

Inhalt:

- Weihnachtsgrüße vom „Chef“
- Meine liebe Sucht
- Frauenseminar
- Freunde
- Dein wahrer Freund
- In eigener Sache
- Nachruf
- Der schwere Weg aus der Sucht
- Liebe Freundinnen, liebe Freunde,
- Termine des LV

Weihnachtsgrüße vom „Chef“



.....nein, nicht vom Chef, sondern von eurem Vorsitzenden, der immer wieder betont, dass er neben Euch steht und nicht über Euch! Eine wichtige Voraussetzung für Akzeptanz! Ihr habt mich größtenteils jahrelang akzeptiert, sowie ich euch auch akzeptiert habe und dafür danke ich euch. (Psst... auch wenn es manchmal etwas schwer fiel). Aber auch hier spielt ein Begriff eine große Rolle, nämlich das Wort Toleranz.

Weihnachten naht und wir können die beiden Worte Akzeptanz und Toleranz ergänzen mit den Worten Liebe, Verständnis und mit all den Worten, die unseren Lieben Freude machen. Und wenn wir diese Worte in Taten umsetzen, tun wir auch uns selbst etwas Gutes. Und wenn dies nicht nur zur Weihnachtszeit passieren würde, gäbe es mehr Glückliche unter uns. Lasst uns daran arbeiten!

Das neue Jahr klopft auch schon wieder an. Veränderungen im Vorstand stehen an. Der 1. und der 2. Vorsitzende verlassen das Schiff. Es ist aber nicht das sinkende Schiff. Wir beide werden sicher noch als Lotsen zur Verfügung stehen, wenn ihr wollt. Weiterhin steht das 40-jährige Jubiläum des LV-Hessen am 25. Mai in der „Scheune“ bei Jöckels in Nieder-Moos an. Der Vorstand hat mit Eurer Hilfe in den letzten Jahren einiges auf die Beine gestellt. Danke dafür! Und das wird auch so weitergehen, da bin ich mir sicher. Das Wort „Digitalisierung“ wird uns dabei immer näher kommen, auch wenn es sich ab und an zum Reizwort entwickelt.

So, genug des „Gesäusels“ und zum Kern der Botschaft!
Ich wünsche euch Allen ein schönes Weihnachtsfest
und für das Neue Jahr alles Gute, vor Allem Gesundheit

Euer Dieter Dickmann

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Meine liebe Sucht,

heute will ich mich von Dir verabschieden...

Ich sage dann mal Tschüss zu dir meine liebe Sucht.

Ich habe geglaubt, du wärst mir ein Freund und könntest mir helfen in meiner Situation. Ich brauchte dich, um mit meiner Vergangenheit fertig zu werden.

Aber, du hast mir nicht helfen können.

Du hast mich an den Rand des sozialen Abstiegs geführt.

Aber durch dich mein Freund, habe ich gelernt, mit meinem Leben sorgsam umzugehen. Ich habe gelernt, dass man die Vergangenheit ruhen lassen kann und mit Situationen die mich mein Leben begleiten werden, anders umzugehen.

Deshalb, bin ich Dir nicht böse, sage aber jetzt:
Mach's gut! ... ich werde dich nicht vermissen!

B. Ruppert
Freundeskreis Vogelsberg



Frauenseminar vom LV Hessen

„In welchem Schuh steckst Du ?“ so hieß das Thema vom diesjährigen Wochenendseminar der Frauen vom LV Hessen. Ein Thema, welches von vielen Seiten beleuchtet werden konnte. Wie bin ich unterwegs? Zieh ich jeden Schuh an der mir hingestellt wird, auch wenn er nicht unbedingt passt? G. Kirchhof, unsere Referentin, hatte sich gut vorbereitet, war allerdings von der Anzahl der Teilnehmerinnen etwas überrascht. Das waren allerdings die Organisatorinnen vom LV Hessen auch. Aber Teilnehmerinnen absagen? Für 2019 wird sich der LV Hessen etwas einfallen lassen müssen, denn es waren zu viele Teilnehmerinnen. Es konnte nicht jeder gerecht werden und es musste improvisiert werden. Schon die Einführung am Freitagabend zeigte eine Richtung von G. Kirchhof wo nicht jede mitgerechnet hatte. Mutter/Tochter/Prägung/, in welchem Schuh stecke Ich, welchen wünsche Ich mir? Den eng geschnürten Schuh endlich mal mit Filzpantoffeln tauschen?



Der Samstag begann mit Kleingruppenarbeit. Erstellen eines Familien-Genogramms. Ein Genogramm ist die grafische Darstellung von Beziehungen und Strukturen einer Familie.

Dabei mussten auch Fragen beantwortet werden. Hier ein paar davon: Wem bin ich ähnlich? Von wem habe ich welche Eigenschaften? Wie unterscheide ich mich von jenen, denen ich ähnlich bin? Ähneln ihr Partner irgendwelchen Mitgliedern der Familie? Welche Eigenschaften sind für ihren Vater/ ihre Mutter charakteristisch? Welche glauben sie übernommen zu haben? Diese Ausarbeitung brachte manche Frau an Ihre Grenzen.

Mit einer Entspannungsübung entführte uns G.Kirchhof danach an einen schönen Ort, der nur jeder Frau alleine gehörte, wo Sie sich wohlfühlte, wo Sie sich die Schuhe aussuchen konnte die Sie gerne tragen möchte.

Wichtig sind bei solchen Seminaren auch immer die Gespräche außerhalb der Seminarräume, der Austausch untereinander, der Blick über den eigenen Tellerrand.

Kein Seminar mit G. Kirchhof ohne Malen. So begann der Sonntagmorgen. Die Gruppe wurde halbiert, jede Frau bekam ein leeres Blatt, Stifte jeder Farbe waren genug vorhanden. Die Aufgabe lautete: Male bei Musik ein Bild, setzt die Musik aus rücke einen Platz weiter und male an dem Bild Deiner Nachbarin weiter. Das ging, bei verschiedenen Musikrichtungen, so lange bis jede Frau wieder an Ihrem Bild angekommen war. Wie hatte es sich verändert? Gefiel es mir noch? Wie hatte die Musik mich beeinflusst? Wie schwer war es mir gefallen in einem fremden Bild zu malen? Was hatte das eigentlich mit dem Thema zu tun? Immer wieder kommen Menschen in mein Leben/ Bild, verändern es mit Ihren Spuren, positiv sowie auch negativ. Wie gehe Ich damit um? Was sollte Ich einfach akzeptieren (ich bin wie meine Mutter/Vater...) was kann ich verändern das Ich irgendwann die Schuhe an habe wo Ich mich drin wohlfühle. Eine lebenslange Aufgabe für jeden einzelnen , und in einer Beziehung.

Danke an G. Kirchhoff für Ihre Seminarleitung, aber auch Danke an jede einzelne Teilnehmerin. Jede Gruppe, jedes Seminar ist so gut wie sich jeder einzeln einbringt.

Ellen Weyer

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.
Freundeskreis Westerwald

Freunde

Ich habe mich gefragt, kommt das Jahresthema des Bundesverbands „Freundschaft leben; nach innen leben, nach außen tragen“ von ungefähr?
Ist es nur meine Wahrnehmung, dass der Umgang miteinander und die Streitkultur in den letzten Jahren eine andere, rauere und unversöhnlichere geworden ist?

Ich bin nun schon viele Jahre dabei!

Diskutiert wurde schon immer. Auch heftig gestritten wurde schon immer!

Beides ist wichtig für ein Weiterkommen.

Aber hinterher konnte man sich wieder in die Augen sehen, manche konnten sich auch wieder in die Arme nehmen.

Weil wir Freundeskreisler sind und weil wir für eine Gemeinsamkeit stehen!

Die Sucht!

Meine Freunde/innen aus den verschiedenen Gruppen sind älter geworden....und ich auch. Wir sind nicht mehr so belastbar und haben so manch Zipperlein. So stelle ich bei mir und manch anderem, eine Art Altersstarrsinn fest, in dem ich glaube, nur ich habe recht!

Sicher ist das nicht sehr hilfreich, um gemeinsam was zu erreichen.

Neulich fand ich beim Aufräumen mein Poesiealbum. (Heute heißt das Freundebuch). Auch da hat sich was verändert. Im Freundebuch ist alles vorgegeben! Name, Lieblingssong, Lieblingsfilm, was will ich mal werden, usw.....

Das Poesiealbum aus meiner Kindheit hatte nur leere weiße Seiten!

Die konnten gestaltet und gefüllt werden.

Da musste sich Freund oder Freundin und Familie Gedanken machen.

Ich fand in meinem, das Gedicht, das meine Mutter mir schrieb.

Es hat mich mal wieder innehalten lassen und zum Nachdenken gebracht.

Vielleicht, geht es euch auch so.

Monika Weimer FK Bad Nauheim

Dein wahrer Freund,

ist nicht, wer Dir den Spiegel hält
worin Dein Bild Dir selbst gefällt!

Dein wahrer Freund ist, wer Dich sehen lässt Deine Flecken
und sie Dir tilgen hilft, eh' Feinde sie entdecken.

... aus dem Poesiealbum unserer Freundin

Monika Weimer

Freundeskreis Bad Nauheim

Dein wahrer Freund ist nicht,
wer Dir den Spiegel hält,
worin Dein Bild Dir selbst gefällt!
Dein wahrer Freund ist wer Dich
sehen lässt Deine Flecken, und
sie Dir tilgen hilft, eh' Feinde
sie entdecken.

Dies ist ein wahres Wort, Liebes Kind!
Denke später kein böses Wort mehr
an Deine Muttli.

Tina im September 1960



In eigener Sache



Wir möchten Euch an dieser Stelle zwei mutige Interessenten vorstellen, welche uns ab der nächsten Wahl bei der Vorstandsarbeit unterstützen möchten.

Gibt es noch weitere interessierte Mitglieder oder offene Fragen in Bezug auf die einzelnen Funktionen? Sprecht uns an – wir stehen euch gerne zur Verfügung. Die Wahlen finden im März 2019, bei der nächsten Delegiertentagung statt.



Ralf Vietze

Verein: Freundeskreis Westerwald

Gruppe: Hachenburg

Alter: 60 Jahre

Aktiv seit: 2011

Amt/Funktion: 1.Kassierer

Thomas Steinhäuser

Verein: Freundeskreis Vogelsberg

Gruppe: Alsfeld

Alter: 57

Aktiv seit: 2015

Amt/Funktion: Leiter Motivationsgruppe



Nachruf

Magdalena Gläser und der Freundeskreis Westerwald gehörten seit 1983, unzertrennbar, zusammen.

„ Die Selbsthilfegruppe ist für mich wie eine Lebensversicherung, damit ich nicht rückfällig werde...“

...war immer Ihre Aussage.

Magdalena Gläser hat Selbsthilfe gelebt. 1981/1982 Therapie, zurück in Ihren Laden wo auch Alkohol verkauft wurde. 1984/1985 Suchthelferlehrgang in Gießen bei Jürgen Brenner, der auch in Ihrem weiteren Leben eine begleitende Rolle spielte. Damals war es schwieriger sich als Alkoholikerin zu bekennen, vor allem in einem kleinen Dorf, ihrem Heimatdorf. Nachsorge nach der Therapie gab es nicht. Sofort wieder ins Arbeitsleben. Schwiegervater, Ehemann, 5 Kinder, einen Laden, kleine Landwirtschaft, konsequenter Besuch der Selbsthilfegruppe, das war Ihr Weg in die Abstinenz.

1985 übernahm Sie Verantwortung im Vorstand vom Freundeskreis Westerwald als Kassiererin. 1987 kam ich in den Freundeskreis Westerwald und lernte Magdalena kennen. Sie war immer ansprechbar für Sorgen und Nöte von Abhängigen aber auch von den Angehörigen, wie ich eine bin. Wenn die Wände in Ihrer Küche neben dem Laden erzählen könnten was sie alles gehört, wie viele Tränen, auch vor Lachen, sie gesehen haben, wie viele Schicksale sie kennen gelernt hatten, würde es Tage dauern.

Magdalena war nie eine staubtrockene Alkoholikerin. Sie war offen für neue Ideen, Sie besuchte Seminare vom Landesverband, die Seminare in Rommerz waren Pflicht für Sie, die Mitarbeit im Arbeitskreis im Ministerium in Mainz selbstverständlich.



Im Landesverband war Sie als Delegierte vom FK Westerwald vertreten, und auch dort hatte Ihr Wort Bedeutung. Ansprechpartnerin fürs DW in Westerburg, Gesundheitsamt Montabaur Magdalena konnte auch energisch Ihre Meinung vertreten, Stellung zu Problemen in Gruppen oder Vorstandsarbeit beziehen, aber auch Kompromisse eingehen.

Ich habe bei manchen Wochenendseminaren das Zimmer mit Ihr geteilt. Da wurde dann abends das aufgearbeitet, was tagsüber beim Seminar abgelaufen war. Es war so hilfreich und wichtig für mich als Neuling. Ich habe Sie in der Kirche in Kaden erlebt wo Sie von der Kanzel runter schonungslos Ihre Geschichte erzählte. Wir haben zusammen mit vielen Anderen den ersten Elas-Tag zusammen mit dem Jubiläum vom Freundeskreis Westerwald organisiert. Klinken geputzt für die Tombola. Und wie stolz waren wir, als alle ca. 250 Menschen zufrieden unsere Veranstaltung verließen und alles geklappt hatte. 1999 bekam Sie die Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz verliehen. Sie hat sich gefreut, aber die meiste Freude hatte Sie, wenn eine oder einer mit Hilfe des Freundeskreises abstinente und zufrieden lebte. Es gibt so vieles was ich noch anführen könnte.

Ich denke, ich schreibe hier im Namen von vielen vielen Menschen die Sie kennen lernen durften. Danke für die viele Zeit, die vielen gute Worte die Sie mir geschenkt hat. Für mich war Sie die Mutter Magdalena vom Freundeskreis Westerwald.

Sie ist im Alter von 84 Jahren Ende September verstorben und hat bestimmt schon sofort im Himmel eine Selbsthilfegruppe gegründet.

Ellen Weyer
Freundeskreis Westerwald

Der schwere Weg aus der Sucht

Freitag, 28.Okt.2018 Wöllstadt - Butzbach - Rockenberg – Echzell

Ohne Selbsthilfe hätte er es nicht geschafft, sagt Peter Weimer. Der Wöllstädter meint die Zeit, in der er süchtig nach Alkohol gewesen ist. Heute ist er trocken und hilft anderen Betroffenen. »Meine Motivation ist daraus entstanden, dass ich das, was ich von anderen Helfern erfahren habe, nun dankbar zurückgeben kann.« Für sein Engagement ist er nun ausgezeichnet worden.



Es war fast Selbstmord auf Raten, sagt Peter Weimer. »Das ganze Programm: betrunken gefahren, Führerschein weg, Job weg.« Und schließlich der Weg in die Suchtklinik für Alkoholranke.

Das war in den frühen 80ern. »Es ging rauf und runter“, doch heute sei er trocken - und arbeitet mit Menschen zusammen, die in einer ähnlichen Situation sind, wie er es damals gewesen ist. Er hat den Freundeskreis Bad Nauheim gegründet, ein Verein für Suchtkrankenhilfe. Die Idee dafür sei durch eine Bekanntschaft in der Klinik gekommen: Ein Patient aus Alsfeld erzählte dem damals in Echzell wohnenden Weimer von dem Verein. Dieser initiierte daraufhin ein Wetterauer Gegenstück.

»Die Wetterau war damals ein Niemandsland, was solche Gruppen angeht, es gab nur die Guttempler in Wölfersheim.«

Seither hat sich eine Menge getan. Weil der Freundeskreis Wetterau immer größer geworden sei, habe er bald darauf den Bad Nauheimer Verein gegründet. Für sein Engagement ist der 71-jährige Peter Weimer nun mit dem Deutschen Bürgerpreis der Sparkasse Oberhessen ausgezeichnet worden. In der Kategorie »Lebenswerk« hat er den Hauptpreis gewonnen.

Mitglieder und Interessierte treffen sich jeden Dienstag von 19 bis 21 Uhr in den Räumen der Christuskirche in Bad Nauheim.

»Jeder, der glaubt, er hat ein Suchtproblem, kann zu uns kommen.« Nicht nur Alkoholsüchtige sind angesprochen, auch Menschen, die illegale Drogen nehmen, können an den Gruppentreffen teilnehmen. Zudem sind Angehörige willkommen - »denn sie müssen aufpassen, dass sie sich nicht zu einem Co-Alkoholiker entwickeln«.

Weimer meint zum Beispiel die Lügen: Die Frau, die sagt, »mein Mann hat Bauchschmerzen« - »dabei ist er rappellvoll«.

Die Vereinsmitglieder - dazu gehören an die zehn ehrenamtlich ausgebildeten Suchthelfer unterstützen die Betroffenen und deren Angehörigen, so gut es geht; der Verein ist mit Kliniken und Ärzten vernetzt oder hilft, wenn der soziale Abstieg droht - bspw. mit

einer Bürgschaft, wenn er Strom abgestellt werden soll. Die Mitglieder sind jederzeit erreichbar. »Wir haben auch schon nachts jemanden in eine Fachklinik gebracht.«

Begleitung und Unterstützung sind wichtig - das weiß Weimer aus eigener Erfahrung.

»Manchmal denke ich: »Was für ein Glück, dass du gesoffen hast, sonst hättest du nie so tolle Leute kennengelernt« Zum Beispiel solche, die bei Rückfällen hinter ihm gestanden, ihm aber trotzdem gehörig die Meinung gesagt haben und ihm damit letztlich geholfen haben, vom Alkohol loszukommen.

»Meine Frau hat mich aber nie besoffen erlebt; wir haben uns kennen gelernt und geheiratet, als ich nüchtern war.« Und doch unterstützt sie ihn bei der ehrenamtlichen Arbeit, ist auch im Verein und als Rechnerin tätig. »Für mich war das alles Neuland«, sagt Monika Weimer. Sie machte einen Suchthilfelehrgang. Jede Geschichte ist eine andere. Es ist nicht wie bei einem gebrochenen Arm, der wieder heilt.«.

Die Gründe, warum sich Menschen entscheiden, von ihrer Sucht loszukommen und zum Freundeskreis gehen, seien ganz unterschiedlich: »Eine Tochter, die zu ihrem Vater sagt, er darf die Enkel nicht mehr sehen.

Oder der abgenommene Führerschein.«

“Bisher seien eher Männer betroffen, aber die Frauen holen auf“ sagt Peter Weimer.

Er und seine Frau leben heute in Wöllstadt. Die ehrenamtliche Arbeit nimmt viel Zeit in Anspruch - es sind nicht nur die Sitzungen und Gespräche mit den Betroffenen, dazu kommen Delegierten-Versammlungen und Seminare. Aber für Weimer ist das eine Selbstverständlichkeit.

»Es ist ein wunderbares Geschenk, dass es Menschen gibt, die einem zur Seite stehen.« Diese Erfahrung möchte er weitergeben. »Ich hätte es ohne Selbsthilfe nicht geschafft. Deswegen möchte ich Betroffenen Mut machen, indem ich ihnen meine Geschichte erzähle. Das ist nicht immer einfach. Ich bin in all den Jahren schon hinter vielen Särgen hergelaufen...« sagt er. »Wir können die Welt nicht retten, aber wir können unsere Hilfe anbieten! «

Sabrina Dämon

Wetterauer Zeitung

Artikel erschienen am 26.Oktober 2018

(Aus Platzgründen leicht gekürzt von der Red.UkZ)



Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

man kann's kaum glauben, aber es ist schon wieder soweit!

Das Jahr 2018 nähert sich dem Ende.

In der Hand haltet ihr die letzte Ausgabe „unserer kleinen Zeitung“... für dieses Jahr. Wir, d.h. Tim Bretthauer und ich , sowie viele Menschen aus unseren Reihen haben sich bemüht, euch am Alltag der Freundeskreise teilnehmen zu lassen. Wir alle haben in 2018 viel erlebt, gemeinsam in manchem Seminar, oder auch bei Veranstaltungen des Bundesverbands.

Nicht zu vergessen, die Höhen und Tiefen, die uns der ganz normale Alltag beschert. Manches ist gut gelaufen, manches weniger gut!

Jedoch können wir von uns behaupten, dass jeder sein Bestes gegeben hat.

Wir sind eine Gemeinschaft von Betroffenen und deren Angehörige, die sich zusammen getan hat, um sich und anderen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Uns zeichnet unsere Freundschaft und unsere Hilfsbereitschaft aus, auch wenn manch Einer oder Eine mal strauchelt. Niemand wird ausgeschlossen, geächtet oder gar degradiert! Wir helfen wieder auf zu stehen und kämpfen weiter.

Leider mussten wir uns dieses Jahr wieder von lieben Freunden und Freundinnen und geliebten Menschen verabschieden.

Wir werden diese nicht vergessen und wünschen den Hinterbliebenen weiterhin viel Kraft und die nötige Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

Eure Freunde und Freundinnen aus den Freundeskreisen sind für Euch da.

Das nächste Jahr wird wieder ein ereignisreiches Jahr werden.

Wir, d.h. der Landesverband feiern unsren 40. Geburtstag mit einem Fest in Nieder-Moos im Vogelsberg.

Die bewährten Seminare, Frühjahr, Herbst, Angehörigen, Männer und Frauenseminare sind schon vorbereitet bzw. fest eingeplant. Die Termine stehen bereits fest.

Im Frühjahr an der Delegiertentagung sind Neuwahlen angesagt. Denkt einmal darüber nach, ob nicht doch der Eine oder die Andere Lust hätte, uns in der Vorstandsarbeit zu unterstützen. Keine Angst, es wird niemand ins kalte Wasser

geworfen. Die erfahrenen Vorstandsmitglieder stehen den „Neuen“ immer mit Rat und Tat zur Seite.

Wir wünschen allen Lesern und Leserinnen und deren Familien, ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Auf dass wir gemeinsam das neue Jahr beginnen und alle Höhen und Tiefen gemeinsam „wuppen“!

Christina Stolz

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Freundeskreis Bad Nauheim



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
IBAN: De85520503530000018102 -
BIC: HELADEF1KAS
E-Mail: kontakt@freundeskreise-hessen.de

Die nächsten Termine 2019

Vorstandssitzung

Sonntag, 10. Februar ab 09:00 Uhr

Alsfeld, Zeller Weg



Hierzu sind alle, an der Vorstandsarbeit interessierten, Mitglieder, nach
vorheriger Anmeldung, gerne willkommen.

Frühjahrsseminar

Thema: „Resilienz“

Freitag, 29. März ab 18:00 Uhr -

Sonntag, 31. März bis ca. 13:00 Uhr

Nieder-Moos, Hotel Jöckel

Eigenanteil: 65,00 €

Delegiertentagung

Samstag, 06. April ab 09:00Uhr -

Sonntag, 07. April bis ca. 13:00 Uhr

Nieder-Moos, Hotel Jöckel

