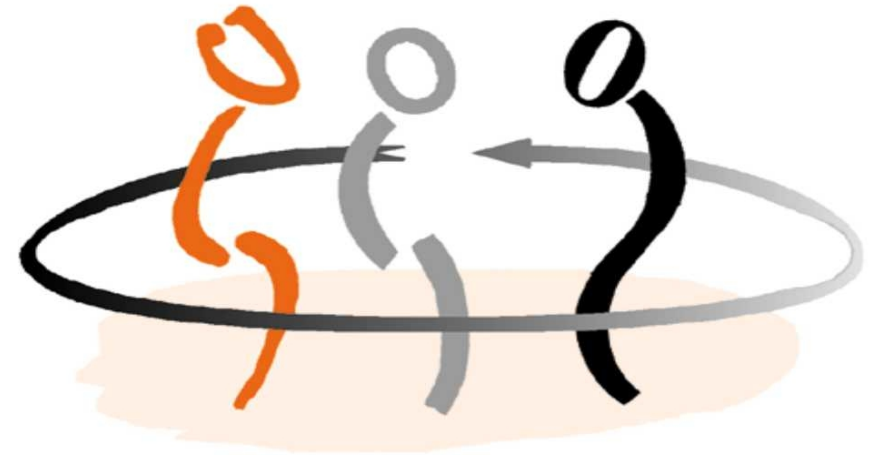


*Allen Freundinnen und Freunden aus unseren
Gruppen des Landesverbandes wünschen wir
ruhige Tage zum Jahresende und ein
erfolgreiches Jahr 2016.*



Unsere kleine Zeitung



**Landesverband der Freundeskreise
in Hessen e. V.**

Inhalt:

- Erstes Gruppenbegleiter-Treffen
- Herbstseminar zum Thema „Rückfall“
- Kommunikation in Gruppen
- Seminar-Freizeit „Sucht und Familie“

*Danke auch diesmal wieder allen, die uns
Artikel gesendet haben ! Daniela, Ingo und
Christina*

Erstes Gruppenbegleiter-Treffen des Landesverbandes

Im August kamen auf Einladung des Landesverbandes 12 Gruppenbegleiter aus 5 unterschiedlichen Gruppen im Vereinsheim des Rassegeflügelzuchtvereins in Feldatal zu einem Austausch in gemütlicher und freundschaftlicher Atmosphäre zusammen.

Bei einem guten Frühstück stiegen wir auch alsbald in einen sehr lebhaften und anfänglich recht unstrukturierten Dialog rund um das Thema Gruppenbegleitung in der Suchthilfe ein.

Schon nach der ersten kurzen Pause war klar, dass wir uns zunächst auf grundlegende Gesprächsregeln einigen mussten, um ein Einbringen aller Beteiligten gewährleisten zu können (Danke Ingo). Außerdem wurde beschlossen, sich ergebende Themen zu benennen und gemeinsam abzuarbeiten.

So wurden z.B Themen wie optimale Gruppengrößen, Gruppen-Teilung (wann/wie/wo), Erweiterung des Gruppenangebots ebenso besprochen, wie die Vor- und Nachteile einer starken Leitfigur, Möglichkeiten der Einbindung bisher eher passiver Mitglieder, sowie der Umgang mit schwierigen bzw. das Gruppenwohl-bedrohenden Charakteren.

Angeschnitten wurden aber auch Themen, die an normalen Gruppenabenden oftmals zu kurz kommen. Hat der Gruppenbegleiter nur für die Gruppe da zu sein, oder ist die Gruppe auch für ihn/sie da? Gemeint ist damit, dass gerade Gruppenbegleiter ihre Bedürfnisse oftmals hinter die aller anderen Teilnehmer zurückstellen.

Den Nutzen eines Gruppenbegleiter-Netzwerks oder einer solchen Veranstaltung konnten alle Beteiligten direkt spüren, als Ingo von der Gruppe „Dein neuer Weg – Freundeskreis Gedern“ erzählte, wie die Leitung der Gruppenabende in seiner Gruppe regelmäßig zwischen 4 Gruppenbegleitern wechselt und somit auch die Gruppenbegleiter regelmäßig in den Genuss kommen, nur einfache Teilnehmer zu sein.

Zur Stärkung der hungrigen Teilnehmer hatte Ulrich vom Freundeskreis Vogelsberg zur Mittagszeit noch für köstliche Steaks und leckere Würstchen inklusive fachgerechter Zubereitung durch einen befreundeten Metzger gesorgt, so dass die Veranstaltung auch kulinarisch durchaus Akzente setzen konnte („Das war nicht einfach nur ein Steak!“) Ich möchte mich an dieser Stelle nochmal ganz herzlich bei Ulrich und Manou für die hervorragende Organisation und ihre Gastfreundlichkeit bedanken!

→

Seminar-Freizeit des Freundeskreises Bad Nauheim

Unser diesjähriges Sommerseminar fand im Vogelsberg statt. 20 Teilnehmer/-innen, sowie ein Referent und eine Referentin trafen Freitagnachmittag im Flensunger Hof ein. Wir wählten als Hauptthema „**Familie und Sucht**“, welches von einem Vorstandsmitglied des Landesverbandes Hessen referiert wurde. So konnten wir uns gemeinsam, mit- und untereinander, hilfreich austauschen.

Für alle Teilnehmer sehr bewegend war der Abschnitt **Sucht Kind/Eltern**, da die Tochter eines Seminarteilnehmers anwesend war. Inzwischen eine erwachsene junge Frau. Sie erzählte, wie das Erleben und Fühlen mit einem vom Alkohol abhängigen Vater sie und natürlich die ganze Familie damals belastet hat. Diese vorsichtige, (nur teilweise) Aufarbeitung der Kind/Vater - Vater/Kind-Beziehung löste bei allen eine starke, emotionale Betroffenheit aus.

Am letzten Seminartag, Sonntag, beschäftigten wir uns mit dem **Thema „Ernährung“**. Referentin Ramona Stolz, Diätassistentin, erörterte die Wichtigkeit „genussvoll und gesund erhaltend“ zu essen. Außerdem sprachen wir über das reich diskussionsfreudige Thema „Alkohol und versteckter Alkohol“ in Lebensmitteln. Es fand ein reger Austausch untereinander statt.

So verbrachten wir ein arbeitsreiches und lehrreiches Seminarwochenende mit vielen guten Gedanken, hatten jedoch zum Ausgleich jede Menge Fröhlichkeit, Spaß und gute Laune beim gemeinsamen Essen, Kaffee trinken und Grillen. Am heißesten Wochenende des Jahres – im „hohen Vogelsberg“ war die Hitze angenehmer als zu Hause.



Dagmar Albrecht, FK Bad Nauheim

Allen diesen Zeitungen liegen die Veranstaltungshinweise des Landesverbandes für das Jahr 2016 bei. Freundeskreise, die nicht bei der Delegiertenversammlung im November in Gedern/ Steinberg sein konnten, liegt auch der Flyer für die besondere Veranstaltung der Suchttage zu Pfingsten 2016 bei.

Ingo Zinn, LV-Vorstand

Kommunikation in Gruppen

Umso emotionaler und tiefgreifender Gruppenabende verlaufen, umso wichtiger ist es, achtsam mit Kommunikation umzugehen.

In vielen Gruppen haben sich unterstützend dazu Gesprächsregeln und -prinzipien etabliert, die sinnvolle Kommunikation unterstützen. Im



Ernstfall kann darauf verwiesen werden.

Gruppenprinzipien im Blick behalten

Für Gruppen, die diese noch nicht besitzen oder vernachlässigt haben, kann es hilfreich sein, sich etwas Zeit zu nehmen, die wichtigsten Punkte auf einem Flipchart zu sammeln und miteinander abzustimmen. Die Sammlung am Flipchart hat den Vorteil, dass es sichtbar aufgehängt werden kann und auf eine Seite begrenzt ist.

Beispiele für Gruppenprinzipien:



- Den anderen immer ausreden lassen.
- Es darf alles gefragt werden, es muss aber nicht auf alles geantwortet werden.
- Wir achten den anderen und es gibt keine persönlichen Beleidigungen, Angriffe oder Kommentare unterhalb der Gürtellinie.

Wer darüber hinaus Interesse an konstruktiven Ansätzen zu dem Thema hat, kann sich weiterführend die Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation und der Transaktionsanalyse ansehen. Mit diesen Stichworten findet man bereits einiges im Internet und dazugehörige Bücher. Zum Abschluss eine gut gemeinte Erinnerung:

Selbsthilfe steht für Hilfe zur Selbsthilfe.

Patrick Koglin, Freundeskreis Kassel

Konsens aller Beteiligten war, dass Netzwerken im Rahmen einer solchen Veranstaltung sehr sinnvoll ist und definitiv mindestens einmal jährlich stattfinden sollte.

Was ich für mich aus dieser Veranstaltung mitnehme...

Generell kann man sagen, dass wir als Freundeskreiser Gleichberechtigung innerhalb der Gruppen für essenziell halten, diese aber auch tatsächlich nur praktiziert werden kann, wenn Gruppenregeln und Leitwerte von allen eingehalten, geachtet und verteidigt werden.

Freundeskreise leben bzw. „ernähren“ * sich davon, dass Menschen sich einbringen...und nur davon!!!

Um zukunftsfähig zu sein, brauchen Gruppen zwingend eine eigene Identität und keine „Stempel“ von Einzelpersonen.

* *Aber Vorsicht:*

Eine Mangelernährung, sei sie durch ungenügende oder unausgewogene Nahrungszufuhr, kann zu einer Wachstumsverzögerung führen. Sie ist manchmal auch Ursache einer Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit oder einer allgemeinen Leistungsinsuffizienz und Konzentrationsschwäche. ;)

Tim Bretthauer, Freundeskreis Bad Nauheim

Liebe Freundinnen und Freunde,

mit großer Betroffenheit geben wir Nachricht vom Abschied unserer Freundin Susanne Nielsen. Wir werden sie sehr vermissen. Susanne war eine Mitbegründerin unseres Freundeskreises und bis zu ihrer schweren Erkrankung Anfang diesen Jahres gestaltende und prägende Persönlichkeit in unserem Kreise gewesen.

Susanne ist am 18.08.2015 gestorben. Sie war die erste Vorsitzende nach der Gründung des Vereins als eingetragener Verein.

Freundeskreis Main-Kinzig-Hanau e.V.

2. Vorsitzender, Manfred J. Winter

Herbstseminar des Landesverbandes zum Thema „Rückfall“

Das Thema des diesjährigen Herbstseminars in Niedermoos konnte, auf den ersten Blick, kaum einfallsloser gewählt werden.

In regelmäßigen Abständen kommt dieses Standard-Thema auf die Agenda der Gruppenabende, Eigenseminare und auch in das Seminarangebot des Landesverbandes. Wozu?!

Zu Recht! Denn was der Tod für das Leben, ist der Rückfall für die Abstinenz.

Wie das sprichwörtliche Damoklesschwert hängt der Rückfall über den Köpfen der Betroffenen & Angehörigen und kann selbst nach Jahren der Trockenheit bzw. Abstinenz ganz plötzlich zu einem akuten Problem werden und binnen kurzer Zeit dem Schreckgespenst der Sucht wieder Tür & Tor öffnen.

Unter der Leitung von Gerhard Weyer, begleitet von Tim Bretthauer, versprach zumindest die Moderation einige Neuerungen.

Den insgesamt 25 interessierten und dialogfreudigen Freunden aus 6 unterschiedlichen Freundeskreisen war aber spätestens am Freitagabend nach dem gemeinsamen Abendessen und erstem Kennenlernen in gemütlicher Runde klar, dass dies ein spannendes Wochenende unter Freunden werden würde.

Der Samstag startete, gestärkt durch ein herzhaftes Frühstück, mit der Aufarbeitung der lebhaften Diskussion des Vorabends. Thematisch wurde zunächst gemeinsam versucht, eine Definition des Rückfalls zu erörtern sowie die Abgrenzung zu dem Begriff der Trinkpause. Die Moderatoren versuchten immer wieder, den Blick der Teilnehmer auf das Thema „Verhalten“ zu lenken. Nicht nur im Sinne „Verhalten, welches zu einem tatsächlichen Rückfall führt“, sondern auch im Speziellen „Rückfall in alte Verhaltensmuster“, welche den Betroffenen aber auch den Co-Abhängigen in sowie durch die Sucht begleitet haben.

Hierbei wurde versucht, die Bedeutung der Begriffe Achtsamkeit und Bewusstsein für das Ziel einer zufriedenen Abstinenz in den Vordergrund zu stellen.

Auslöser und Gefahren für Rückfälle müssen aufgearbeitet werden, um Rückfälle effektiv zu vermeiden. Denn nur wer seine persönlichen Gefährdungen kennt, kann sich auch davor schützen. Gerade im Umgang mit einem eventuell eigenen Rückfall spielen Ängste die wohl größte Rolle. Ängste, denen man sich auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz mental stellen muss.

Immer wieder stellten die Teilnehmer fest, dass, obwohl wir gemeinsame Ziele haben, die Wege dorthin mindestens so unterschiedlich und vielfältig sind, wie die Menschen, die sie beschreiten und daher gerade Offenheit und Toleranz gegenüber anderen Wegen sowie Offenheit und Ehrlichkeit gegenüber uns selbst und den Menschen die uns nahe stehen, fundamental wichtig sind.

Das Thema Rückfall ist emotional für alle Beteiligten sehr anspruchsvoll, was auch die Seminarteilnehmer immer wieder zu spüren bekamen. Um ein Seminar zu diesem Thema erfolgreich durchführen zu können sind Werte wie Vertrauen und Respekt unabdingbar – Werte, die wir im Freundeskreis schon immer groß geschrieben und insbesondere beim Herbstseminar durchgängig geachtet haben.

Einig waren sich alle Teilnehmer darüber, dass es wichtig ist, obwohl es selten gelingt, bei einem Dialog in großer Runde, zu so einem umfassenden Thema wie dem Thema Rückfall, einen guten Mix aus Struktur und Tiefgang der Konversation zu behalten, genau dies ist den Teilnehmern aber an diesem Wochenende gelungen ist.

Natürlich blieb auch bei diesem Seminar ausreichend Zeit am Rande, um die Thematik in kleinen Gruppen zu vertiefen, neue Freunde kennenzulernen oder um sich einfach nur zu erholen - z.B. bei einem gemütlichen Spaziergang zum See oder den Wellness-Angeboten des Gasthauses Jöckel; gute Bewirtung und prima Qualität inklusive.

Fazit der Feedbackrunde war, dass das Seminar unbedingt wiederholt bzw. fortgesetzt werden sollte.

Ich bin dabei!

Tim Bretthauer, Freundeskreis Bad Nauheim

→