

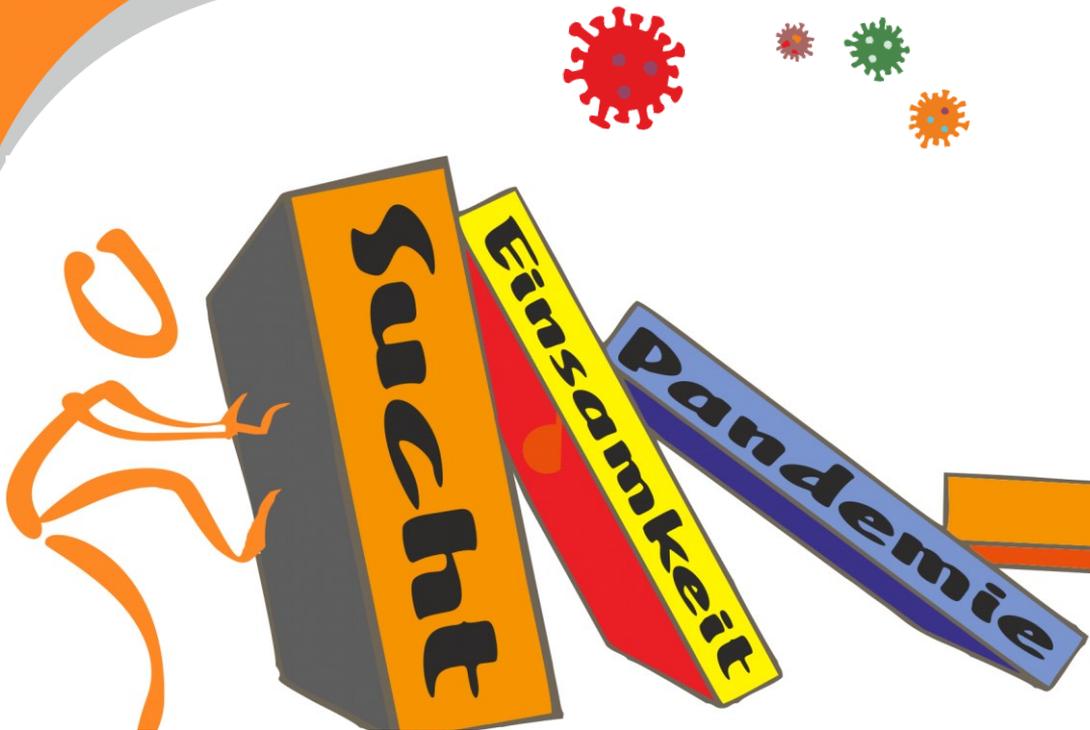


Freundeskreis
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.

unsere kleine ZEITUNG

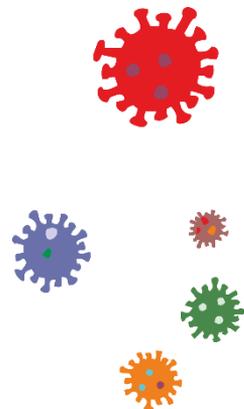
Magazin des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V.

Ausgabe Q1 2021



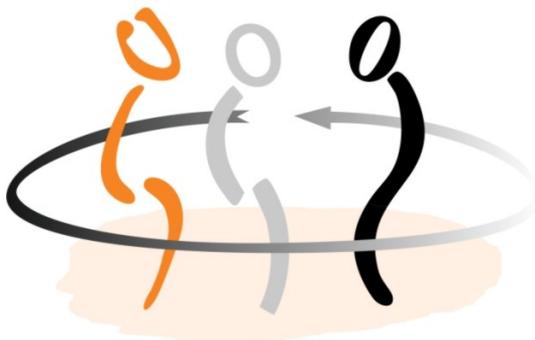
Inhalt:

- Unser Leitbild
- Neues vom Vorstand
- Wie ich zum Freundeskreis Westerwald kam...
- Manchmal Gedanken
- Es war einmal
- Wie finden wir eine Referentin fürs Frauen-seminar?
- Auf zu den Bayern
- Digitalisierung im Ehrenamt verbessern
- Depression und Wetter
- Von 42 auf 5 Prozent



Unser Leitbild

- ▶ Wir setzen auf persönliche Beziehungen.
- ▶ Wir sehen den ganzen Menschen.
- ▶ Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.
- ▶ Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.
- ▶ Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.
- ▶ Wir sind für alle Suchtformen offen.
- ▶ Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.
- ▶ Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.
- ▶ Wir sind Freundeskreise.



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Neues vom Vorstand

Am Sonntag den 11.04.2021 traf sich der Vorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V. zu einer Vorstandssitzung um das weitere Vorgehen des Verbandes mit der Jahresplanung zu besprechen. Nachdem bereits unser erstes Seminar, das Outdoor-Seminar (früher auch als Frühjahrsseminar bekannt) Pandemie bedingt abgesagt werden musste, bestand dringender Abstimmungsbedarf.



12 von 13 aktiven Vorstandsmitgliedern waren mit dabei.

Die Delegiertenversammlung, ursprünglich geplant vom 15. – 16. Mai wird in diesem Jahr virtuell stattfinden. Hierfür wird den Delegierten ein entsprechender Konferenz-Link zur Verfügung gestellt werden.

Aus der ursprünglich geplanten, zweitägigen Sitzung wird nun eine auf den Sonntagmorgen angesetzte digitale Microsoft-Teams-Konferenz werden.

Hierzu wird der Vorstand eine Einladung mit Tagesordnung und Anmeldeschluss an die Vorsitzenden und namentlich bekannten Delegierten (sind aus einigen Freundeskreisen nicht bekannt) versenden. Nach erfolgter Anmeldung wird dann der Link zur Teilnahme bereitgestellt.

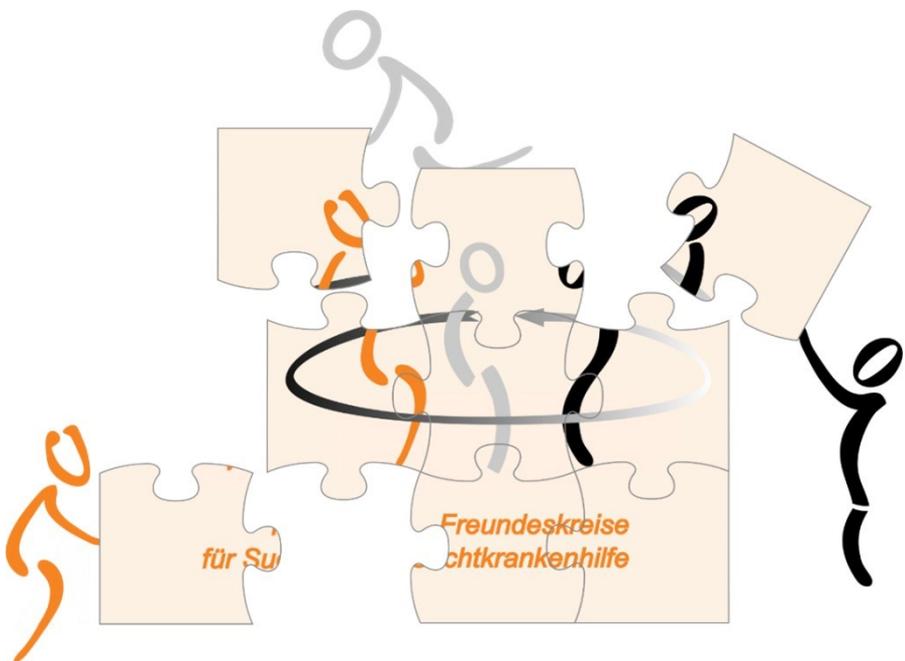
Das diesjährige Männerseminar wird Gerhard Weyer unter dem Titel „wer bin ICH? + und was macht MANN eigentlich aus?“ halten.

Dann kam ein Thema hoch, welches die Stärke unseres Verbandes zeigt – Eine Gruppe hatte bei der jährlichen Pauschalförderung große Teile der beantragten Gelder nicht erhalten, obwohl alle beantragten Gelder förderfähig waren.

Eines unserer Vorstandsmitglieder, hatte sich schon in die Materie eingearbeitet und bot dem Vorstand der Gruppe spontan Ihre Hilfe an. Die unterschiedliche Auslegung der Förderung widerspricht dem Gleichheitsgrundsatz, da die Pauschalförderung in einem Bundesgesetz (§ 20hSGB V) gesetzlich verankert ist und damit im gesamten Bundesgebiet anzuwenden ist.

Es wird immer offene Fragen in Bezug auf Anträge, Umgang mit Behörden oder allgemeiner Bürokratie geben. Um dem zu begegnen, hilft uns nur der Austausch untereinander.

Unter dem Punkt „Verschiedenes“ wurde noch der Sketch zur HLS-Jahreskonferenz besprochen, welcher von der Theatergruppe dargeboten werden soll. Außerdem wird der Vorstand eine eigene Teams Lizenz für den LV beantragen, um u.a. den angeschlossenen Gruppen diese für Ihre Arbeit zur Verfügung zu stellen. Z.B. die Theatergruppe könnte sich darüber austauschen; Es könnten digitale Gruppenstunden abgehalten werden, Vorstandssitzungen der einzelnen Freundeskreise... Eventuelle Kosten sind durch Fördergelder gedeckt.



Wie ich zum Freundeskreis Westerwald kam...

Anfang der 80ziger Jahre, hatte ich schon eine Therapie gemacht. Danach aber keine SHG besucht. Dann wurde ich ziemlich schlimm krank und fing irgendwann wieder an zu trinken. Wegen meiner Vorerkrankung musste ich immer wieder verschiedene Fachärzte aufsuchen. So kam ich Anfang 2021 zu einem Psychiater der mir förmlich in den Hintern trat und darauf bestand, dass ich sofort mit dem Trinken aufhören sollte.

Am 11.01.2021 besuchte ich dann das erste Mal den Freundeskreis Westerwald in Hachenburg.

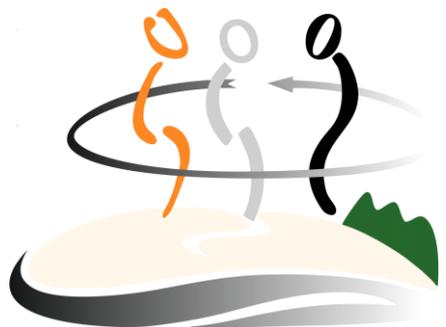
Die Freundeskreisgruppe konnte sich trotz Lock down treffen, mit Voranmeldung und unter strengen Hygiene Regeln.

Der Kontakt kam durch die Diakonie Westerburg zustande.

Beim ersten Besuch war ich sehr nervös, wusste auch gar nicht was ich sagen sollte. Ich redete bestimmt auch wirr durcheinander. Doch ich wurde so akzeptiert wie ich war.

Von da an besuchte ich regelmäßig die Gruppe und bin abstinent. Ich fühle mich verstanden und gut aufgehoben.

Petra Mittmann
Freundeskreis Westerwald



Freundeskreis Westerwald
Verein für Suchtkrankenhilfe e.V.

Manchmal-Gedanken

Manchmal brüte ich still über scheinbaren Problemen.
Manchmal schrecke ich auf, sein Gesicht plötzlich zu sehen.
Ich denke, „selber schuld, diesen Fehler zu begehen,
es nicht aus der Diashow des Rechners rauszunehmen!“
Aber dieses Bild ist mein Werk, auf das ich stolz sein kann.
So betrachte ichs genau, wenn es auftaucht dann und wann.

Manchmal inspiriert es mich zum Schreiben und zum Zeichnen.
Manchmal hilft nur kreativ sein gegen die Hysterie.
Mit nem Strich, ner Straffur Besonderes zu erreichen,
ein Lächeln einzufangen, die Schönheit und Symmetrie,
nach Fotos als Vorlage. Mehr benötige ich nicht.
Sehnsüchte packe ich in Bilder, Schmerz in ein Gedicht.

Manchmal wundert mich, dass ich es fand, dieses neue Ich.
Manchmal frage ich, warum ich mich mit Andrei verglich.
Diese Zeit ist vorbei für immer. Den Nutzen zu sehn,
mein inneres Licht zu finden und im Leben zu stehn,
hat gedauert und war schwer. Die Krücken sind abgeworfen.
Ich schreite nun allein. Ohne ihn. Die Wunden verschorfen.

Manchmal geht es trotzdem nicht voran. Nichts will, wie es soll.
Manchmal tut mein Herz mir weh, ist sowohl leer als auch voll.
Einsamkeit kommt und schwindet, nimmt ihn mit, den alten Schmerz.
Bin erfüllt von neuen Plänen auf meinem Weg vorwärts.
Nen Rückblick riskier ich, um im Gedächtnis zu behalten,
woher ich kam - Und die Zukunft dann besser zu gestalten.

Susanne Karlé;
Freundeskreis Bad Nauheim



Es war einmal...

so fangen viele Märchen an!

Es begab sich zu der Zeit, da Erika Wilker die erste Frauenbeauftragte des LV Hessen war, dass sich an einem 18.04.2004 im Schloss Romrod 23 Frauen aus verschiedenen Freundeskreisen trafen um über die Frauenarbeit im LV zu diskutieren.

Es kamen Themen zur Sprache wie: Wer bin ICH, Wo komme ICH her, wie Stärke ICH mein Selbstbewusstsein?

ICH möchte lernen, meine Bedürfnisse ernst zu nehmen...

Es war die letzte Veranstaltung die E. Wilker organisierte, da sie aus beruflichen Gründen ihr Amt niederlegte.

Bei der Delegiertenversammlung am 25.04.2004 wurden dann Stefanie Burghardt und Heike Kassek als neue Frauenbeauftragten gewählt. Im Herbst 2004 wurde dann das erste Frauenseminar in den Terminkalender des LV's aufgenommen.

Unter dem damaligen Vorsitzenden, Dieter Dickmann †, fand vom 05.11.-06.11.2005 das erste Frauenseminar des Landesverbandes Hessen in Nieder-Moos statt.

Thema: „Selbstbewusstsein“ mit H. Kassek + St. Burghardt. Eine neue Ära im LV Hessen war geboren.

- **2006** „zwei Schritte vor und einen zurück“
Heike Kassek (St. Burkhardt hatte ihr Amt niedergelegt).
- **2007** „Auszeit!?“ H. Kassek +E. Weyer
- **2008** „Gegensätze ziehen sich an“
H. Kassek+ E. Weyer
- **2009** „ Gleich +Gleich gesellt sich gerne“
U. Nahrgang +E. Weyer

Damaliger Vorsitzender: **Siegfried Roscher**

- **2010** „mit Liebe loslassen-wie geht das?“

U. Nahrgang+E. Weyer

- **2011** „Morgen fange ich an-----womit?“
U. Nahrgang+ E. Weyer
- **2012** „Optimisten brauchen keinen Regenschirm“
U. Nahrgang+ E. Weyer
- **2013** „der Mensch ist ein Gewohnheits- Tier! Ich auch?“
U. Nahrgang+ E. Weyer

Damaliger Vorsitzender: **Klaus Limpert**

- **2014** „ Bin ICH mir SELBST- BEWUSST?“
H.-A. Bill DW Westerburg
- **2015** „ Gelassenheit beginnt im Kopf“
Ch. Wachter DW Vogelsberg
- **2016** „ Kränkungen“
Elke Drews
- **2017** „Körpersprache + Selbstausdruck“
Elke Drews

Ab Oktober 1. Vorsitzender **D. Dickmann †**

- **2018** „In welchem Schuh steckst DU?“
Gina Kirchhof
- **2019** „ Die Macht der Gedanken“
Individualpsychologin Kirsten Katz

Jetziger Vorsitzender: **Thomas Steinhäuser**

- **2020** „ Verzeihen“
Kirsten Katz leider ausgefallen wegen Corona
- **2021** „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“

Ute Heinigk
Ressourcendetektivin

Die Frauenseminare sind seit 2005 fester Bestandteil in der Arbeit vom LV geworden und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Wie finden wir eine Referentin fürs Frauenseminar?

Da stellte sich auf einer Gesundheitsmesse eine junge Frau als Ressourcendetektivin, Blickwäscherin und Metapher-Schneiderin vor und ich war fasziniert.

„Jeder Mist ist für irgendetwas ein Dünger. Du hast die Wahl ihn tagtäglich mit Dir herumzutragen oder ihn sinnvoll zu nutzen, damit Du eine gute Ernte damit erzielen kannst.“

Jou, Sie wird am 29.10.-31.10.2021 unser Frauenseminar unter dem Thema:
„Gewonnen und Verloren“

moderieren.

Ich bin sowas von neugierig wie Sie das aufbaut!

Wenn Ihr auch neugierig seid, meldet Euch an und wir sehen uns.



Auf zu den Bayern

Zum Saison-auftakt, nachdem wir ja schon im August letzten Jahres mit unseren Motorrädern durch Hessen getourt waren, sind wir Anfang



September dem Ruf der Bayrischen Freunde ins Fichtelgebirge gefolgt.

Am Donnerstag kam schon Manni aus dem hohen Norden vorbei, so dass ich am Freitag nicht allein aufbrechen musste, da Werner der ursprünglich mitwollte, kurzfristig ausfiel. Also am Freitagmorgen, den 4. September ging es los. Über kleine Straßen von Rhön und Thüringer Wald rüber ins Fichtelgebirge nach Bad Alexandersbad. An der "Grenze" von Thüringen zum "Freistaat" in Sonneberg noch schnell eine Kaffeepause mit Apfelstrudel und Vanilleeis gemacht. Im Hof des EBZ angekommen, wurden wir dann auch schon mit einem großen "Hallo" begrüßt. Einen Großteil der anderen Motorradfahrer kannten wir ja schon vom Bundestreffen im letzten Jahr. Die Zimmer waren für ein Bildungszentrum gut, aber vom Preis-/Leistungsniveau weit über dem Üblichen in dieser Gegend. Das darf man aber keinesfalls dem Orga-Team anlasten. Die Kirche weiß halt inzwischen auch, wo sie ihr Geld verdient.

Abends gab es dann die Tour-Einweisung im "großen" Saal durch Carsten. Erich, der die Tour ausgearbeitet hatte, musste leider kurzfristig absagen. Uns erwartete Corona bedingt eine riesige Stuhlrunde, immerhin waren wir knapp 30 Leute. Danach saß man dann noch gemütlich in kleineren Runden, auf der Terrasse beisammen.



Samstagmorgen um 8:45 Uhr dann Verabredung zum Gruppenfoto. Wie immer ein Gewusel bis man alle platziert hatte:



Kurz darauf ging es dann in drei Gruppen los über kleine kurvige Straßen nach Rehau in Richtung Bleiloch-Talsperre zur Hohen Warte und von dort nach Probstzella ins Bauhaus-Hotel.

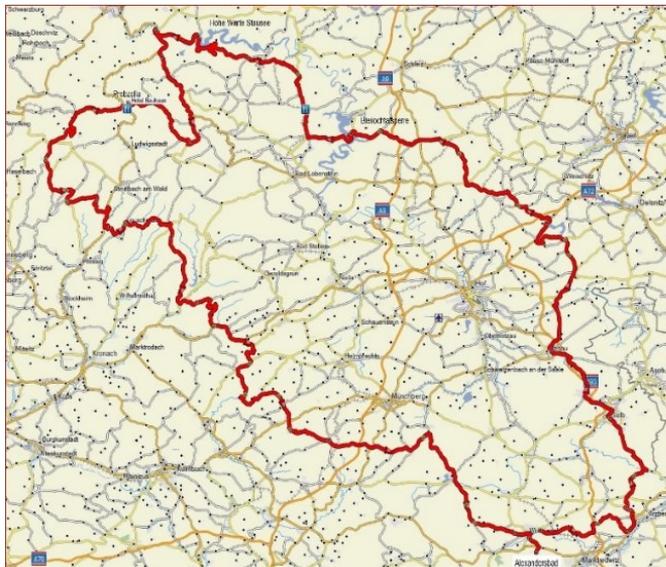
Wo uns ein formidables Mittagessen erwartete. Dort gesellte sich zu unserer Überraschung auch Bodo Schmidt, der Landesvorsitzende von Thüringen, zu uns, mit uns zu Speisen.



Nachdem wir uns nun köstlich gelabt hatten, ging es weiter durch den Frankenwald über Tschirn, Presseck, Stammbach, Weißenbach zurück nach Alexandersbad.

Zwischendrin zeigte sich immer wieder, wie verschieden doch die einzelnen Navis/Guides die Gruppen lotsten. Jede Umleitung sorgte für spannende Ergebnisse. Am Ende fand jeder sein Ziel. Die Hauptsache, alle kamen heil und gesund und ohne Ausfälle wieder zu Hause in Alexandersbad an.

Nach einem weiteren vergnüglichen Abend in gemeinsamer Runde, hieß es dann am Sonntagmorgen, wieder auf nach Hause.



Inzwischen ist es auch amtlich, das -Bundestreffen findet Ende August 2021 in Vogelsberg und Rhön und damit in Hessen statt. Weitere Infos dazu findet ihr im Heft oder auf den Web-Seiten.

Jörg Schneider
Freundeskreis
Altenstadt

Digitalisierung im Ehrenamt verbessern

Freundeskreis Bad Nauheim freut sich über das Förderprogramm

»Ehrenamt digitalisiert!«

Als einer von 6 Vereinen im Kreis konnte sich der Freundeskreis Bad Nauheim über Geld aus dem Förderprogramm »Ehrenamt digitalisiert!« freuen.

Das Programm unterstützt gemeinnützige Institutionen bei der Umsetzung ihrer Digitalisierungsvorhaben. Digitalministerin Prof. Kristina Sinemus hat Förderbescheide über insgesamt 56 995 Euro überbracht.

Mit 5400 Euro konnte der Freundeskreis Bad Nauheim beim Aufbau der gruppeneigenen digitalen Infrastruktur unterstützt werden.

Um jederzeit Vorstandssitzungen oder Gruppentreffen, auch oder gerade in Zeiten des Lockdowns abhalten zu können, hat der Freundeskreis Bad Nauheim in neue Hard- und Software investiert.

Durch digitale Besprechungen bietet der Verein für Suchtkrankenhilfe seinen Mitgliedern die Möglichkeit zum persönlichen Austausch und gegenseitiger Unterstützung in dieser mental-fordernden Zeit.

»Das Ehrenamt und gemeinnütziges Engagement sind tragende Grundpfeiler unserer demokratischen Gesellschaft, man findet es im kulturellen, sportlichen oder sozialen Bereich«,

sagte Ministerin Sinemus. Damit erhielten die vielen Ehrenamtlichen die Möglichkeit, sich einfacher auszutauschen, Informationen zur Verfügung zu stellen und sich gegenseitig effektiver zu unterstützen., sagte sie weiter.

Mit dem Programm möchte das Land Digitalisierungsvorhaben fördern, um ehrenamtliche Organisationen im digitalen Strukturwandel zu unterstützen.

Tim Bretthauer
Freundeskreis Bad Nauheim

Gruppenstunde



Angehörigenseminar

Du, das ist doch alles so schei..... jetzt hat mein Partner Therapie gemacht, und was mach ich wenn er wieder rückfällig wird? Ich weiß gar nicht mehr wer ich bin. Meine Gedanken drehen sich nur um ihn. Was soll ich nur machen ?????

Genau dafür bietet der Landesverband das Angehörigenseminar an!

Wann?

Vom 10.09.- 12.09.2021

Und da sind nur Angehörige?

Ja, Frauen und Männer.

Wie, auch Männer?

Ja klar, meinst Du die Männer würden ihrer Partnerin sofort wieder vertrauen?

Und was ist das für ein Thema bei diesem Seminar?

„Wer bin ICH? + Wie finde ICH wieder Vertrauen!“

Das ist ja genau mein Thema, da melde ich mich an!



**Wenn man einem
Mann sagt:
"Vergiss es!",
dann vergisst er
es auch.
Faszinierend.**

Männer, es geht um Euch!



Den Termin vergesst Ihr bestimmt nicht !

Wetten???

**Vom 20.08.-22.08.2021 gibt's ein Männerseminar im
Landesverband**



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

**„ wer bin ICH? + und was macht MANN
eigentlich aus?**

Depression und Wetter

„Werden die Tage im Herbst und Winter kürzer, bewirkt der Lichtmangel eine erhöhte Melatonin-produktion. Diese wiederum kann zu Depressionen führen. Setzt sich der saisonal depressive Patient täglich vor eine sehr helle Lampe, kann damit die Melatonin Ausschüttung verringert werden.“ {Internet Google Suche erster Beitrag.}

„Depression ist die größte Volkskrankheit in den Industrieländern“. Die trüben Jahreszeiten können einen Einfluss darauf haben.



Sind die Tage trüb, verregnet und noch dazu kürzer als die Nacht, schlägt das vielen Menschen aufs Gemüt. Bei manchen handelt es sich dabei um mehr als ein vorübergehendes Stimmungstief.

„Wir beobachten in der kalten Jahreszeit einen Anstieg depressiver Erkrankungen um zehn Prozent“, sagt Prof. Dr. Ulrich Hegerl von der Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität in München“.

Der Alltag wird zur Belastungsprobe

Das medizinische Phänomen ist bekannt unter dem Kürzel SAD- saisonal abhängige Depression. Rund 800.000 Menschen in Deutschland seien davon betroffen, vermutet Professor Hegerl. Frauen deutlich häufiger als Männer. Anders als eine „normale“ Depression beginnt die saisonale Depression mit den Herbstmonaten und endet im Frühjahr. Auslöser sind der Mangel an natürlichem Tageslicht und die verminderte Lichtintensität im Winter. Nachtschicht-Arbeiter oder Leute, die an einem schlecht beleuchteten Platz arbeiten, können daher auch während des Sommers an SAD leiden. ...

Licht als Therapie gegen saisonale Depression

Für saisonal depressive Patienten empfiehlt sich häufig die sogenannte Lichttherapie. Dabei setzt sich der Patient über mehrere Wochen hinweg täglich eine halbe Stunde vor eine sehr helle **Lampe (10.000 Lux)**. Schon nach einigen Tagen kann sich die Stimmung aufhellen. Einer Studie zufolge ging es knapp zweidrittel der mit Licht behandelten Patienten nach der Therapie deutlich

besser. Manche Ärzte führen die Lichttherapie bei sich durch, andere empfehlen die Anschaffung einer entsprechenden Lampe für zuhause. ... Verhaltensweisen wie Schlaf, Wohlbefinden oder Fortpflanzung werden, bei Mensch und Tier, durch eine innere Uhr gesteuert. Diese orientiert sich an der Tageslänge. Wird es dunkel, so schüttet der Körper verstärkt **Melatonin** aus, ein für den Schlafbedarf zuständiges Hormon. Werden die Tage im Herbst und Winter kürzer, bewirkt der Lichtmangel eine erhöhte **Melatonin-Produktion**. Diese wiederum kann zu Depressionen führen. Setzt sich der saisonal depressive Patient täglich vor eine sehr helle Lampe, kann damit die Melatonin-Ausschüttung verringert werden. **Zudem zügelt Lichttherapie häufig den übermäßigen Appetit.**

Sport als Gegenmittel

In schwereren Fällen raten sie zu einer zusätzlichen Behandlung mit Medikamenten, sogenannten Antidepressiva. In jedem Fall sollte bei Symptomen saisonaler Depression ein Facharzt oder ein gut informierter Hausarzt aufgesucht werden.“

{FAZ VON BIRGIT OBERMEIER-AKTUALISIERT AM 18.10.2001}

*Ja ich habe mir zu dem Thema am Rande immer wieder Gedanken gemacht. Bei allen Informationen habe ich keinen Satz darüber gefunden, dass sich Alkohol als „Medizin“ gegen Depressionen positiv einsetzen lässt. Wenn ich also glaube, ein Suchtmittel gegen die Depression einsetzen zu müssen, ist das nur die Hinwendung zum Suchtmittel, nicht aber die Beherrschung der Depression. Wer sich also wieder verschließt, und in seine Sucht „abstürzt“ bewirkt möglicherweise genau das Gegenteil,- Isolation, - Versagen, - Scham, ... Der Einstieg in das Suchtkarussell ist damit besiegelt!
Um dem Ganzen noch einen drauf zu geben, die Gefährdung des Umfeldes in die gleiche Verhaltensweise einzusteigen ist plausibel. Er hat ja wieder mal versagt. Da ich nun einmal selbst von der Volkskrankheit betroffen bin, mir einrede keine Zeit für Sport zu haben, die Lampe nicht organisiert habe, mein Melatonin Spiegel immer zu hoch zu sein scheint, vertraue ich meinem Neurologen und Psychiater und bekämpfe den Zustand mit Medikamenten. Es bleibt nur noch anzumerken: Nur wer sich helfen lassen will, und die Unterstützung sucht, dem kann geholfen werden. Das Suchtmittel als Weg, ist nur das Aktivieren alter Verhaltensweisen?!!!*

Frank Höfling
Freundeskreis Bad Nauheim

Von 42 auf 5 Prozent



Wie Island seine Teenager von Alkohol- und Drogenmissbrauch abhält

Unser Mitglied Frank, hat uns diesen Bericht kürzlich geschickt, um den Inhalt mal in der Runde zu diskutieren! Das haben wir Bad Nauheimer dann in der letzten Video Gruppenstunde auch ausgiebig getan.

Die Teenager Islands gehören heute zu den «cleansten» ganz Europas. Das war nicht immer so.

1998 war der Alkohol- und Drogenkonsum von 15- bis 16-jährigen Teenagern enorm hoch. Rund 42 Prozent gaben an, regelmäßig Alkohol zu trinken. Manche sogar bis zum Umfallen.

Heute, 20 Jahre später, konsumieren lediglich fünf Prozent der 15- bis 16-jährigen Jugendlichen Alkohol. Der Cannabis-Konsum sank von 17 auf 7 Prozent. Und auch das Rauchen wurde immer unbeliebter: 1998 waren es noch 23 Prozent, die täglich rauchten. Heute sind es nur noch knapp 3 Prozent. Das Land hat es geschafft, den Drogen- und Alkoholkonsum von Minderjährigen innerhalb von 20 Jahren drastisch zu senken – und das in fünf einfachen Schritten.

▪ **Die Ausgangssperre**

Wer unter 16 ist, muss um 10 Uhr abends Zuhause sein. Kontrolliert wird die Ausgangssperre von Eltern-Patrouillen, die U-16-Jährige ansprechen und sie sanft nachhause schicken.

▪ **Der Elternvertrag**

«Home and School», der isländische Dachverband für Elternorganisationen, stellte Eltern-Verträge zusammen, die zahlreiche Eltern unterschrieben. Der Inhalt der Verträge variiert je nach Altersgruppe. Für Kinder ab 13 Jahren können sich Eltern beispielsweise verpflichten, ihren Kindern keine unbeaufsichtigten Partys zu erlauben und Minderjährigen keinen Alkohol zu kaufen.

- **Der Freizeit Gutschein**

Um die Jugendlichen beschäftigt zu halten, kriegt jeder Schüler jährlich einen Gutschein für außer schulische Aktivitäten. Der kann dann bei einem Fußballclub oder für eine Reitschule eingelöst werden.

- **Die Forschung**

Um der Unzufriedenheit bei Jugendlichen vorzubeugen, führt Island jedes Jahr eine Umfrage durch. Darin beantworten die Teenager Fragen über Freunde und Familie, ihre Gefühle und ihrem Umgang mit Alkohol und Drogen.

- **Die Politik**

Aufgrund der jährlichen Umfrageergebnisse können konkrete Maßnahmen für eine weitere Verbesserung getroffen werden. Hier sind vor allem die Regionalpolitiker Islands gefragt. Aufgrund der detaillierten Ergebnisse können sie konkrete Maßnahmen beschließen, um die Jugendliche von Alkohol- und Drogenmissbrauch abzuhalten. Sie sprechen beispielsweise mit Eltern, Vereinsverantwortlichen und Lehrern.“

(Quelle:<https://www.watson.ch> › International › Kinder)

Die Redaktion würde sich freuen, von den anderen Lesern der „kleinen Zeitung“ eine Rückmeldung (Neudeutsch, Feedback) zu erhalten.

Liebe Grüsse
Christina und Tim

Die nächsten Termine 2021



Aufgrund der aktuellen Situation sind alle Veranstaltungen, Workshops, Sitzungen & Seminare des Landesverbandes ausgesetzt. Wir bitten um Verständnis.

Der Vorstand

Delegiertentagung Sonntag, 16. Mai 2021 ab 10:00Uhr

Hierfür werden Einladungen an die Delegierten und Gruppen-Vorsitzenden versendet, welche nach erfolgter Anmeldung den Teilnahme-Link per Email erhalten.

