeskreis Vogelsberg), Horst Kappauf (Freundeskreis Kassel), Sabine Kemle (Freundeskreis Selters – Steps) und Jens Ritter (Freundeskreis Dillenburg) danken wir für ihre Bereitschaft, ihren Einsatz und ihre Ideen, die unsere Arbeit im Landesverband bereichert haben.

Außerdem sei Daniela vom Freundeskreis Gedern – Dein neuer Weg gedankt für unzählige Berichte und Illustrationen, die sie als ehrenamtliche Redakteurin unserer kleinen Zeitung veröffentlicht hat.

Den verbliebenen Vorstandsmitgliedern und auch den Neuzugängen gilt unser Dank natürlich ebenso sehr, wie wir Ihnen für die kommenden 2 Jahre viel Erfolg und alles Gute wünschen, die Geschicke des Verbandes zu lenken.

Auch wenn die Arbeit im Landesverband manchmal sehr kräftezehrend sein kann, wissen wir doch alle, dass sie uns einen enormen Mehrwert bietet. Die Menschen, die daran mitarbeiten diesen Mehrwert zu erhalten, zu gestalten und auszubauen, sind unverzichtbar. Sie sind der Motor des Verbandes.

Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

***„Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen die einen Mauern und die anderen
Windmühlen.“***



Freundeskreis im Wandel

Ein Thema so allgemein formuliert, dass die Tragweite nicht direkt ersichtlich ist, jedoch an vielen Stellen bereits so präsent, dass der Fortbestand einiger Angebote, Gruppen und sogar des Verbandes auf dem Spiel stehen.

Die Zeiten haben sich geändert. Technische und digitale Errungenschaften verändern unser Zusammenleben zunehmend. Die populärste Kommunikationsform, das gesprochene Wort, verliert immer mehr an Bedeutung zu Gunsten von Social-Media und Messenger-Apps.

Die globale Vernetzung, die Vielzahl der Kommunikationsmöglichkeiten und -formen ermöglichen uns zwar den Zugang zu immer mehr Informationen, doch führt dieses unüberschaubare Angebot an Informationen oft zu Überforderung und Desinteresse.

Hinzu kommt noch die Schnelllebigkeit dieser Tage, die einen schon mal der Orientierung berauben kann. Noch bevor man in der Lage ist sich auf neue Entwicklungen einzustellen, sind diese bereits wieder überholt.

Anstehende Generationswechsel gepaart mit Nachwuchsmangel sorgen schon heute bei einigen altgedienten Gruppenvorständen für ein flaues Gefühl im Magen.

Die oft hoch gelobte Flexibilität, die heute im Beruf, aber auch im privaten gefordert wird, führt dazu, dass die Menschen nur noch selten bereit sind sich festzulegen und zu engagieren. Die meisten Menschen möchten lieber unverbindlich Angebote konsumieren anstatt sie mitzugestalten und regelmäßig anzubieten. Doch genau das ist es was wir brauchen, wenn wir über Zukunft und nachhaltige Angebote im Bereich der Suchtkrankenhilfe reden.

Mit dem Wort Wandel verbindet jeder Einzelne von uns die unterschiedlichsten Begebenheiten, Dinge und Emotionen. Die Perspektive ist entscheidend – ungefähr so wie mit einem bis zur Hälfte gefüllten Glas – der eine sieht es als halb voll, der andere als halb leer.

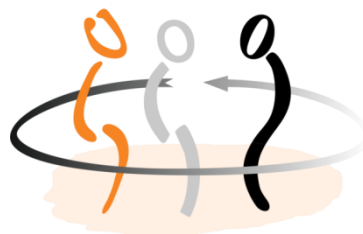
Auf der einen Seite stehen die Ängste. Unsicherheit macht sich breit, wenn ich nicht weiß was da auf mich zukommt. Angst ohnmächtig den Veränderungen ausgeliefert zu sein, das eigene Schicksal aus der Hand geben zu müssen, lässt uns nicht gerade in Glücksschreie freudiger Erwartung ausbrechen.

Dem Wandel ist das egal!

Lasst uns also den Ängsten und der Unsicherheit gar nicht so viel Aufmerksamkeit schenken. Wir müssen anfangen den Wandel zu gestalten, anstatt uns von ihm gestalten zu lassen...

...denn auf der anderen Seite stehen die Gelegenheiten. Chancen die sich mit dem Wandel für uns ergeben. Zuversicht, Sicherheit und Vertrauen sind die Dinge die es braucht um dem unaufhaltsamen Wandel erfolgreich zu begegnen. Die Zuversicht wächst mit der Erreichbarkeit der Ziele. Sicherheit wächst mit der Erfahrung. Das Vertrauen in uns selbst und in die Anderen müssen wir mitbringen.

Und dann machen wir uns gemeinsam auf die Windmühlen zu bauen, welche aus dem Wind der Veränderung die notwendige Energie erzeugen um ein zukunftsfähiges Suchthilfe-Angebot, zur Freude und zum Nutzen Aller, zu etablieren – ganz im Zeichen der Freundeskreise.



*Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe*

**Tim Bretthauer,
Freundeskreis Bad Nauheim**

Theater im Landesverband Hessen!

Geboren wurde die Idee bei unseren Suchttagen. Eine Gruppe stellte ihre Seminaarausarbeitungen in einem kleinen Theaterstück vor.

Ohne lange Vorbereitung oder üben. Da lag die Idee nahe, so etwas doch als Arbeitskreis im Landesverband anzubieten.



Es gab ein erstes Treffen im Westerwald. Bei dem Frauenseminar wurde die Idee weiter ausgebaut, dann die Einladungen rausgeschickt. 15 Freundeskreisler folgten begeistert dem Aufruf. Jegliche Tagesordnung, was wollen wir?, wie ziehen wir das Theaterstück auf?, wurde in dem Moment hinfällig, als Petra Wöckel uns ein Stück aus Ihrer Feder schon vorlegte. Arbeitstitel - "der Kreis".

In dem Stück ist alles enthalten, was Suchtarbeit beinhaltet. Ziel des Arbeitskreises Theater ist, das Theaterstück beim „ein Fest für Freunde“ vom BV am 12.05.2018 aufzuführen.

Es wird aber schon vorher eine Generalprobe, irgendwo zentral in Hessen geben. Erkenntnisse gibt es für die Vorstandsarbeit vom LV in die Richtung: Es gibt sehr viel künstlerisches Potential in den Gruppen. Bei Seminaren und anderen diversen Treffen vom LV gibt es jede Menge Ideen aus denen gute Projekte entstehen können. Als nächstes wird der Arbeitskreis Schreibwerkstatt aktiv - viel Spass!

Ellen Weyer,
Freundeskreis Westerwald

„Kränkungen – Ohrfeige für die Seele“

Unser Frauenseminar 2016

Im vergangenen Oktober war es wieder soweit: Wir fuhren zum Frauenseminar nach Niedermoos. Die Begrüßung war wie immer herzlich, schließlich kennt man sich – oder lernt sich kennen. Während des Abendessens zeichnete sich schon eine kleine Sensation ab. Bei dem anschließenden Treffen bestätigte sich dann auch, dass wir über 30 Teilnehmerinnen waren. Ellen und Uschi führten uns auch gleich in das Thema, „Kränkungen, Ohrfeigen für die Seele“ ein. Um dem eine besondere Bedeutung zu geben, wurde niemand eingeladen. Wir stellten uns und unsere Erwartungen an das Seminar vor. Um uns noch ein bisschen mehr auf das Thema einzustimmen, wurden uns ein paar Witze präsentiert, in denen die Schwächen der Frauen gnadenlos ausgeschlachtet wurden.

Müssten wir als Frauen darüber beleidigt sein? Wir dachten - eher nicht! Es gab auch einen über den Tod einer Oma, da kann man schon eher geteilter Meinung sein wenn wir uns vorstellten, dass man das über uns sagen würde. Es wurden erste Erfahrungen und Erinnerungen über selbst erfahrene Kränkungen ausgetauscht. Dann war der erste offizielle Teil beendet. Aber natürlich war der Abend noch nicht zu Ende, schließlich riefen die Karten. Wer nicht spielte, unterhielt sich. Als dann der Bettzipfel rief gingen alle nach und nach in ihre Zimmer um Kraft für den neuen Tag zu tanken.

Am Samstag ging es dann nach dem Frühstück gleich weiter: Wie im vergangenen Jahr war als Gastdozentin Christa Wachter eingeladen. Sie hatte für uns einiges vorbereitet. Unter Anderem bildeten wir mehrere Kleingruppen in denen wir über unsere seelischen Verletzungen einiges zu sagen hatten.

Das spiegelte sich auch in der großen Gruppe wieder, als verschiedene Geschichten erzählt wurden. Wie oft wurde unser Selbstwert, unser Selbstbewusstsein mit Füßen getreten. Eine Geschichte zeigt das besonders deutlich, als von einer Teilnehmerin erzählt wurde welche tollen Fortschritte sie gemacht und welche Kraft sie entwickelt hat, gab es spontanen Applaus.

Sie konnte es zuerst gar nicht annehmen, da sie dachte, wir meinten es nicht ernst. Erst später hat sie verstanden, dass wir damit ganz bei ihr waren. Es wurde auch die Frage gestellt, wie weit man mit uns gehen kann. Etwas provokant aber gerechtfertigt war auch die Überlegung ob wir Anderen etwas antun könnten, wenn man uns zu weit treibt. Trotz mancher tragischer Erinnerung gab es aber auch viel zu lachen.



Der Samstag war anstrengend, hat uns aber viel gebracht, nicht zuletzt durch die liebevolle Begleitung. Es war für Uschi, Ellen und Christa bestimmt nicht immer leicht, uns „zu bändigen“ wenn die Gefühle mit uns durchgingen. Vielen Dank für Eure Liebe und Geduld!!! Der Abend gehörte wieder dem Vergnügen. Man spielte, redete und aß leckeres Eis. Nach einer erholsamen Nacht und einem guten Frühstück, zog in einer letzten großen Runde jeder für sich ein Resümee. Wurden meine Erwartungen erfüllt, was nehme ich mit? Wir hatten bis zum Mittag noch Zeit für gute Gespräche und dann ging es zum unvermeidlichen Abschiednehmen. Mit vielen guten Wünschen trennten wir uns und fuhren nach Hause. Ich glaube, dass kein Bericht die besondere Atmosphäre wiedergeben kann. Man muss die stimmungsvolle Dekoration in der Mitte des Kreises gesehen haben, die Gespräche, das Lachen und Weinen erleben. Kommt einfach das nächste Mal mit.

Alles Liebe Eure Petra vom FK Kassel

Delegiertenversammlung am 25. & 26. 03.2017 in Grünberg



Die Landesdelegiertenversammlung ist das oberste Organ unseres Verbandes - so steht's in unserer Satzung. Dessen bewusst, kamen die Delegierten vom LV Hessen am 25. & 26. März zur Delegiertenversammlung nach Grünberg.

Es standen viele Punkte auf der Tagesordnung. Unter anderem auch die Vorstandswahlen. Unser langjähriger Vorsitzender K. Limpert hatte schon im Vorfeld angekündigt, dass er nicht mehr zur Verfügung stehen würde. Ein/e neuer/e Vorsitzender/e war nicht in Aussicht. Eine etwas verzwickte Situation, welche aber doch nach kontroversen Debatten insofern gelöst wurde, dass P. Weimer als zweiter Vorsitzender in seinem Amt bestätigt wurde und so den Landesverband bis zur Delegiertentagung im Herbst leiten wird. Dort wird dann ein neuer erster Vorsitzender gewählt.

So konnte sich dann am Samstagnachmittag der inhaltlichen Arbeit des LV gewidmet werden. In Arbeitsgruppen wurden die folgenden Themen bearbeitet:

- Pro und Contra Landesverband
 - Öffentlichkeitsarbeit
 - Umgang mit schwierigen Themen
 - Thema für die nächsten Suchttage
- Die Öffentlichkeitsarbeit muss dahingehend ausgearbeitet werden, dass die Arbeit des Landesverbandes transparenter wird, damit auch das „einfache“ Gruppenmitglied weiß:

... was ist der Landesverband?

...wofür brauchen wir einen Landesverband?

... was habe ich persönlich von einem Landesverband?

- Gewalt, Rassismus und Kriminalität sind bereits Themen in einzelnen Gruppen und die Gruppenbegleiter sind oft in ihrer Toleranz gefordert.
- Thema unserer nächsten Suchttage wird sein:

„Resilienz“ mein Weg zur inneren Stärke!

Wenn Plan B nicht geht - das ABC hat noch mehr Buchstaben!

Ich finde, ein interessantes, ausbaufähiges Thema.

Weiterhin standen die Arbeitskreise auf der Agenda - was tut sich da, wie läuft es?

- Der AK Theater trifft sich schon am 11.06. zur ersten Probe, da P.Wöckel bereits beim ersten Treffen ein fertiges Theaterstück geschrieben hatte.
- Das nächste Gruppenbegleitertreffen findet am 24.06. im Westerwald statt
- Der AK Schreibwerkstatt trifft sich zum ersten Mal am 23.04. in Alsfeld.
- Der AK Öffentlichkeitsarbeit vereinigt nun die Bereiche „Unsere kleine Zeitung“ und die Gestaltung und Pflege unserer Website.

Das alles ist nur eine kurze Zusammenfassung unserer Delegiertentagung. Näheres kann auf unserer neu gestalteten Website nachgelesen werden, welche in den nächsten Tagen unter www.freundeskreise-hessen.de online gehen wird.

Eine Bitte zum Schluss an alle Delegierten & an alle Gruppenmitglieder: arbeitet mit im Landesverband, füllt ihn mit Leben, nur dann hat er eine Zukunft.

Ellen Weyer FK Westerwald

Der Vorstand des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V. 2017/2018



Von links: Peter Weimer, Heike Schön, Ulrich Schermer, Volkmar Wilhelmy, Tim Bretthauer, Dieter Dickmann, Werner Görlach, Ulrike Ehlers, Ellen Weyer, Gerhard Weyer, Ursula Nahrgang, Christina Stolz

**Glück.
Freude.
Zufriedenheit.**



**Ein Fest für
Freunde.**

Samstag, 12. Mai 2018

**Tagungszentrum
Stadthalle Baunatal**

Save the date



Die nächsten Termine 2017

Arbeitskreis Schreibwerkstatt

23. April 10.00 Uhr
Zeller Weg 2, Alsfeld



„Wie präsentiere ich meine Freundeskreis-Gruppe in der Klinik?“

05. – 07. Mai
Nieder-Moos, Hotel Jöckel
Eigenanteil: 65,00 €



Gruppenbegleitertreffen

24. Juni, 10.00 Uhr
Freundeskreis Westerwald



Begegnungstag

09. Juli
Frankfurter Straße 203, Bad Nauheim

