



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.

# unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Ausgabe Q3/2017

## Begegnungstag 2017

Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.



### Inhalt:

- Freundeskreis aktiv (mit)gestalten
- Grundsatzdiskussion
- Ich bin der Dirigent meiner Gefühle
- Liebeslied
- Seminar "Gruppenvorstellung"
- Am Wochenende in Niedermoos...
- Begegnungstag 2017
- Schreibwerkstatt
- Internetauftritt
- Termine des LV



## Freundeskreis aktiv (mit)gestalten

Die Bedeutung des Ehrenamts für die Selbsthilfe haben wir auf unserem vorletzten Seminar des Landesverbandes intensiv betrachtet. Im Zuge dieses Seminars kam der Wunsch auf das Thema Gruppenvorstellung – wie präsentiere ich meinen Freundeskreis (in der Klinik) näher zu beleuchten.

Wir als Verband sehen in diesen beiden Themen das Fundament unserer Existenz.

Auf der einen Seite braucht es Menschen, die bereit sind Verantwortung zu übernehmen und Angebote zu schaffen, auf der anderen Seite müssen diese Angebote aber auch beworben werden.

Natürlich kommunizieren wir unsere Angebote via Internet, Flyer, Zeitung und anderer Medien - allerdings ist diese Art der Kommunikation rein passiv.

Aktiv und somit lebendig wird es erst, wenn wir den Menschen in den Motivationsgruppen, in den Kliniken oder bei Informationsveranstaltungen die Konzepte „Selbsthilfe“ & „Freundeskreis“ persönlich näher bringen.

Denjenigen von uns, welche diese Vorstellungen machen oder begleiten, kann gar nicht oft genug gedacht werden – Sie geben dem Freundeskreis ihr Gesicht und versuchen Hilfebedürftigen Wege aus der Sucht aufzuzeigen. Ihr Erfolg ist oft gar nicht sichtbar geschweige denn messbar. Doch eins ist Gewiss – allein die Information, dass es Selbsthilfegruppen gibt, in denen ich offen und ehrlich, auf Augenhöhe, mit Anderen über Sucht aber auch alle anderen Dinge reden kann, war und ist für abertausende Menschen der Einstieg in den Ausstieg.

Aktivität ist hier das Stichwort. Wir müssen etwas tun um etwas zu erreichen. Wir müssen in Bewegung kommen um unser Leben sinnvoll erfüllen zu können. Unsicherheit und Angst halten uns oft davon ab uns einzubringen und zu engagieren. Passivität und Bequemlichkeit erledigt den Rest. Als Resultat stellen sich oftmals Verdrossenheit und Unzufriedenheit mit sich selbst, aber auch „mit der Gesamtsituation“ (wie man so schön sagt) ein.



Ich gehe davon aus, dass jeder, irgendwann in seinem Leben, schon mal irgendwie erfolgreich war und kennt den Enthusiasmus der daraus entstehen kann. Aktivität ist die Mutter des Erfolgs! Natürlich produziert

Aktivität auch Fehler, aber nicht so große wie die Passivität. Also lasst uns aktiv werden; bringt Euch ein in die Angebote der Gruppen und des Landesverbandes; nutzt, genießt und gestaltet diese mit, denn der Aktive nimmt sein Schicksal selbst in die Hand, dem Passiven entgleitet es!

Tim Bretthauer,

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V

Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.



---

## Die Gruppenvorstellung als Ausgangsbasis für eine Grundsatzdiskussion.

Das Thema Gruppenvorstellung eignet sich hervorragend dafür, das was Freundeskreis für jeden Einzelnen bedeutet, in der Runde zu diskutieren. Daher haben wir beschlossen, die Ergebnisse des Frühjahresseminars als Hand-Out in die Gruppen zu geben, um das Thema mit der breiten Basis zu diskutieren. Das Frühjahresseminar 2018 wird sich mit der Erstellung eines Leitfadens für die Gruppenvorstellung beschäftigen, welcher zur Unterstützung und Information dienen soll.

Auch auf unserem Seminar, wurden die einzelnen Punkte heiß diskutiert; Patentlösungen und Königswege gibt es nicht – und das ist auch gut so, denn wir wollen authentisch bleiben! Es geht vielmehr darum Eure Sicht auf den Freundeskreis zu teilen und so dem Freundeskreis Euer Gesicht zu geben. Die bunte Vielfalt unserer Mitglieder, die persönlichen Beziehungen, die gesammelte Erfahrung im Bereich der Suchtkrankenhilfe, der ganzheitliche Ansatz Betroffene und Angehörige gleichermaßen mit einzubeziehen – all das sind Dinge die den Freundeskreis ausmachen und die wir in unserem Leitbild zusammengefasst haben. Redet einfach mal darüber und ihr werdet überrascht sein, was die Gruppe und der Verein dem Einzelnen bedeuten.

# Ich bin der Dirigent meiner Gefühle

Am Samstag den 29.4.17 lud der Freundeskreis Bad Nauheim zu einem Vortrag von Elke Drews zum Thema „Ich bin der Dirigent meiner Gefühle“ in die Christuskirche in Bad Nauheim ein. Wir freuten uns sehr über das Erscheinen des Freundeskreis Westerwald . Elke Drews stellte sich mit kleinen Auszügen aus ihrer Lebensgeschichte zunächst vor und begann daraufhin ihren Vortrag über Gefühle. „ Ich bin der Dirigent meiner Gefühle“ -das ist nicht immer leicht umzusetzen, was uns Elke anhand von ein paar Spielen erkennen ließ. Die Gefühle und damit verbundenen Emotionen sind oft fest verankert und werden mehr oder weniger automatisch hervor-gerufen.

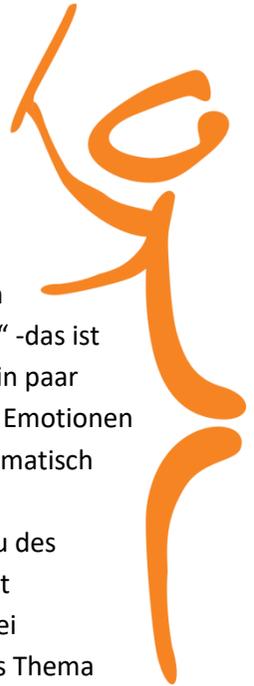
Elke erklärte unter anderem anhand von Bildern den Aufbau des menschlichen Gehirns, das man mit wiederholtem Üben fest verankerte Reaktionen in Bahnen lenken kann. Sie ging dabei jederzeit auf Zwischenfragen ein bzw. verstand es prima das Thema daraufhin zu lenken. Sie sprach auch über verschiedene Arten der Wahrnehmung - die leichte Art, wie Elke diese doch sehr komplexen Themen anpackte, erfreute allgemein die Teilnehmer.

Ich denke es konnte jeder etwas für sich mitnehmen. Es wurden mehrere Familienpizzen organisiert, so dass wirklich jeder satt wurde - einschließlich Kaffee. Der Tag wurde als „insgesamt gelungen“ empfunden und auch ich freue mich daran teilgenommen zu haben .

Wer mehr über Elke Drews wissen möchte oder Kontakt aufnehmen will, kann das tun unter [www.elke-drews.com](http://www.elke-drews.com)

Tschüss Euer Siegfried

Freundeskreis Bad Nauheim e.V. Verein für  
Suchtkrankenhilfe



# „Liebeslied“

Ich bin ein Liebeslied, ich bin mit mir.

Ich bin kein Prügelkind, verletze nicht mein Herz.

Zu viele Tränen sind schon geflossen,

ich könnte in meinem eigenen See ersaufen.

Ich bin ein Liebeslied, schau in meine Augen.

Hab keine Heimat, kein Zuhause, immer unterwegs,

hab' oft nach dir geschaut.

Ich bin ein Liebeslied.

Hör zu, wie zart die Töne klingen wenn ich für dich singe,

es kommt von Herzen aus mir raus.

Teddy Puder

*Freundeskreis Alsfeld*



## 5.- 7. Mai 2017 Seminar "Wie präsentiere ich meinen Freundeskreis"

.....selbstverständlich war es ein gelungenes Seminar und natürlich konnte jeder viel, oder zumindest etwas für sich mitnehmen!

Der Veranstaltungsort war optimal, denn es gab Betten und Essen für alle, Blümchen und Bäume rundherum,- es gab den Tag und auch die Nacht.

Wir haben uns in der gesamten Zeit nicht geprügelt und keiner hat schmollend oder weinend das Seminar verlassen. Die Minibar ist meines Wissens komplett geblieben.

Es war sehr gut Mitglieder anderer Freundeskreisgruppen zu hören und zu sehen. Wer Lust hat, sollte sich die Zeit nehmen, dringendst auch deren Flyer auf der Internetseite anzusehen.

Mit Hilfe von Klaus und Tim haben wir zunächst erörtert, weshalb Selbsthilfegruppen wichtig sind; Beweggründe einzelner Teilnehmer, als was sie Selbsthilfe verstehen und umsetzen.

Anhand von Arbeitsgruppen haben wir gemeinsam erarbeitet, wie man seine Selbsthilfegruppe und wo( Klinik, Selbsthilfemeile, Gruppenabend mit Neulingen) am besten präsentiert und was man auf jeden Fall vermeiden sollte. Es wäre sehr schön, wenn die Seminarteilnehmer/innen das erworbene Wissen in ihrer Gruppe auch aktiv umsetzen würden.

Liebe Grüße

Karen Balkhausen

*FK Bad Nauheim*

**Das einzige Mittel,  
das Leben zu ertragen, ist:  
Es schön zu finden**

Rudolf Leonhardt ( 1889- 1953)  
dt. Schriftsteller

## Am Wochenende in Nieder-Moos...

...da war was los.

Viele FK waren da zum Seminar,  
das Thema war wie`s war einfach wunderbar.

Die Gruppe war famos, es war jeden Tag etwas los.

Unsre Henne sah vom Fenster, auf uns herab als wären wir Gespenster.

Henriette heißt das liebe Vieh, sie kam zu uns sehr viel.

O wei, O wei zwei Tage waren schnell vorbei,  
doch gelernt hat man viel, daß war ja unser Ziel.

Klaus und Tim ihr ward Spitze.

Sonja,

*Freundeskreis Vogelsberg, Gruppe Alsfeld*



## Begegnungstag 2017

Der Begegnungstag des Landesverbands der Freundeskreise Hessen, findet alle 2 Jahre an wechselnden Orten statt. Diesmal wurde die Veranstaltung vom Freundeskreis Bad Nauheim e.V., Verein für Suchtkrankenhilfe, in und um die Christuskirche in Nieder Mörlen ausgerichtet.



Hierzu waren alle Mitglieder des Landesverbands, deren Angehörige und Freunde eingeladen. Der Tag begann mit einem Gottesdienst und anschließendem Tisch Abendmahl in der wunderschönen, mit selbst gebastelten Papierrosen und Salzsäckchen gefüllt mit Salinensalz aus Bad Nauheim, geschmückten Christus-kirche.



Für die Gebete für uns und die Predigt, möchten wir uns auf diesem Weg bei Prädikantin, Frau Regina Bechstein-Walther, recht herzlich bedanken.

Der Begegnungstag dient als Möglichkeit zum lockeren Beisammensein, zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch über die Grenzen der eigenen Selbsthilfegruppe hinaus. Hier findet Begegnung auf Augenhöhe statt. Soziale Kontakte werden neu geknüpft, gefestigt und aufgefrischt. Trotz des sehr warmen Wetters haben wir zahlreiche Gäste begrüßen dürfen.



Nach dem Gottesdienst wurde die Zeit bis zum Mittagessen für den offiziellen Teil genutzt, um Frau Jana Fischer, die viele Jahre den 2. Vorsitz im Freundeskreis Bad Nauheim inne hatte und im Frühjahr ihren Platz für einen neuen 2. Vorsitzenden frei gemacht hat, für die viele Jahre währende Unterstützung zu danken.

Schön ist, daß Jana auch weiterhin als Beisitzerin in Bad Nauheim die Arbeit der „Freundeskreiser“ unterstützen wird. Unser 2. Vorsitzender des Landesverbands, Peter Weimer, hat Frau Ellen Weyer und Frau Ursula Nahrgang für ihre über 20 Jahre währende Arbeit im Vorstand des Landesverbands der Freundeskreise gedankt und den drei Damen einen Rosenstock aus dem Rosendorf Steinfurth überreicht. Danach sind wir zum gemütlichen Teil unserer Veranstaltung übergegangen.



Es wurde gegrillt! Es wurde gegessen und geschlemmt. Der bestellte Eiswagen kam pünktlich zum „Nachtisch“ und wurde mit großem Hallo begrüßt. Er hat für eine leckere, kühle Erfrischung an diesem heißen, sonnigen Tag gesorgt. Die Bad Nauheimer haben anschließend zu diversen Aktivitäten eingeladen.

Wir haben „Wervölfe“ bekämpft, gemeinsam unsere Geschicklichkeit unter Beweis gestellt, und gute Gespräche geführt. Nachdem wir am Nachmittag mit selbstgemachtem Kuchen und Kaffee verwöhnt wurden, haben wir dann satt und zufrieden unsere Heimreise angetreten.

Zu erwähnen ist, daß für die Unterzeichnerin (Weil zu Bad Nauheim gehörend) und die vielen fleißigen Helfer der Tag noch nicht zu Ende war. Wir haben den Ort der Begegnung wieder in einen „aufgeräumten“ Ort Christuskirche Nieder Mörlen zurück verwandelt.

Wir bedanken uns beim Freundeskreis Bad Nauheim e.V. für ein gelungenes Fest und freuen uns auf den nächsten Begegnungstag im schönen Land der Hessen.

Christina Stolz  
Pressesprecherin

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V



# Einladung

## zum Herbstseminar des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Wann:  
Freitag, 15.09.2017 ab 18:00 Uhr -  
Sonntag, 17.09.2017 bis nach dem Mittagessen

Wo:  
Hotel - Restaurant Jöckel  
Zum See 5  
36399 Nieder-Moos

**Bring Dich ein  
Gestalte den Unterschied**  
Wiederholer für Suchtkranke und Angehörige willkommen

Thema:  
„Rückfall - nicht nur mit dem Suchtmittel“  
mit Gerhardt Weyer & Tim Bretthauer

Kosten:  
Eigenanteil: 65,00 €

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Rückmeldung bitte  
bis zum 08.09.2017 an:

Dieter Dickmann  
Am Lindenstück 9  
35410 Hungen  
dickmannndi@aol.com

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen e.V. – Frankfurter Str. 314, 34134 Kassel  
Telefon (0561-43789) – Internet www.freundeskreis-hessen.de – Vorsitzender: Klaus Limpert  
Bankverbindung – Kasseler Sparkasse – 19102 – BLZ: 520 503 53



# Einladung

## zum Frauenseminar des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Wann:  
Freitag, 27. Oktober 2017 ab 18:00 Uhr -  
Sonntag, 29. Oktober 2017 bis nach dem Mittagessen

Wo:  
Hotel - Restaurant Jöckel  
Zum See 5  
36399 Nieder-Moos



Kosten:  
Eigenanteil: 65,00 €

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Rückmeldung bitte  
bis zum 18. Oktober 2017 an:

Dieter Dickmann  
Am Lindenstück 9  
35410 Hungen  
dickmannndi@aol.com

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen e.V. – Frankfurter Str. 314, 34134 Kassel  
Telefon (0561-43789) – Internet www.freundeskreis-hessen.de – Vorsitzender: Klaus Limpert  
Bankverbindung – Kasseler Sparkasse – 19102 – BLZ: 520 503 53

# Glück. Freude. Zufriedenheit.



## Ein Fest für Freunde.

### Save the date

## Samstag, 12. Mai 2018 Tagungszentrum Stadthalle Baunatal



# Die Schreibwerkstatt



Der Landesverband bietet neuerdings den Arbeitskreis „Schreibwerkstatt“ an, in dem es zum einen darum geht kleine Berichte über Veranstaltungen & Jubiläen für z.B. die lokale Zeitung zu verfassen, bzw. das Rüstzeug dafür zu erlangen - aber auch Gedanken, Empfindungen und Erlebnisse, in welcher Form auch immer, „zu Papier“ zu bringen und diese mit anderen zu teilen.

Bei einem ersten Treffen in Alsfeld, wurden bereits erste „Schreibversuche“ unternommen und lyrische Eigenkreationen vorgestellt.

Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass Schreiben bzw. Texte formulieren mir dabei hilft, Gedanken & Ideen klarer zu fassen und weiterzuentwickeln. Oftmals, wenn ich mir Gedanken mache, wie ich etwas formuliere, dass es auch genauso bei meinem Gegenüber ankommt, wie ich es mir wünsche, ertappe ich mich dabei die Dinge, von denen ich ja gerade noch so überzeugt war, in einem anderen Licht zu sehen. Themen haben wir mehr als genug – auch wenn sich einige scheinbar ständig wiederholen - die Fragen bleiben jung – die Antworten werden alt!

Tim Bretthauer

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V

---

## Neuer Internetauftritt des Landesverbandes [www.freundeskreise-hessen.de](http://www.freundeskreise-hessen.de)

Seit einigen Wochen ist der neugestaltete Internetauftritt des Landesverbandes online. Hier bieten wir, wie gewohnt, die Möglichkeit Termine, Ansprechpartner und weitere Informationen zu veröffentlichen. Bitte überprüft die dort hinterlegten Angaben auf Aktualität und informiert uns ggf. über Änderungswünsche unter:

[kontakt@freundeskreise-hessen.de](mailto:kontakt@freundeskreise-hessen.de)



Herausgeber:  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.  
Frankfurter Straße 314  
D-34134 Kassel  
Internet: [www.freundeskreise-hessen.de](http://www.freundeskreise-hessen.de)

Spendenkonto:  
Kasseler Sparkasse  
Bankleitzahl: 520 503 53  
Konto-Nr.: 18102

E-Mail: [kontakt@freundeskreise-hessen.de](mailto:kontakt@freundeskreise-hessen.de)

## Die nächsten Termine 2017

### Herbstseminar

Thema: „Rückfall - nicht nur mit dem Suchtmittel“

**15. – 17. September**

Nieder-Moos, Hotel Jöckel

**Eigenanteil: 65,00 €**



### Arbeitskreis Schreibwerkstatt

**24. September** 10.00 Uhr

Zeller Weg 2, Alsfeld



### Delegiertentagung

**18. Oktober**

Fulda



### Frauenseminar

**27.-29. Oktober**

Nieder-Moos, Hotel Jöckel

**Eigenanteil: 65,00 €**

