



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.

unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverbandes Hessen e.V.

Ausgabe 2/2022

Inhalt:

- Angehörigen- / Zugehörigen Seminar Bad Nauheim
- Treffen der Gruppenbegleiter des Landesverbands der Freundeskreise
- Männerseminar 20-22.8.2021
- Märchen - Kapitel 2
- Familienfest im JuKuz-Karben
- Innere Stärken erkennen, erweitern und gezielt einsetzen!
- Suchttage 2022 Freundeskreis Hessen
- Suchtpräventionstag mit den Konfirmanden
- Termine



Angehörigen- / Zugehörigen Seminar Bad Nauheim / Nieder Mörlen am 06.08.2022

Beginnend mit dem Frühstück.
Referent: Burkard Thom

Den Begriff Angehörige
Zugehörige unter
Augenschein genommen.
2.000.000.000. (Zwei
Millionen) von Suchtmittel
Betroffene (hier Alkohol);
10.000.000.000 (Zehn
Millionen) Zugehörige:
Kollegen,
Freunde,
Ehepartner / Partner
Kinder, (auch vor allem unter dem Alter von 18)



Schwer betroffen sind die direkt im Umfeld des Süchtigen lebenden. Jedoch ohne wirklich Unterstützung zu erfahren.

Es gibt nur die indirekte Unterstützung in dem Burnout, Depression, o.ä. diagnostiziert wird.

Wir sind in erster Linie Betroffene, gegebenenfalls mit unseren Angehörigen.

Wie können wir Zugehörige unterstützen?

Wir bieten das Gespräch mit Zugehörigen.

Zeit, Raum, Stärkung des Selbstbewusstseins,

Partnern mit ihren Fragen begegnen:

Wie kann ich meinen Vater / Mutter / Bruder / Schwester / Partner trocken legen? Die Antwort, Sorge gut für dich und sei konsequent, wird befremdlich wirken. Unser Wissen um die Schlüsselerlebnisse die jeder Süchtige für sich benötigt, um von dem Suchtmittel weg zu kommen, lässt sich nicht wirklich in einer Stunde vermitteln.

Komme zu uns, lass dir Zeit, finde eine Plattform auf der du über deine Ängste Sorgen und Erlebnisse reden kannst. Erfahre die Geduld mit dir und uns deine Situation zu verändern.

Burkards Vortrag mit querverweisen auf sein Leben, Geschichten anderer Betroffener und Zugehöriger, der Ausflug Alkohol im Arbeitsleben, in seiner mitreißenden Art war durchweg kurzweilig.

Durch die willkommen Stärkung des leiblichen Wohls gestärkt, gingen wir in die Diskussionsrunde. Rege und nahezu die Zeit vergessend, waren wir in dem Thema gefangen; Wir und die Zugehörigen die manchmal, wenn oft auch nur für eine Stippvisite bei uns vorbeischaun.



Ich für meinen Teil hoffe, in Zukunft an diesem vielschichtigen Thema weiter zu arbeiten und tatsächlich mit allen Freundeskreislern, Angehörigen und Betroffenen wie mich selbst, auf dem Weg in die zufriedene Abstinenz zu unterstützen.

Im übrigen; Den Abschluss erfuhr die Veranstaltung mit leckerem Kuchen und Kaffee!

An dieser Stelle allen dankend, die es ermöglicht haben diese Veranstaltung zu einem Erfolg werden zu lassen.

**Euer Frank
Freundeskreis Bad Nauheim**

Treffen der Gruppenbegleiter des Landesverbands der Freundeskreise vom 10.07.22

Leitung: Ulrich Schermer, Schriftführerin: Elke Bauer, Beginn: ca. 09.20 Uhr

Uli Schermer begrüßt die Teilnehmer des Gruppenleiter/Begleiter Treffens des Landesverbands der Freundeskreise. Zuerst wird der Tagesablauf besprochen, wann das Mittagessen stattfindet und dass die Teilnehmer nach dem Mittagessen keine Kaffeepause möchten.

Uli Schermer stellt den Ordner „Praxisanregungen für die Gruppenbegleitung“ vor. Die Teilnehmer diskutieren den Gebrauch und erfahren, dass sich im Ordner jede Menge Karteikarten befinden mit Anregungen und auch das Begleitheft „Basis Wissen für die Gruppenbegleitung“

Wir unterhalten uns über die aktuelle Situation in den Gruppen. Während der Corona Zeit wurde mit den einzelnen Teilnehmern vermehrt telefoniert, teilweise fanden Videokonferenzen statt. In den Gruppen befinden sich zurzeit viele „politox“ Erkrankte. Was vielen Gruppenbegleitern wichtig ist, sind auch die angebotenen Freizeitmöglichkeiten u.a. Kutschfahrten, Kegeln, Eisessen, Grillen. Es wird von einem Gruppenbesucher berichtet, der sich dem professionellen Entzug verweigert. Er entgiftet, obwohl schwerst alkoholkrank, „kalt“ zu Hause. Es wird danach gefragt, wie andere Gruppenbegleiter mit solch einer Situation umgehen. „Jeder ist für sich selbst verantwortlich“ war die überwiegende Antwort. Es ist nicht zu verhindern, wenn jemand diesen Weg wählt. Auch wenn es für manche Gruppenbegleiter nicht leicht ist, da es um ein Menschenleben geht, muss der Gruppenbegleiter lernen, diese Situation zu akzeptieren.

Was einigen der Gruppenbegleiter auffällt ist, dass die Freundeskreise vermehrt in den Medien zu finden sind.

Ein Gruppenbegleiter berichtet von einem Paar, bei dem der Alkoholranke Mann regelmäßig wieder trinkt. Für die anderen Gruppenbesucher ist er der „Buhmann“, während sie die „arme“ Angehörige ist. Natürlich ist auch dies keine einfache Situation für einen Gruppenbegleiter, da der Abhängige sich ja in seiner Krankheit befindet. Das Thema Gruppenverschwiegenheit kommt zur Besprechung. Es wird von einem Ehemann berichtet, der nicht möchte, dass seine Frau seine Alkoholkrankung weitergibt. Dies ist jedoch eher ein Paarproblem und fällt nicht unter die Gruppenverschwiegenheit, es sei denn, es wäre ein anderer Gruppenbesucher, der anstatt der Ehefrau von dem Alkoholproblem des Mannes berichtet.

Das Thema „Politox“ kommt erneut zur Sprache.

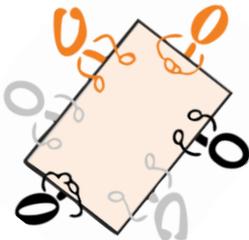
In einigen Gruppen fällt es den Alkoholkranken schwer, sich mit Drogenabhängigen oder Spielsüchtigen abzugeben. Oftmals wird die Illegalität des Drogenkonsums gesehen, aber auch dass die Sucht andere Auswirkungen bei Drogenabhängigen zeigt als bei Alkoholabhängigen. Die Teilnehmer diskutieren darüber. Letztendlich ist es aber so, dass es in den Freundeskreisen darum geht, wie die Besucher am besten mit ihrer Suchtkrankheit umgehen, ebenso begeben sich die meisten Alkoholkranken ja auch in die Illegalität, wenn sie betrunken Auto fahren Das Thema wird lange und leidenschaftlich, auch nach der Mittagspause diskutiert. Aus dem Westerwald wird von einem geplanten Drogenseminar berichtet. Nach Rücksprache im Vorstand des Westerwaldes besteht eventuell die Möglichkeit das Seminar für die anderen Gruppen des Landesverbandes freizugeben.

Der Freundeskreis Main Kinzig Hanau veranstaltet ein Achtsamkeitsseminar, zu dem auch die anderen Landesverbands Gruppen Teilnehmer schicken werden.

In Fulda findet die Landesgartenschau statt. Die dort ansässigen Freundeskreise wurden gefragt, ob sie daran teilnehmen. Jedoch ist es nicht machbar über mehrere Monate jeden Tag einen Stand zu besetzen.

Die Suchttage des Landesverbands Hessen stehen an. Verschiedene Stände sind geplant. Speckstein zum Beispiel, aber auch ein Holz Stand, mit Holzbearbeitung. Die Theatergruppe, die sich mittlerweile regelmäßig trifft und auch vereinzelt Stücke u.a. im Bundesverband aufführt, ist einst aus den Suchttagen entstanden.

Nach einer Abschlussrunde beendet Uli Schermer das Gruppenbegleiter Treffen gegen 14.35.



Elke Bauer
Freundeskreis Hanau

Männerseminar vom 20.-22. 08.2021

Teilnehmer: Thomas, Peter, Gerhard, Thorsten, Dirk, Reiner, Hans Peter, Hans Jürgen

Nach Ankunft der 9 „Männer“ am Freitagabend mit schönem Wetter, saßen wir erstmal auf der Terrasse beim Jöckel und versuchten wie üblich eine Internet Verbindung zu bekommen, indem die Jüngeren die älteren Herren dabei unterstützen die richtigen Buchstaben und Zahlen des WLAN Codes ins Handy zu bekommen.

Nach reichhaltigem Abendessen (ich war so schlau und hatte mir Bullrich Salz fürs Wochenende mitgenommen, was Samstagabend auch schon zum Einsatz kam...) eröffnete Gerhard das Seminar in den Räumlichkeiten im EG des Gasthauses.

Thema: „was Mann ausmacht.“

Wir saßen anschließend noch auf der Terrasse und führten hochtrabende Männergespräche, auf deren Inhalt ich mich hier leider nicht beziehen kann.

Samstagmorgen ging das Seminar weiter mit einem Kreis auf Papier der in Tortenstücke aufgeteilt war und hieß „wer bin ich?“

Ein Teil dieses Kuchens ist bei einigen natürlich der Suchtmensch aber wie wir feststellten, haben wir alle auch viele besonders „süße“ Kuchenstücke mit tollen Eigenschaften!

U.a. das „Mann“ sein.

Nachmittags spielten wir wieder mal alle zusammen im Vulkanpark zusammen das Wikingerspiel (Hölzer der gegenseitigen Mannschaft umwerfen...), was einen Heidenspaß bei den Herren auslöste. Unser Seminarleiter Gerhard Weyer sagte dazu (was mir sehr gefiel) : „ Männer müssen spielen“ Anschließend stand noch Zeit zur freien Verfügung, die Peter und ich im See nutzen wollten, dieser aber so voller Algen auf der Oberfläche war, daß wir kurzum Jöckels Hallenbad im Haupthaus erprobten und ein bisschen Ball spielten. Nach dem Abendessen ging es nochmal in die Seminarräume und Gerhard las noch einen Text bezüglich Arbeit vor, darüber wurde dann auch gesprochen. Der Sonntag begann nach dem Frühstück mit einem Text über Sexualität und Auseinandernehmen des Wortes mit anschließender Debatte. Nach dem Mittagessen löste sich die Männlichkeit auf, und leider hat einer unserer Teilnehmer (Peter) noch einen Unfall auf dem Heimweg gehabt, der aber Glück im Unglück hatte und mit Prellungen und blauen Flecken davonkam. Insgesamt wurden wir wieder hervorragend vom Jöckel kulinarisch versorgt, soll heißen, bei jeder noch stattfindenden Mahlzeit kam schon die Klatte zum Ankreuzen für die nächste Mahlzeit ;-)

Thorsten
Gruppe away!
Freundeskreis Bad Nauheim

Es war einmal im Märchenland

Kapitel 2

Während ihre Frauen sich mit unerwarteten Problemen herumschlagen mussten, nutzten ihre Ehemänner die Gelegenheit, sich in einem nahe gelegenen Jagdschloss zu treffen. Der Salon war, wie nicht anders zu erwarten, mit prächtigen Trophäen geschmückt. Die Jüngste von ihnen war mindestens 30 Jahre alt, weder der König noch seine Freunde hatten die Absicht, wie ihre Vorfahren, durch den Wald zu pirschen. Wenn sie sich zum „Jagen“ trafen verbrachten sie lieber ihre Zeit damit die Füße gemütlich hochzulegen und über wichtige Dinge zu reden. Damit unterschieden sich ihre Treffen im Grunde nicht von den Teekränzchen ihrer Damen, allerdings hätten sie das nie zugegeben.



Der Kamin musste um diese Jahreszeit nicht befeuert werden, so konnte sich Schneewittchens Mann als Gastgeber elegant an den Sims lehnen. Dabei schaute er zu seinem Freund, dem Gatten von Dornröschen hinüber, der sich behaglich in seinem Sessel zurückgelehnt hatte.

„Meine Frau macht mich wahnsinnig. Sie kann nicht verstehen, warum ich unsere Tochter bis ins Morgenland reisen lasse. Es kann ihr doch nichts passieren.“ Der König löste sich von dem Kamin und ging auf den Tisch mit den Getränken zu.

Dornröschens Mann schaute ihm zu: “ Na ja, das Reiseziel ist schon etwas exotisch, findest Du nicht auch?”

„Was habt ihr nur alle? Im Morgenland ist es doch nicht so viel anders wie hier.“

„Und das weißt Du woher?“ Aschenputtels Mann meldete sich aus einem tiefen Sessel zu Wort.

„Sagen wir mal, ich habe eine kleine Verbindung zu dem dortigen Kalifen aufgebaut. Er war sehr freundlich und will sich um ein sicheres Geleit kümmern. Glaubt ihr wirklich ich würde mein einziges Kind einfach so gehen lassen? Aber das muss sie ja nicht unbedingt wissen. Wenn meine Tochter dort ankommt werden sie und ihr Gefolge von dem Kalifen in Empfang genommen. Es werden geführte Besichtigungen gemacht, sie kann sich auf Festen vergnügen und ihre Abenteuerlust befriedigen. Dann kommt sie wieder nach Hause, heiratet einen netten Prinzen und alle sind glücklich. Wo ist das Problem?“

„Ich glaube, Du machst es Dir zu einfach. Woher willst Du wissen, dass sie nicht in irgendeinem Harem verschwindet.“

„Der Kalif hat mir sein Wort gegeben, das reicht mir.“ Bei diesen Worten richtete sich der König würdevoll auf.

„Schon gut, Allerdings bin ich was das Glücklich werden angeht doch etwas skeptisch. Mein Aschenputtel macht alle mit ihrem, wie sie es nennt, aufräumen verrückt. Es darf nichts verändert werden. Liegt etwas nicht auf seinem Platz bekommt sie fast einen Nervenzusammenbruch. Du sagst selbst, dass deine Frau Dich in den Wahnsinn treibt. Und ich wette bei Euch beiden sieht es nicht viel besser aus.“ Er schaute die anderen Männer herausfordernd an.

Die anderen schwiegen.

Rapunzels Mann hatte an einem Tisch Platz genommen und angefangen Karten zu legen. Ohne die Anderen anzusehen, sagte er leise: „Also, wenn ich ehrlich sein soll haben wir auch so unsere Meinungsverschiedenheiten. Rapunzel verwöhnt unsere Zwillinge nach Strich und Faden. Unser Königreich ist nicht so groß und mächtig wie andere. Wir haben gute Steuereinnahmen, es herrscht Frieden aber wir können das Geld nicht zum Fenster herauswerfen. Als Mutter kann sie den Kleinen nichts abschlagen. Und sie selbst hat auch ihre Wünsche. Seit sie erfahren hat, dass Deine Tochter verweist, liegt sie mir in den Ohren, dass unsren Beiden das auch zusteht. Sie denkt, dass ich geizig bin, aber wir haben das Geld einfach nicht.“

„Kannst Du nicht klipp und klar sagen, dass es so nicht weitergehen kann. Dass ihr sparen müsst. Rapunzel ist doch eine gescheite Frau, das muss sie doch einsehen.“

„Ich bin ihr Mann, der Vater ihrer Kinder und der König. Ich kann doch nicht einfach sagen, dass wir pleite sind. Nein, da muss eine andere Lösung her“

Aschenputtels Mann schaute ihn skeptisch an. „Du wirst aber nichts Dummes machen, oder?“

Bevor der Andere antworten konnte, kam ein fünfter Gast zur Tür herein. Er hinkte leicht und sein rechtes Auge war angeschwollen. Er ließ sich vorsichtig in den nächsten freien Sessel nieder und seufzte leise auf.

„Lieber Himmel, was ist denn mit Dir passiert?“ Der Gastgeber schaute schockiert auf seinen Freund. Bevor der antworten konnte kam aus der anderen Ecke:

„Seine Frau ist ihm passiert“

„Ich bin die Treppe runtergefallen.“

„Natürlich, so wie vor zwei Wochen als wir uns getroffen haben und davor...“

„Sie ist eben temperamentvoll.“

„Sie hat Dich als Frosch an die Wand geworfen. Und Du hast sie dafür geheiratet, dass sie dich nicht umgebracht hat und jetzt willst Du mir erzählen, dass alles in Ordnung ist.“ Der Gatte von Dornröschen beute sich nach vorne. „Uns kannst Du nichts vormachen.“

„Ich weiß doch auch nicht. Als wir uns kennenlernten war sie fast noch ein Kind. So süß und unschuldig. Und ich liebte gerade dieses Temperament an ihr, diesen Gegensatz. Dann verschwand das Jugendliche und die Zärtlichkeit und zurück blieb nur das Unberechenbare an ihr. Sie will jetzt Robin genannt werden. Wenn ich das vergesse kann sie sehr böse werden. Und die Tatsache, dass sie schon am Vormittag ihren Flachmann zu Rate zieht, macht es auch nicht besser.“ Er schlug die Hände vors Gesicht. Schneewittchens Mann brachte seinem Gast ein großes Glas Wein. „Ich glaube, dass hast Du jetzt nötig“

Dornröschens Mann schaute nachdenklich zu den anderen hinüber: „Ich glaube, ich weiß jetzt was Du gemeint hast. Ich liebe mein Rößchen wirklich, wir haben wundervolle Kinder, und das Reich blüht und gedeiht. Und trotzdem habe ich den Eindruck, dass meine Frau nicht glücklich ist. Sie kümmert sich von morgens bis abends um Andere, dann fällt sie todmüde ins Bett, schläft ein und wacht schreiend von ihren Albträumen wieder auf. Und wenn ich sie frage, antwortet sie mir nicht.“

Plötzlich öffnet sich die Türe und ein Bote betrat den Salon. Er verbeugte sich tief und reicht dem König eine Nachricht. Dann verbeugte er sich erneut und verließ lautlos den Raum.

„Ich glaube diese Nachricht ist für Dich mein Lieber.“ Mit diesen Worten wurde die Nachricht an Robins Mann weitergereicht. Der öffnete mit leicht zittrigen Händen den Umschlag und las die wenigen Zeilen.

„Das hat noch gefehlt. Meine Frau hat sich während der Teegesellschaft betrunken und ist unter dem Tisch eingeschlafen. Die Damen wussten sich nicht zu helfen und haben sie zu den Sieben Zwergen bringen lassen. Ich soll mir keine Sorgen machen, dort wäre sie gut aufgehoben. Wenn ich wollte würde mich der Bote zu ihnen bringen. Ich fahre sofort dorthin und hole sie nach Hause. Dieses Ungemach tut mir so leid“ Er verbeugte sich in Richtung seiner Freunde und rannte hinaus um mit dem Boten gemeinsam zu den Sieben Zwergen zu fahren. Schneewittchens Mann blickte verstört in die Runde: „Wer will noch ein Glas Wein?“

Zwischenspiel

Nachdem sich die Aufregung ein wenig gelegt hatte und die Boten mit den entsprechenden Botschaften weggeschickt waren verabschiedeten sich die anderen Königinnen sehr schnell von ihrer Gastgeberin.

Als sicher war, dass sie alleine war, ging Schneewittchen, so schnell es ihre zierlichen Füße zuließen, ein paar Gänge entlang in einen abgelegenen Flügel des Palastes. Als sie an eine schwere Holztür kam, zog sie auf den Tiefen ihres Gewandes einen eisernen Schlüssel hervor. Damit öffnete sie die Tür und gelangte auf eine Kellertreppe. Bevor sie diese hinuntereilte, schloss sie sorgfältig wieder hinter sich ab. Unten angekommen, fand sie zielsicher den

Weg zu dem hintersten Raum. Auch hier war der Weg durch eine massive Tür versperrt. Aber man konnte sehen, dass die Königin nicht zum ersten mal hier war. Im Gegenteil, in den letzten Monaten war sie wiederholt hier unten gewesen. Sie schlüpfte in den Raum und sofort verbreitete sich ein düsteres Licht. Sie ging zu dem einzigen Gegenstand in der Mitte des Raumes und zog das Tuch, das darübergebreitet war, weg. Was nun folgte hätte dem König, wenn er davon etwas geahnt hätte, die Haare zu Berge stehen lassen.

Schneewittchen schaute gebannt in den Spiegel, bald verschwand ihr eigenes Spiegelbild und machte einem anderen Gesicht Platz.

Dann breitete sie die Arme aus und rief mit gebieterischer Stimme:

„Spieglein, Spieglein an der Wand
wie steht es um das Märchenland?“

Der Geist des Spiegels antwortete sorgenvoll:

„Frau Königin ich sah es klar,
das Märchenland ist in Gefahr
Im Osten geht die Sonne auf
dort nimmt das Schicksal seinen Lauf
ich höre einen fremden Klang
von dort droht uns der Untergang
Der Rest ist weiter mir verborgen
vielleicht weiß ich es morgen.“



Als die Königin hörte, wie ihre schlimmsten Vermutungen bestätigt wurden, wurde ihr bewusst, dass nur sie alleine den drohenden Untergang verhindern konnte. Sie ärgerte sich darüber, dass ihr einfach keiner richtig zuzuhören wollte. Sie verabschiedete sich bei dem Spiegel:

„Spieglein, Spieglein an der Wand
Wache weiter über Reich und Land

Dann hastete sie den Weg, den sie gekommen war, so schnell sie konnte zurück.

Fortsetzung folgt.....

Familienfest im Jukuz-Karben

Nach langer Corona Pause war es dieses Jahr wieder soweit.

Das Jukuz (Jugend und Kulturzentrum) in Karben hat wieder ein Familienfest veranstaltet.

Zum ersten Mal haben wir, der Freundeskreis Bad Nauheim, sich entschlossen daran teilzunehmen und einen Stand mit Spielen für die Familien zu organisieren.

Insgesamt haben an dem Familienfest 13 Vereine teilgenommen und verschiedene Spiele angeboten.



Da wir sowieso noch die Rauschbrillen von unserem Projekt mit den Konfirmanden hatten, haben wir uns überlegt, diese auch dafür zu nutzen.

Die Spiele haben wir etwas abgewandelt. Es gab ein Seil auf dem Boden, an dem die Kinder geradeaus laufen sollten. Eine Strecke um einen Baum, an dem ein Ball langgedribbelt werden sollte.

Und ein Bauklötzchen Spiel, wo die Kinder verschiedene farbige Türen aufschließen mussten um Bausteine herauszuholen und sie dann wieder durch die passende Öffnung herein zu sortieren. Wir dekorierten unseren Stand mit Luftballons, mit einem großen Banner von unserem Verein und einigen Infoproschüren für die Erwachsenen.



Wir waren sehr gespannt und fragten uns zugleich wie die Kinder und auch die Erwachsenen darauf reagieren würden.

Kaum war das Fest eröffnet, da kamen auch schon die ersten Familien angelaufen. Die Kinder, wie auch die Erwachsenen waren sehr



begeistert von den Rauschbrillen und hatten sehr viel Spaß gehabt. Es hat nicht lange gedauert, da war der Andrang so groß, dass wir gar nicht mehr hinterher gekommen sind die Brillen zu wechseln, damit jedes Kind die Möglichkeit bekam, mal dranzukommen.

Es war sehr schön die lachenden Kinder zu sehen und was für ein Spaß sie dabei hatten. Aber nicht nur die Kinder hatten Spaß. Natürlich haben es sich auch einige Erwachsene nicht nehmen lassen und haben mit großer Freude die Brillen ausprobiert. Wir hatten dort einen tollen Austausch mit den Familien.

Auch die Organisatoren vom Jukuz haben sich gefreut und bedankt, dass wir an dem Fest teilgenommen haben und es so gut angenommen worden ist.

Wir hatten sehr viel Spaß und hoffen nächstes Jahr wieder am Familienfest teilnehmen zu dürfen.

Laura Gedaschke

Freundeskreis Bad Nauheim



„Innere Stärken erkennen, erweitern und gezielt einsetzen!“

Alle Welt redet von Resilienz- machen WIR sie heute für UNS erlebbar?!?!

Das war das Thema, beim Frauentreff vom Freundeskreis Westerwald.

Gerade in der heutigen Zeit mit all den Krisenherden im Umfeld von jedem einzelnen ein wichtiges Thema.

Ute Heinigk, Ressourcenedektivin, war für uns die passende Referentin dafür.



Blickwäscherin steht auch auf Ihrer Webseite. Gerade das war unsere Hauptaufgabe; durch intensive Gruppenarbeit zu den Themen: was verstehe ich unter Resilienz, was bedeutet sie für mich, ICH habe immer die Wahl ob ich mich über eine Sache ärgere oder daraus lerne. Stimmt das? Werden Resilienzen in der Kindheit geprägt, und wenn, kann ich sie später für mich verändern? Ja, durch eine positive Einstellung, viele Gespräche mit Gleichgesinnten, nach vorne schauen, mutig sein, andere Wege zu gehen, Hilfe suchen und auch annehmen, aus Fehlern lernen, mir eine Chance geben.

„Probleme sind auf den Kopf gestellte Lösungen!“

Fazit: in uns allen stecken innere Stärken, manche sind verschüttet und müssen ans Licht geholt werden, andere „einfach“ erkannt und gefördert werden.

Ein Satz der mir von einem früheren Seminar mit U. Heinigk im Kopf geblieben ist: „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“. Mit meiner Sprache und meinem Denken kann ich mein Wohlbefinden beeinflussen.

Es war wieder eine Bereicherung an dieser Veranstaltung vom Freundeskreis Westerwald, Verein für Suchtkrankenhilfe, teilgenommen zu haben.

Ellen Weyer
Freundeskreis Westerwald

Suchttage 2022 Freundeskreis Hessen

Ein Resümee:

Zunächst einmal möchte ich mit einem großen Dank an die Organisatoren der diesjährigen Suchttage vom 22.07.22-24.07.22 -im wahrscheinlich weithin von anderen Veranstaltungen bekannten Hotel Jöckel in Niedermoos-starten.

Danke das die ganze Veranstaltung so gut durchdacht, zwanglos und vielseitig gestaltet war.

Da ich als „Erstling“ an den Suchttagen teilgenommen habe, wusste ich zunächst gar nicht was mich erwartet. Da ich allerdings vom diesjährigen Seminar in Niedermoos zum Thema „Nein“ schon vollkommen begeistert war (und es nach wie vor bin, das sei hier mal angemerkt), hatte ich für mich beschlossen, es würde sich die Fahrt dorthin sicherlich ein zweites Mal lohnen.

Nun bin ich ja keine schüchterne Person, war auch tatsächlich schon hocheifrig das ich Teilnehmer des Seminars wiedertreffen würde zu denen ich bereits einen „Draht“ habe, wollte aber dennoch nicht so ganz gerne alleine die weite Reise antreten. Somit habe ich in „meiner“ Gruppe den Steps in Selters dann natürlich auch fleißig geböhrt, wer denn nun gewillt sei mich zu begleiten.

Und siehe da, ich bekam sogar die hohe Ehre von unserer Gruppenleitung (Sabine, an der Stelle: Ich sage ja immer die Gruppenleitung, da ich keinen besseren Begriff finde) begleitet zu werden, was ich hocheifrig fand. Allerdings konnten wir aus Rücksicht auf Sabines Dienstzeiten, leider erst am Samstag in (für mich aller Herrgottsfrühe) den frühen Morgenstunden losfahren, was mich natürlich nicht davon abbrachte mit Sabine loszuziehen.

Das gewährte uns natürlich dann ein so frühes Eintreffen, dass wir uns noch in Ruhe umsehen konnten und aussuchen was wir tun. Oder vielmehr, ich tue. Sabine als „Routinierte“ war ja zunächst erstmal damit beschäftigt alle alten und neuen Gesichter zu begrüßen. Hier muss ich dazu gestehen, ich habe mich auch sehr über die mir bekannten Gesichter gefreut, das war ja einer der Gründe, warum ich gerne dort teilnehmen wollte.

Kommen wir hier an der Stelle dann endlich mal zum gebotenen Programm: Es wurde Spielen und Basteln angeboten, als kurzfristiges Ausweichangebot für die ausgefallenen Angebote Speckstein und Weben. Das tat der Sache aber keinen



Abbruch. (Hier sei anzumerken: Jeannine das hast du TOLL gemacht, ich wusste schon warum ich dich wiedersehen wollte, Danke!)



Der Punkt Holz gestalten mit dem Brennpeter stand ja vorher schon fest, und was soll ich euch erzählen, ich habe so einen Gefallen an der Gestaltung von Holzscheiben und Brettern gefunden, dass ich meine zwei zur Verfügung stehenden Tage beinahe komplett zur Gestaltung der Geschenke für meine

daheimgebliebenen Lieben genutzt habe! (Und an der Stelle: DANKE Gerhard, das hat super Spaß gemacht, ich hätte es nicht gedacht!).

Angefangen haben wir allerdings direkt mal mit einem kurzen Fußmarsch um den Weiher von Niedermoos, oder See wegen der vielen Eindrücke des Wochenendes habe ich leider den richtigen Namen schon wieder vergessen -Ihr mögt mir verzeihen.

Bevor wir den Marsch antraten, wurden wir allerdings von Thomas unserem Wanderführer noch gebeten fleißig Material für das zu bauende Insektenhotel zu sammeln, das in der Projektplanung war (und hier dann auch gleich einen großen DANK an Thomas für die Führung um den See).

Hatte man das Gefühl, man sei grade erst angekommen, so ging es auch direkt weiter im Programm. Da ich mich ja an die Gestaltung meiner Holzscheiben begab, hat es wahrlich nicht lange gebraucht um mich in die Arbeit zu vertiefen. Hoherfreut stellte ich dann beim hochschauen fest, dass meine Gruppenleitung, fleißig mit Unterstützung, ein Vogelhaus am Bauen war und sich handwerklich auch recht geschickt anstellte. Nachdem man ihr die Bedienung der Werkzeuge nahegebracht hatte, schien Sie schon Gefallen daran gefunden zu haben. Nur als kleine Anmerkung: Das Vogelhaus hängt jetzt bei mir und ich freue mich sehr darüber! Im Gegenzug habe ich Ihr selbstverständlich auch ein Holzschild gemacht, das nun hoffentlich ihr Wohnzimmer ziert.

Nun habe ich ja die meiste Zeit mit der Gestaltung meiner Bretter zugebracht, habe also leider die progressive Muskelentspannung bei Jeannine verpasst, die sehr regen Zulauf fand.



Damit war der Samstag dann auch allerdings schon wieder so gut wie vorbei, die Zeit flog quasi dahin, wie man so schön sagt.

Nach dem Abendessen (mir kam es vor als würde man dort den ganzen Tag Essen, es erinnerte mich an das Seminar, die Kost dort ist vollkommen hervorragend und üppig) haben wir uns nochmals in geselliger Runde zum Plausch mit einem Teil der Veranstaltungsteilnehmer getroffen. Nach einem lustigen Spiel zu zweit hat mich dann ein Zauberwürfel aus den 80ern in den Bann geschlagen! Gelöst habe ich ihn selbstverständlich nicht, aber mein Bestes gegeben (und mir gleich selbst einen besorgt, ich bekomme das noch heraus!) die Lösung zu finden. Bin aber offensichtlich, noch in der Übungsphase und hoffe zu den nächsten Suchttagen in 2023 kann ich die Lösung präsentieren.

An der Stelle muss ich aber wirklich mal mit einem Fazit zum Abschluss kommen, sonst erzähle ich noch 5 Seiten von meinen bzw. unseren Erlebnissen ...Da war noch Petra und das Theaterstück...Dirk und die Holzscheiben, das Insektenhotel und gefühlt tausend Sachen und Erlebnisse mehr, die meiner Meinung nach um euch detailgetreu von all den schönen Erlebnissen und Gesprächen zu berichten aber tatsächlich hier den Rahmen sprengen würden.

Festhalten kann ich aber definitiv aus meiner Sicht; Ich würde jederzeit wieder teilnehmen, allein schon die Freude die Leute wieder zu treffen dafür lohnt es sich.

Ein ganz riesiges DANKE an Alle, die geholfen und organisiert und auch einfach mitgemacht haben.

Nun warte ich, selbstverständlich schon brennend interessiert, auf die nächsten Angebote die es gibt und freue mich zunächst mal auf unsere Theaterprobe ...

Am Ende bleibt eben nur ganz einfach DANKE, an den Landesverband der Freundeskreise und auf ein Wiedersehen mit ALLEN die ich dieses Jahr schon getroffen habe in 2023 ...Ich freue mich jetzt schon

Es grüßt euch herzlich

Claudia

Gruppe Steps

Freundeskreis Selters

Suchtpräventionstag mit den Konfirmanden

Da unsere Gruppenstunden in der evangelischen Christuskirche stattfinden, hat die Pfarrerin uns gefragt ob wir nicht Zeit und Lust hätten für die Konfirmanden einen "Präventionsnachmittag" zu gestalten.



Ihre Anfrage haben wir herzlichst angenommen und schnell haben die Gruppenmitglieder Matthias, Christina, Laura und Tim sich bereit erklärt dort teilzunehmen.

Recht schnell haben wir ein kleines Programm auf die Beine gestellt. Getroffen haben wir uns mit den Konfirmanden und der Pfarrerin in der Christuskirche.

Zu Beginn haben wir uns erstmal den jungen Leuten der Reihe nach vorgestellt und jeder hat erzählt mit welcher Sucht er/sie zu tun hat und was die Sucht mit ihm/ihr gemacht hat.

Die Konfirmanden haben interessiert zugehört. Danach haben wir sie gebeten die bereitgelegte Klemmmappe zu nehmen und das darin enthaltene Quiz über Alkohol und Sucht auszufüllen.

Anschließend haben wir jede Frage mit Ihnen besprochen.

Wir waren positiv überrascht wie viel die Konfirmanden schon wussten.

Dann begann das Highlight!

Wir hatten in der Kirche mehrere kleine Stationen aufgebaut.

Einen langen Strich auf dem Boden, auf dem man geradeaus laufen soll. Einen Würfel und einen Ball zum zuwerfen und Bausteine in verschiedenen Formen, die in die Kiste durch die passende Öffnung gesteckt werden sollten.

In kleinen Gruppen sollten sich die Konfirmanden an den Stationen verteilen um diese zu erledigen.

Da die Stationen ja so aber zu einfach gewesen wären haben wir die Teilnehmer mit den sogenannten Rauschbrillen überrascht.

Wir hatten insgesamt 4 Rauschbrillen mit unterschiedlichen Werten.

An jeder Station stand einer von uns und hat aufgepasst das nichts passiert und die Jugendlichen immer wieder an den Umgang und die Regeln mit der Brille erinnert.

Die Konfirmanden waren viel am Lachen und hatten Spaß, alle Übungen auszuprobieren.

Recht schnell merkten sie aber, dass es gar nicht so einfach ist mit einem gewissen Promillewert einfach gerade aus zu gehen oder einen Ball zu fangen bzw. In die richtige Richtung zurückzuwerfen.

Nachdem alle Rauschbrillen untereinander getauscht und ausprobiert waren, haben wir uns wieder zusammengesetzt und die Konfirmanden konnten erzählen wie es für sie war und sie konnten uns noch Fragen zum Thema Süchte stellen.

Dieses Angebot haben Sie gut wahrgenommen und wir hatten nochmal einen regen Austausch.

Alles in allem hatten wir einen sehr schönen Nachmittag mit den Jugendlichen die klasse mitgearbeitet haben!

Wir hoffen das wir ihnen ein paar neue Informationen mitgeben konnten.

Wir wünschen den Konfirmanden alles Gute.

Laura Gedaschke

Freundeskreis Bad Nauheim

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 2022

26.08.-28.08.2022

Männerseminar
"Wie ticken Männer?"
mit Thomas Steinhäuser und
Werner Görlach

02.09.-04.09.2022

Angehörigenseminar
„Wir zeigen uns“ mit
Viola Röder
