



*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Saarland e. V.*

Report Nr. 48



Ausgabe 2018

Inhaltsverzeichnis

Grusswort Gabi Augustin	1 – 3
Vorwort Manfred Kessler	4 - 5
Weihnachtsseminar Freundeskreis Bous	6 – 11
Bericht Wtu-Tag im Haus Sonntal	12 - 15
Der Druidenpfad	16 – 21
Spaß haben ohne Alkohol	21
Mitgliederversammlung und Neuwahlen	22
Start-Up Angehörigenarbeit in Wallerfangen	23
Frauseminar des Freundeskreises Saarlouis	24
Seminarwochenende auf der Ebernburg	25 – 26
Neue Geschäftsführerin beim Gesamtverband Sucht GVS	27
Unsere Gruppen- so finden Sie uns	28 – 29
Männerseminar Freundeskreis Saarlouis	30 – 34
S.o.G.-Tag 2018	35 – 38
Strukturiertes klinisches Interview zu internetbezogenen Störungen	39
Glück, Freude, Zufriedenheit – Bundestreffen in Baunatal	40 – 42
Es bleibt das Gefühl des Angenommen seins	43 – 45
Delegiertenversammlung des Bundesverbandes in Hünfeld	46 – 47
Zweiter Selbsthilfetag der GKV	48 – 50
Gruppenbegleiterseminar Wallerfangen	51 – 53
Sommerfest im DFG	54 – 55
Einladung Angehörigengruppe in Saarlouis	56

Impressum

Das für den Inhalt verantwortliche	Gabi Augustin, Harald Augustin, Tobias Herrmann, Jutta Enders, Gertrud Kessler, Wolfgang Kneip,
Redaktions-Team	Michelle..., Karin Krupp, Christoph Rommelfanger, Torsten Scholz, Manfred Kessler
Fotos:	Privat
Herausgeber:	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Saarland e.V.
Redaktionsanschrift:	Galgenbergstraße 50, 66557 Illingen
Auflage:	1.000 Stück
Satz und Layout:	Manfred Kessler
Druck:	C O D - Saarbrücken



Liebe Leser des Freundeskreisjournals,

als Manfred mich Anfang der Woche daran erinnerte, dass ich noch das Grußwort für unseren Report schreiben muss, dachte ich: „Oh Gott, das habe ich doch gerade erst gemacht.“

...und wie bereits im Vorjahr erwähnt, gehört das Schreiben nicht unbedingt zu meiner Lieblingsbeschäftigung. Reden schon eher ;-))

Das Jahr 2018 ist für mich, wie für viele von euch, einfach so über mich hinweggefegt. Es gab sehr schöne Momente, den normalen Alltag, aber auch weniger gute Momente und auch traurige.

So war auch das Jahr 2018 für den Landesverband der Freundeskreise. Wir aus dem Saarland haben mit fast 50 Teilnehmern am Bundeskongress der Freundeskreise teilgenommen - toll. Alle Teilnehmer haben mir das als ein sehr schönes und außergewöhnliches Erlebnis geschildert. Auch die Teilnehmer unseres WTU-Tages, SOG-Tages oder des Angehörigentages bzw. -seminares haben uns durchweg positive Rückmeldungen gegeben.

Und dann gab es unseren normalen Alltag, den Ihr liebe Freundeskreisler in euren wöchentlichen Gruppenstunden erlebt. Mit sehr intensiven, lustigen, lehrreichen, Gruppenstunden, in denen vielen Menschen geholfen werden konnte mit Ihrer Suchterkrankung im Leben bestehen zu können. Aber auch Verzweiflung, Wut und Frust.

Auch im Landesverband haben wir uns Sorgen um Menschen gemacht, die schwer erkrankt sind und auch Abschied genommen von denen deren Weg zu Ende gegangen war.

Ich bekam mal von einer guten Freundin, die ich hier in den Freundeskreisen kennengelernt habe, diese Zeilen zu Weihnachten geschenkt:

Immer dann...



Immer dann, wenn die Liebe nicht ganz reicht,

wünsche ich Dir Großherzigkeit.

Immer dann, wenn Du verständlicher Weise auf Revanche

sinnst, wünsche ich Dir Mut zum Verzeihen.

Immer dann, wenn sich bei Dir das Misstrauen rührt,

wünsche ich Dir einen Vorschuss an Vertrauen.

Immer dann, wenn Du mehr haben willst,

*wünsche ich Dir die Sorglosigkeit der Vögel am
Himmel.*

Immer dann, wenn Du Dich über die Dummheit anderer

ärgerst, wünsche ich Dir ein herzhaftes Lachen.

Immer dann, wenn Dir der Kragen platzt,

wünsche ich Dir tiefes Durchatmen.

Immer dann, wenn Du gerade aufgeben willst,

wünsche ich Dir die Kraft zum nächsten Schritt.

Immer dann, wenn Du Dich von Gott und der Welt verlassen

*fühlst, wünsche ich Dir eine unverhoffte
Begegnung, ein Klingeln an der Haustür.*

Immer dann, wenn Gott für Dich weit weg scheint,

wünsche ich Dir seine spürbare Nähe.

(Unbekannt)

Ich mag diesen Text sehr und vielleicht könnt ihr, wie ich, in weniger guten Momenten etwas Trost und Zuversicht darin finden.

Auch für das Jahr 2019 haben wir uns wieder einiges vorgenommen. Neben dem altbewährten, wie unserem SOG- oder WTU-Tag, möchten wir zum Jahresthema der Freundeskreise „Freundschaft leben“ mal was Neues ausprobieren. Lasst euch überraschen.

Jetzt komme ich zu dem Moment Danke zu sagen. Allen voran ein großes Dankeschön an Manfred Kessler unseren ehrenamtlichen Geschäftsführer. Danke an alle Mitglieder des Vorstandes des Landesverbandes der Freundeskreise, die neben ihrer Arbeit in den Vereinen auch noch ihre Zeit investieren um auf Landesverbandsebene Wertvolles zu leisten. Ein großes Dankeschön an **alle Freundeskreisler** im Saarland die ehrenamtlich tätig sind. Durch ihr großes Engagement, ihre Zeit und Energie, die sie für die Selbsthilfe und insbesondere in den Selbsthilfegruppen aufbringen, leisten sie sehr wichtige Arbeit mit der sie vielen kranken Menschen Wege in eine zufriedene Abstinenz aufzeigen. Bedanken möchte ich mich selbstverständlich auch bei den Krankenkassen, Rentenversicherungsträgern und der Landesstelle, die durch ihre finanziellen Mittel unsere Arbeit unterstützen und damit in dieser Form überhaupt erst ermöglichen.

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und ein **gesundes** Jahr 2019.

Liebe Grüße

Gabi Augustin

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland - Landesverband e.V.
Vorsitzende



Liebe Leser, liebe Freunde, endlich-

endlich ist er da, der neue REPORT 2018.

Normal wäre dies schon die Ausgabe 2 des Jahres 2018 aber es ist mir leider nicht möglich gewesen, rechtzeitig eine Halbjahresausgabe zusammenzustellen. Da ich mich ja mittlerweile im Ruhestand befinde, scheinen die Tage kürzer zu werden. Es gelang mir jedenfalls nicht, teilweise, weil die Zeit nicht reichte, teilweise aber auch weil ich durch einen etwas unsanften Abgang von einer Leiter nicht in der Lage war, mich an den PC zu setzen. Zum Jahreswechsel ist es dennoch endlich gelungen einen REPORT zu erstellen. Wie Ihr sicherlich gleich festgestellt habt, haben wir nunmehr das Format geändert. Der REPORT 47 war durch einen kleinen Fehler in der Druckerei auf DIN A4 gedruckt und dadurch haben wir erkannt, dass dieses Format unserem REPORT sichtlich besser zu Gesicht steht. Wir werden also zukünftig dieses Format beibehalten. Das verteuert zwar unseren REPORT nicht unwesentlich, bietet uns dafür aber erheblich mehr Gestaltungsmöglichkeiten. Wir haben nicht den Anspruch ein professionelles Blatt zu erstellen, nein, unser REPORT soll einfach nur unsere Aktivitäten vermitteln und Informationsmedium für unsere Mitglieder, Freunde und Interessenten sein. Hier nehmen wir die Gelegenheit wahr, unsere Arbeit nicht nur innerhalb unseres Verbandes darzustellen, sondern auch nach außen zu transportieren. Im Gegensatz zu anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden oder Organisationen arbeiten wir Freundeskreise getreu unserem Leitbild offen und stehen damit zu unserer Krankheit. Wie einige von Euch wissen, wird unser REPORT seit der ersten Nummer bei der *Saarländische Universitäts- und Landesbibliothek (SULB)* archiviert. Aber auch unsere gesamten Jahresberichte seit unserer Entstehung sind hier seit dem letzten Jahr archiviert. Eine langwierige dennoch äußerst wertvolle Geschichte, wie ich meine, deren Verwirklichung ich mich gerne gewidmet habe. Bei der Verwirklichung dieser Freundeskreisgeschichte hatte ich die Gelegenheit, unsere Entstehung aber auch den weiteren Verlauf unserer Entwicklung bis zum heutigen Tage, etwas genauer zu studieren. Liebe Freunde, seit etwa vierzig Jahren arbeiten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland in der Suchtselbsthilfe und haben mit ihren 8 Freundeskreisen und derzeit 32 Gruppen nicht unwesentlich an der Entwicklung der saarländischen Sucht-Selbsthilfe mitgewirkt. Nach wie vor sind die Freundeskreise federführend in der Suchtselbsthilfe Saar (SuSe-Saar) engagiert und vertreten die Suchtselbsthilfe innerhalb und auch außerhalb unseres Saarlandes mit viel Engagement. Dies wird mittlerweile selbst bei unserer Landesregierung gewürdigt. So ist es uns gelungen, die Vertreter der

Suchtselbsthilfe fest in den Suchthilfebeirat und in das Expertengremium der Landesregierung zu installieren. Selbstverständlich sind wir in der saarländischen Landesstelle Sucht durch Simone Theis und Manfred Kessler vertreten. Unsere Vorsitzende Gabi Augustin ist im erweiterten Bundesvorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und engagiert sich auch noch im Arbeitskreis Sucht- und Familie, Manfred Kessler ist seit Jahren im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit und im Statistik-Ausschuss vertreten und nicht zuletzt nehmen die saarländischen Freundeskreismitglieder an den Angeboten des Bundesverbandes mit großem Erfolg teil.

Liebe Freunde, da dieser REPORT sich ja diesmal über ein gesamtes Jahr erstreckt, beginnen wir mit dem Weihnachtsseminar 2017 und berichten dann über die herausragenden Ereignisse des Jahres 2018. Wie man unschwer erkennen kann, sind die saarländischen Freundeskreise sehr aktiv und leisten für ihre Mitglieder einen erheblichen Beitrag zur Stabilisierung ihrer Abstinenz. Nur mit einer zufriedenen Abstinenz ist ein erfolgreiches Weitergeben der eigenen Erfahrungen, also Hilfe zur Selbsthilfe, möglich. Daran arbeiten wir mit viel Elan. Im REPORT finden unsere vielfältigen Aktivitäten Raum. Natürlich können und wollen wir nicht über jede Gruppenstunde berichten, aber wir wollen einen Eindruck über unser Gesamtbild vermitteln. Ein sehr intensives Vereinsleben und eine ganz besondere Art des Umgangs miteinander trägt dazu bei, dass diese Aktionen, Veranstaltungen und Ereignisse alle stattfinden können. Dafür herzlichen Dank an alle, die daran beteiligt sind; sei es durch Wort oder besser noch durch Tat.

Freundeskreisarbeit kann immer nur so gut und intensiv sein, wie sich die Mitglieder in diese Arbeit einbringen. Wenn ich mir diesen REPORT so ansehe, dann stelle ich gerne fest, die Freundeskreise im Saarland leben, sie sind aktiv und sie sind zufrieden abstinent. Wenn auch der eine oder andere Rückfall zu verzeichnen ist, es zeichnet uns und unsere Arbeit aus, dass die Freunde den Weg zu unseren Gruppen erneut finden und sich dem Rückfall stellen. Auch das gehört zum Leben in der Sucht-Selbsthilfe.

Liebe Freunde ich bedanke mich bei allen Mitgliedern, für ihre aktive Beteiligung am Gruppenleben. Ich möchte es aber auch nicht versäumen unseren Förderern zu danken. Ohne die Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen, der GKV, der gesetzlichen Rentenversicherung und nicht zuletzt dem Saarland und einiger Kommunen wäre diese unsere Arbeit nicht leistbar. Herzlichen Dank.

Ich wünsche Euch Allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch !

Manfred Kessler, ehrenamtlicher Geschäftsführer

Weihnachtsseminar 2017 – Ein Resümee

Zum diesjährigen Weihnachtsseminar des Freundeskreis Bous trafen sich 13 Teilnehmer aus dem gesamten Saarland. Die Veranstaltung wurde vom Freitag, den 08. Dezember bis Sonntag, den 10. Dezember durchgeführt. Großes Thema sollte Kommunikation & Konfliktbewältigung sein.



Seminarleiterin Simone Theis hatte dazu zahlreiche Übungen und viele Erklärungen parat

Freitagabend ging es mit einer kurzen Begrüßungs- und Vorstellungsrunde los, bevor wir in das erste Thema einstiegen.

Woher kommt eigentlich mein Name und was bedeutet er?

Jeder nannten seinen Namen und erzählte eine kleine Geschichte über diesen, meistens gaben natürlich die Eltern den Teilnehmern die Namen, aber oft war es so, dass sich die Personen über Spitznamen identifizierten, die ihnen im Laufe ihres Lebens vom sozialen Umfeld „verliehen“ wurden. Namen sind wichtig, denn sie dienen dazu, eine Person direkt anzusprechen und ihr zu signalisieren „Hey, ich rede mit dir. Diese Nachricht ist an dich gerichtet, bitte höre mir zu“. Es spielt auch eine große Rolle, welcher Name beim Miteinanderkommunizieren benutzt wird. Ist es eine wichtige, ernste Nachricht, oder eher ein kleiner Scherz, so wird dort eher der Kosenamen benutzt. Man nimmt sein Gegenüber gerne mal auf den Arm und bedient sich dann des Spitznamens.

Nach dem die Namenskonventionen geklärt waren, und dabei gab es auch viel zu lachen, weil manche Kosenamen lustig waren und manche Namen wiederum peinlich waren und einfach nicht so gerne gehört werden, ging es an das Abendessen.

Das Haus Sonnental bot die Möglichkeit, dort zu übernachten, diese wurde von der Mehrzahl der Teilnehmer auch genutzt.

Am nächsten Morgen gab es zuerst ein gutes, ausgedehntes Frühstück.
Frisch gestärkt – sogleich ans Werk!

Es stand viel Theorie auf dem Plan, vieles über gute Kommunikation wusste man bereits, hat es irgendwo schon einmal gehört und gelesen. Wie leider viel zu oft, vergisst man es und wendet dieses wertvolle Wissen nicht mehr an. Frau Simone Theis führte uns diese Vergesslichkeit anhand einer stillen Post anschaulich vor.

Alle Teilnehmer bis auf den ersten Spieler verließen den Raum. Frau Theis erzählte nun eine sehr kuriose Geschichte, die Geschichte des Auszubildenden Friedrich, der in einem großen Unternehmen in der Finanzbranche tätig war.

Danach betrat der zweite Teilnehmer den Raum und hörte sich diese spannende Geschichte an. Allerdings diesmal aus dem Munde des ersten Teilnehmers.

Sofort nachdem die Geschichte das 3. Mal neu erzählt wurde, gab es bereits die ersten großen Differenzen und Frau Theis begann aufs Neue mit der Geschichte.

Die Teilnehmer staunten nicht schlecht, als gegen Ende dieser Übung die „wahre Geschichte“ erzählt wurde.

Es gilt festzuhalten, dass die Wahrnehmung der einzelnen Teilnehmer unterschiedlich ist. So werden Dinge vergessen, dazu-gedichtet und Tatsachen verdreht. Dies ist jedoch ein natürlicher Vorgang. Natürlich kann man seine eigenen Worte benutzen, aber es ist wichtig, den Sinngehalt der Geschichte nicht zu verändern. Es gilt gut zu überlegen, worauf der Fokus gelegt wird. Auf welche Details achte ich, wie präge ich mir Dinge ein.

Vielleicht ist der Weg der bildlichen Vorstellung eine geeignete Methode.

Der nächste Themenabschnitt war die Konfliktbewältigung. Günter Wagner und Franz-Rudolf Noh nahmen sich hierfür extra Zeit heraus und führten mit Teilnehmer Christoph ein Rollenspiel durch.



Die nächste Übung zum richtigen Zuhören lief ähnlich ab. Hierfür bildeten sich 2-er Gruppen, welche sich gegenseitig eine Geschichte erzählten oder einfach vom einem aktuellen Ereignis berichten. Der Gegenüber und Zuhörer sollte dieses dann möglichst exakt wiederholen. Danach wurden die Rollen gewechselt. Durch die Möglichkeit, Fremdeinflüsse auszublenden und sich mit seinem Gegenüber ruhig zu unterhalten wurde diese Übung mit Bravour bestanden.

Wieder aber war festzustellen, dass der Mensch dazu neigt, seine eigenen Worte zu benutzen, um eine Sache auszudrücken. Eine Sache, die ungemein dabei hilft, sich auszudrücken, sodass der Gegenüber es verstehen kann, ist die Mimik und der Tonfall.

Mit diesen Werkzeugen lassen sich Gefühle transportieren, die mit Worten oft nur sehr schwer und umständlich zu beschreiben sind.

Leider fehlen bei der Kommunikation über Telefon oder – noch schlimmer – über neue digitale Medien wie z.B. das bei jüngeren Menschen sehr beliebte WhatsApp (eine Chat-Anwendung für Mobiltelefone) diese wichtigen Kanäle völlig.

Um wieder etwas Abwechslung in den Seminartag zu bringen, stand eine lustige Übung auf dem Programm: Das dunkle Moor.

Ziel der Übung war es, ein Feld aus 5x5 Kacheln aus Papier zu überqueren.

Zwei Gruppen und zwei Moore deren richtiger Pfad nur der Seminarleiterin bekannt war.

Die Schwierigkeit erhöhte sich jedoch dadurch, dass immer nur ein Gruppenmitglied den Raum betrat und versuchte, sich seinen Weg durch den Morast zu bahnen. Ging er unter, so musste er den Raum verlassen.

Den bisher gegangenen Weg galt es dann seinen Mitstreitern zu erklären.

Von „Oben rechts bin ich versunken“ bis hin zu „Rösselsprung nach E4“ war alles dabei.

Es kam darauf an, dass man sich in seinem Team klar verständlich machen kann und die Begrifflichkeiten klar sind.

Denn nur, wenn jeder auf dem gleichen Informationsstand ist, ist eine einwandfreie Kommunikation möglich.



Mittlerweile war jedem Seminarteilnehmer klar, worauf es bei guter Kommunikation ankommt und das eigentliche Seminar mit all seinen theoretischen Inhalten neigte sich dem Ende zu. Wenden wir uns nun also dem gemütlichen Beisammensein und den schönen Weihnachtsbasteleien zu.

Es stand die sogenannte Servietten-Technik auf dem Plan:

Dabei werden Küchen-Servietten mit verschiedenen Motiven so zerrissen, dass sich die Serviettenober- und Unterseite voneinander trennen. Was übrig bleibt sind zwei hauchdünne

Hälften, jeweils mit Motiven bedruckt.

Mit etwas Holzleim und einem Pinsel lassen sich damit allerlei Dinge verschönern.

Hier stand zum einen eine kleine Holztruhe zur Auswahl, sowie Christbaumkugeln.

Die Christbaumkugeln waren deutlich schwieriger, schließlich musste etwas Eckiges in eine runde Form gebracht werden. Keine leichte Übung, aber bei besinnlicher Weihnachtsmusik und selbstgebackenen Plätzchen war auch das kein Problem.



Die kleinen Holztruhen bargen noch eine besonders schöne Überraschung, jeder fertigte insgesamt 12 kleine Zettel an und schrieb für jeden Seminarteilnehmer auf, was er an ihm mag, was ihm an der Person gefällt oder einfach nur die besten Wünsche für das diesjährige Weihnachtsfest und das bald folgende neue Jahr 2018.

Viele öffneten die Truhe bereits vor Heilig Abend, manche warteten damit noch bis nach Weihnachten. Ich für meinen Teil werde diese Truhe immer mal wieder öffnen und hüten wie einen Heiligen Gral.

Zum Abschluss noch etwas Kuchen und echten belgischen Kakao, damit ließen wir den Abend gemütlich ausklingen.

Es sei abschließend gesagt, dass dies wieder ein sehr schönes Weihnachtsseminar war, ich kann es jedem/-r Freundeskreisler/-in nur nahelegen, auch mal ein Weihnachtsseminar zu besuchen.

Der Freundeskreis ist für mich persönlich zu einer Familie geworden und bietet gerade zur Weihnachtszeit, wo doch viele Menschen alleine und nicht im Kreis ihrer Familie sitzen, eine ideale Möglichkeit, doch noch ein klein wenig Weihnachtsstimmung aufkommen zu lassen.



Christoph Rommelfanger, FK Bous Bilder: Sigg

„Wo es kein Gespräch mehr gibt, beginnt die Gewalt.“ (Sokrates)

Bericht WTU Tag am 24.02.2018 im Haus Sonntental in Wallerfangen

Der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland hatte am 24.02.2018 zum diesjährigen WTU-Tag ins Haus Sonntental in Wallerfangen eingeladen.

Begonnen hat der diesjährige WTU –Tag mit einem ausgewogenen Frühstück, das auch in diesem Jahr keine Wünsche offenließ.

Der Speisesaal füllte sich ab 08.00 Uhr recht schnell und es stellten sich gleich freudige und angeregte Unterhaltungen ein.

Frisch gestärkt und frohen Mutes schritten wir dann um 09.00Uhr zur Tat im großen Seminarraum. Nach der herzlichen Begrüßung der Teilnehmer durch Landesvorsitzende Gabi Augustin und der Vorstellung des Tagesprogrammes wurden durch unseren ehrenamtlichen Geschäftsführer Manfred Kessler noch einige administrative Dinge geklärt und es konnte losgehen.

Gabi Augustin stellte nochmals unsere Simone Theis vor, da sich unter uns auch viele Erstteilnehmer befanden. Es waren insgesamt 41 Teilnehmer zusammengekommen und Simone hatte, wie wir so kennen wieder eine Überraschung mit uns vor. Wir starteten auch gleich unter ihrer Anleitung und es kam im wahrsten Sinne zur Ü-(Ei) Überraschung.

Es wurden Ü-Eier an jeden Teilnehmer verteilt und im Anschluss wurde zunächst vom dem, der wollte, die Schokolade verputzt oder diese an andere dankbare Teilnehmer hergegeben, so dass einige ihre Schokokalorien für den Tag schnell erreicht hatten.

Aber jetzt zum Spiel und Spannungsteil: Es wurden die Ü-Eier Überraschungen hervorgeholt und so begann eine lustige Entpackungszeremonie der Spielzeuge.



Einige mussten ihren Inhalt erst einmal zusammenbauen, aber mit der beigelegten Anleitung und tatkräftiger und lustiger Unterstützung der Nachbarn im Umfeld gelang nach einiger Zeit auch diese Hürde. Wohl dem der „nur eine fertige Figur“ hatte.

Mit den zusammengebauten Spielzeugen und Solofiguren ging es nun zum Spannungsteil über.

Simone Theis erklärte uns die weitere Vorgehensweise.

Jeder Teilnehmer sollte nach einer kurzen Überlegungsphase, sich individuell vorstellen und anhand seiner Objekte Vergleiche oder Interpretationen dazu geben.

Dass einige dicke blaue Schlümpfe dabei gewesen sind, war dem Zufall überlassen.



Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl und der freien Beschreibung jedes Einzelnen mit seinem Objekt hatte diese besondere Vorstellungsform auch einige Zeit in Anspruch genommen.

Es war eine informative, lustige aber auch tiefgründige besondere Vorstellungsrunde. Aber auch hier wurde schnell klar, unter uns Freundeskreislern gab es keine Berührungängste, oder Scheu sich mit seiner Geschichte und mit der Ü-Figur vorzustellen.

Diese Runde war sehr kurzweilig und ging über eine kurze Kaffeepause bis kurz vor dem Mittagessen.

Wie man beim Mittagessen bei angeregten Gesprächen hörte, war diese Vorstellung ein Highlight an diesem Tage.

Das Serviceteam vom Haus Sonnental hatte auch an diesem Tag wieder ein sehr kulinarisches Mittagessen kreiert und so nahem auch viele am anschließenden Verdauungsspaziergang teil.



Nach der Mittagspause ging es dann zur Gruppenarbeit über.

In bewährter Form wurden drei Gruppen gebildet und die Teams verteilten sich in verschiedene Seminarräume.

In jeder Gruppe wurden schnell aktuelle und interessante Diskussionsthematiken gefunden und erarbeitet.



Es liegt in der Natur der Sache, dass nicht alle, mit Hilfe von Ideenzetteln an die Pinnwand gebrachten Themen erarbeitet werden konnten. Soll aber nicht schmälern, dass die ausgesuchten Themen angeregt und im regen Austausch besprochen wurden.

Schwerpunkte der Themen waren

- Kommunikation, wie wirkt man selbst auf andere Menschen
- Sucht im Alter
- Verhältnis der Kinder zum Suchtkranken

Nach dieser Kleingruppenarbeit ging es zurück in unseren großen Seminarraum und die einzelnen Gruppen berichteten über ihre Arbeitsergebnisse.

Nach einer kurzen Kaffeepause, kamen wir auch schon wieder zum Ende des diesjährigen WTU Tages.

In der anschließenden Abschlussrunde, konnte wieder völlig frei, Lob und Tadel angesprochen werden. Die Mehrheit der Teilnehmer, hat besonders hervorgehoben wie herzlich und offen alle Teilnehmer kommuniziert haben, gerade auch, weil auch viele „Neue“ Freunde dabei waren.

Unsere Landesvorsitzende Gabi Augustin bedankte sich in ihren Schlussworten bei allen Teilnehmern für ihr engagiertes Mitarbeiten und bedankte sich nochmals bei allen helfenden Händen die diese Veranstaltungen erst möglich machen und besonders bei unserer Simone Theis für ihre tolle Moderation der Vorstellungsrunde.

Alle freuen sich auf die nächste Veranstaltung.

Gefördert wurde dieses Projekt von der Bundesknappschaft Regionaldirektion Saarbrücken



Der Druidenpfad

Der Freundeskreis Bous unternahm an einem schönen Sonntagvormittag im Juni, eine Wanderung auf dem „Druidenpfad“.

Er zeigt als Erlebnispfad u.a. welche Bedeutung der Wald in der Entwicklungs-, Zivilisations- und Kulturgeschichte für die Kelten und ihre Nachfahren hatte.

Ein Festival für alle Sinne bietet dieser Erlebnispfad für die ganze Familie im Grenzgebiet zwischen Niedaltdorf und Neunkirchen-lès Bouzonville.

Auf dem Hochplateau zwischen dem Naturschutzgebiet und der Gemarkung Neunkircher Heck fantastische Ausblicke ins Nachbarland Lothringen. Spuren der Kelten und Druiden finden sich im keltischen Baumkalender, der Keltensiedlung und den keltischen Hügelgräbern. Der Druidenpfad ist ca. 6,7 km lang und familienfreundlich zu begehen.

Auszug aus dem Internet:

Bereits vor mehr als 2000 Jahren hatten die Kelten das Niedtal besiedelt.

Sie lebten dort, wo sie die Güter fanden, die ihnen für ihr einfaches Leben wichtig waren: Wasser, Nahrung aus Wald und Fluss sowie Baumaterialien, wie Holz, Schilf und Lehm. Die Voraussetzungen waren im Wald bei Niedaltdorf optimal gegeben.

Keltische Gräber belegen hier unzweifelhaft die Existenz einer keltischen Siedlung.

Die Rekonstruktionen zweier Keltenhäuser und eines Hügelgrabes veranschaulichen die Epoche in unserer Siedlungsgeschichte.

Der Druidenpfad zeigt uns als Erlebnispfad u.a. welche Bedeutung der Wald in der Entwicklungs-, Zivilisations- und Kulturgeschichte die Kelten und ihrer Nachfahren hatte und wie sich die damalige Nutzung auf unser Leben heute auswirkt.

Mythos und Mystik sind dabei wichtige Bestandteile, wie der Galgenbaum und der Gerichtsbaum belegen.

Das Material Holz als ursprüngliches Baumaterial, ebenso wie die historische Verwertung (Sie sehen einen Schaumeiler), aber auch die heutige Bedeutung des Holzes

bilden die Eckpunkte auf dem spannenden Pfad der Druiden.

<https://www.wanderinstitut.de/premiumwege/saarland/druidenpfad/>

Das Interesse war groß. Viele brachten ihre Partner/-in bzw. Kinder mit.

Einige hatten auch ihre Hunde dabei. Also eine bunt zusammengewürfelte Gesellschaft.



Der gut ausgeschilderte Rundweg befindet sich zwischen Niedaltdorf und der Grenze zu Frankreich und bietet für Wissbegierige Tafeln mit zusätzlichen Informationen.

Hier wird man in die Zeit der Kelten und Druiden, vor ca. 2000 Jahren, zurückversetzt.



Ein nachgebautes typisches Kelten-Haus



Es wurde viel gelacht, sich auch einmal kurz ausgeruht und das ein oder andere Foto gemacht.



Die „Vorratskammer“ (leer!)



Ein begehbarees Hügelgrab



Holzkohlemeiler



Das schöne Wetter, die wunderbare Landschaft im Wechsel von Wald und Feld sowie die originalgetreuen Nachbauten der Kelten waren ein schönes Erlebnis. Die Gelegenheit wurde für ausgiebige Unterhaltungen genutzt. Die Kinder spielten zusammen und auch die „Vierbeiner“ hatten in diesem Gelände ihre Freude



Zum Abschluss der Wanderung gab es am Parkplatz einen vorbereiteten „kleinen Imbiss“ mit Lyoner, Baguette und kühlen Getränken.



Besser konnte es nicht sein. Mittlerweile war es nach 13 Uhr, jeder hatte Hunger und Durst.



Wir hatten eine tolle Stimmung, viel Gesprächsstoff und es dauerte noch eine ganze Weile, bis die Ersten nach Hause aufbrachen. Alle waren von der Veranstaltung begeistert. Natürlich wollen wir so etwas wiederholen. Schließlich gibt es genügend Wanderwege in unserem schönen Saarland.

W. Kneip, FK Bous

Spaß haben – auch ohne Alkohol

Mit einem neuen Angebot zur Alkoholprävention in Schulen richtet sich die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gezielt an Jugendliche im Alter von zwölf bis 16 Jahren.

Die Präventionskampagne „Null Alkohol – Voll Power“ informiert Jugendliche ohne erhobenen Zeigefinger über die Risiken von Alkoholkonsum. Auf der speziell für diese Zielgruppe gestalteten Website www.null-alkohol-voll-power.de können sich junge Menschen erkundigen, wie sich ihr Alkoholkonsum auf ihren Alltag und ihre Hobbys auswirkt. In den Rubriken „Wissen“ und „Machen“ werden Informationen, Wissens- und Mitmach-Tests angeboten, unter dem Punkt „Reden“ gibt es Beratungs- und Hilfsangebote.

Die BZgA ergänzt das Onlineangebot mit der „Voll PowerSchultour“. Ein Team aus Tanz-, Musik-, Theater- und Sportpädagogen bietet an 20 Schulen in ganz Deutschland spannende Workshops an. Ziel ist es, Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung der Jugendlichen zu trainieren und zu zeigen, wie viel Spaß man ohne Alkohol haben kann.

Mitgliederversammlung und Neuwahlen

In der Mitgliederversammlung am 10.04.2018 in den Räumlichkeiten der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Güdigen e.V., Saargemünder Straße 159 fand die diesjährige Mitgliederversammlung des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe statt. Nach einer Gedenkminute für die Verstorbenen eröffnete die Vorsitzende *Gabi Augustin* die Versammlung und stellte fest, dass die Einladung satzungsgemäß und rechtzeitig ergangen war, die Versammlung gemäß Satzung beschlussfähig sei. Die Niederschrift der vorherigen Mitgliederversammlung wurde ebenso von den Delegierten verabschiedet als auch der Jahresbericht der Vorsitzenden *Gabi Augustin* und der Kassenbericht des ehrenamtlichen Geschäftsführers *Manfred Kessler*. Auf Antrag der Kassenprüfer *Annette Nieser* und *Joachim Sartorius* wurde dem Vorstand einstimmig Entlastung erteilt. Daraufhin wurde die Versammlungsleitung auf Vorschlag der Delegierten von *Günter Wagner*, dem ehemaligen Landesvorsitzenden übernommen. Für die Neuwahl der Mitglieder des Vorstandes wurden aus der Versammlung: *Gabi Augustin*, *Harald Augustin*, *Günther Bund*, *Wolfgang Kneip*, *Ursula Lutz*, *Jörg Schickschneit*, *Simone Theis* und *Manfred Kessler* vorgeschlagen. Alle Vorgeschlagenen wurden einstimmig gewählt und nahmen die Wahl an. Danach setzte sich der neugewählte Vorstand zusammen um aus seiner Mitte die Wahl des Vorsitzenden, des Stellvertreters und des ehrenamtlichen Geschäftsführers durchzuführen. Nachdem *Gabi Augustin* erneut zur Vorsitzenden und *Jörg Schickschneit* zum Vertreter sowie *Manfred Kessler* zum ehrenamtlichen Geschäftsführer gewählt wurden, übernahm *Gabi Augustin* wiederum die weitere Leitung der Mitgliederversammlung. Danach wurde noch der Haushalt für das neue Jahr verabschiedet, sowie die Wahl der Bundesdelegierten (*Jörg Schickschneit* und *Manfred Kessler*) durchgeführt. Es erfolgten noch die Grobplanung für die weiteren Veranstaltungen und diverse Wortmeldungen. Danach schloss die Vorsitzende die Mitgliederversammlung.

Der neue Vorstand des Landesverbandes:



Manfred Kessler, Gabi Augustin, Harald Augustin, Günther Bund, Simone Theis, Ursula Lutz, Jörg Schickschneit, Wolfgang Kneip

Start Up am 14.04.2018 in Wallerfangen Haus Sonntal

Start-Up - ja, wie erkläre ich diesen englischen Begriff, trotz langer Suche habe ich keine treffende Übersetzung dafür ausmachen können. Nehmen wir es einmal so: Start, und up's waren wir 26 Teilnehmer; als Vorbereitung für ein seit langem geplantes Angehörigenseminar. Die Anzahl der gemeldeten Interessenten aus Rheinhessen und dem Saarland hatte die Organisatoren dann wohl doch etwas überrascht. Aber häufige Bemerkungen aus dem Kreis der Angehörigen ließen vermuten, dass hier Bedarf bestand, nicht über die Beziehung oder über die von der Sucht Betroffenen zu reden, sondern um über sich selbst zu reflektieren. Denn auch Angehörige haben Stolpersteine im Leben zu verarbeiten, die Suchtverhalten bedingen bzw. fördern, nur eben auf eine andere Art. Die Sucht, gebraucht zu werden, kann ebenso folgenschwer belasten, wie das Suchen nach einem greifbaren Mittel, wie Alkohol oder Drogen. Entgiftung und Langzeittherapie bleiben jedoch für diese „unsichtbaren“ Suchtmittel häufig versagt, ganz im Gegenteil. Der Angehörige versucht die erfolgreiche Entgiftung und trockene Zeit des Partners nicht durch eigene Probleme zu belasten und nimmt sich immer mehr zurück. Dieser Problematik entgegen zu wirken, hatte sich **Gina Kirchof**, Psychologische Beraterin VfP/ Kommunikationstrainerin vorgenommen. Bereits im Einführungsgespräch wurde klar, dass alle Teilnehmer bereit waren, sich darauf einzulassen. Positiv für die Gruppendynamik war auch deren gemischte Zusammensetzung, Männer wie Frauen öffneten sich ungeniert. Auch zwei sehr junge Frauen hatten den Mut, sich einzubringen und so konnten wir durch die Bank alle voneinander lernen, Jung und Alt, Frauen und Männer, subtil und klug durch unsere Seminarleiterin geleitet. Spielerisch versuchte sie, z. B. durch den Inhalt eines Überraschungseis, zu unseren geheimen Wünschen und Gedanken vorzudringen. Nicht nur Erstaunliches trat dabei zu Tage, sondern auch das Lachen kam bei aller Ernsthaftigkeit nicht zu kurz. Viel zu schnell war der Tag zu Ende und allgemein machte sich Erleichterung darüber breit, dass ja „nur“ etwas vorbereitet worden war, was auf der Eberburg eine Fortsetzung finden würde.

Gertrud Kessler

Gefördert wurde dieses Seminar von der Barmer **BARMER**

Frauenseminar des Freundeskreises Saarlouis 2018

Auch in diesem Jahr hieß es wieder: „Auf zum Frauenseminar“ im Haus Sonntental in Wallerfangen, unter der Leitung von Konny Neuhaus, Schönacker-Institut Illingen. So trafen sich am 01. Juni 2018 elf interessierte Frauen zum Thema: „Mutig leben, gib Deinem Leben eine Chance!“

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden auch schon die ersten Ideen und Anregungen zum Thema zusammengestellt, wie z.B. Mutig sein, Ziele setzen, Bedürfnisse erkennen, Zufriedenheit anstreben, Verantwortung übernehmen, Eigenständigkeit erreichen und die Lebensqualität verbessern. So konnte das Seminar beginnen.

Nach einem guten Frühstück am Samstagmorgen machten wir uns motiviert an die Arbeit. Schon beim ersten Thema „Was vertrete ich für Glaubenssätze und sind diese wirklich meine Realität“ kamen viele in Grübeln. Wer kennt sie nicht, diese Sätze die wir schon tausendmal gehört haben und von vielen gelebt werden:

- Geld regiert die Welt
- erst die Arbeit dann das Vergnügen
- darüber spricht man nicht
- usw.

Nun war es unsere Aufgabe die eigene Einstellung zu überprüfen und es war nicht wirklich überraschend, dass die meisten etwas ganz Anderes für sich selbst als ihr Lebensmotto entdeckt hatten. Umdenken war angesagt, neue Ziele setzen und verfolgen und manches einfach nicht so wichtig zu machen.

Beim Thema Zufriedenheit wurde klar wie wichtig es ist, seine Sorgen und Selbstzweifel zu erkennen und den Mut zu haben sie anzusprechen. Aktiv handeln.

Die Zeit verging wie im Flug, schon bald war der erste Tag geschafft und wir machten uns gemeinsam auf den Weg zu unserem obligatorischen, wohlverdienten Eisbecher bei Lillo.

Am Sonntag war dann unsere Kreativität gefordert. Passend zu unserem neu gewonnenen Lebensmotto töpferen wir ein Symbol. Jedes Kunstwerk ein absolutes Unikat!

Zum Abschluss des Seminars konnte jeder Teilnehmer nur bestätigen, dass es sich mal wieder gelohnt hatte dabei gewesen zu sein.

Wir bedanken uns recht herzlich bei Konny Neuhaus, die uns mit Ihrer natürlichen und unkomplizierten Art durch das Seminar führte und natürlich beim Freundeskreis Saarlouis, der uns diese Veranstaltung ermöglicht hat. Danke

Karin Krupp, FK Saarlouis



Gefördert wurde dieses Seminar von der AOK Rheinland-Pfalz-Saarland,

der Knappschaft-RD Saarbrücken  *und der Daimler BKK*

Unser Seminarwochenende auf der Ebernburg

„Mein Weg aus der Co-Abhängigkeit“

Nach einer gelungenen Start-Up Veranstaltung im April 2018 im Haus Sonntal in Wallerfangen startet am 20. Juli 2018 unter der Leitung von Gina Kirchhof, Psychologische Beraterin VfP/ Kommunikationstrainerin, ein aufregendes Seminar-Wochenende auf der Ebernburg in Bad-Kreuznach. Es handelt sich hierbei um ein reines Angehörigenseminar, in dem insgesamt 18 Angehörige aus verschiedenen Freundeskreisen der Landesverbände Saarland und Rheinland-Pfalz zusammenkommen. Der Freundeskreis Saarlouis ist dabei mit fünf Mitgliedern vertreten.

Während die Anreise noch mit Nervosität und Unsicherheit in Bezug auf das, was uns erwartet, verbunden ist, fällt die erste Anspannung bereits bei der Ankunft ab. Die Ebernburg beeindruckt auf den ersten Blick mit einer atemberaubenden Kulisse und sorgt dafür, dass eine Art „Urlaubsgefühl“ einsetzt.

Beim ersten Zusammentreffen aller Teilnehmenden in lockerer Runde, treffen die ersten bekannten Gesichter aufeinander und neue Bekanntschaften werden geschlossen. Erste Gespräche ergeben sich auch beim gemeinsamen Abendessen, nach welchem offiziell das Seminar beginnt. Nach und nach können sich alle Anwesenden auf den Einstieg einlassen und eine angenehme Atmosphäre entsteht, in der unter anderem Erwartungen an das Wochenende ausgetauscht werden. Ohne Umschweife steigen wir dann allmählich in das emotionale Thema ein, das uns das ganze Wochenende über begleiten wird: *Mein Weg aus der „Co-Abhängigkeit“*. Nach einem langen Abend können sich alle Teilnehmenden zurückziehen und die ersten Eindrücke sacken lassen.

Nach einem leckeren Frühstück beginnt der zweite Seminartag. Trotz des gut gefüllten Programms bleibt immer ausreichend Zeit für persönliche Gespräche und den privaten Austausch untereinander. Von Anfang an profitiert die Gruppe von der Offenheit aller Teilnehmenden, wobei sich jeder/jede Einzelne auf seine eigene Art und Weise in die Runde einbringt. Durch verschiedene Gruppenarbeiten lernen sich die Teilnehmenden sehr schnell und von einer sehr persönlichen Seite kennen. Das Seminar basiert auf einer besonderen Vertrautheit, die sich vor allem aus der gemeinsamen Lebens/- und Leidensgeschichte, bzw. dem gemeinsamen Schicksal aller Anwesenden ergibt, und zwar dem Zusammenleben mit einem/einer Betroffenen. Immer wieder werden Parallelen festgestellt und unterschiedliche Perspektiven ausgetauscht, wodurch auch interessante Diskussionen entstehen.

Doch auch dieser Seminartag geht zu Ende und erschöpft, aber unbeschwert und entspannt falle zumindest ich in mein Bett.

Auch der letzte Seminartag beginnt bei einem gemeinsamen Frühstück. Viele Male hört man Sätze wie: „Schade, dass es schon vorbei ist“, „Die Zeit vergeht immer zu schnell“. So ist auch mein Eindruck. Das Wochenende ist wie im Flug vergangen. Dennoch werden die verbleibenden Stunden ausgenutzt. Der Abschluss des Seminars wird wieder sehr emotional und viele warme Worte werden ausgetauscht, liebe Wünsche werden einander weitergegeben und Umarmungen verteilt. Ich bin mir sicher, dass Außenstehende uns sofort als Freunde wahrnehmen würden, die wir sicherlich, auch aufgrund unserer besonderen Verbundenheit, geworden sind. Ich persönlich gehe gestärkt aus dem Seminar heraus und bin mir sicher, dass jede/r Einzelne ganz individuell etwas für sich mit nach Hausen nehmen kann.

Vielen Dank an alle Teilnehmenden der Freundeskreise!



Michelle, Tochter einer suchtkranken Mutter, Freundeskreis Saarlouis

Gefördert wurde diese Veranstaltung durch die  Techniker Krankenkasse

PRESSEMITTEILUNG

Corinna Mäder-Linke ist seit dem 01. Mai 2018 neue Geschäftsführerin des Gesamtverbands für Suchthilfe e. V. (GVS) – Fachverband der Diakonie Deutschland

Das Votum des Vorstands fiel einstimmig auf Corinna Mäder-Linke, die seit 2015 als Referentin für Weiterbildung und Öffentlichkeitsarbeit beim GVS beschäftigt ist. In dieser Funktion verantwortete sie unter anderem die Überarbeitung und Verhandlung im Prüfverfahren der Curricula der GVS- Weiterbildung Suchttherapie. Die gebürtige Thüringerin ist 44 Jahre alt, verheiratet und hat einen 13-jährigen Sohn. Vor ihrer Tätigkeit beim GVS leitete die Diplom-Sozialpädagogin mit therapeutischer Qualifikation und einem Masterabschluss im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie 15 Jahre den Fachbereich Suchtkrankenhilfe eines diakonischen Trägers in Mitteldeutschland und begleitete verschiedene Unternehmen als Supervisorin.

„Ich freue mich darauf, den Gesamtverband für Suchthilfe e. V. mit seinem Portfolio, das von fachlicher über Lobby-Arbeit bis hin zu dem breiten Angebot der Fort- und Weiterbildung reicht, gemeinsam mit dem GVS-Team, dem Vorstand und den Mitgliedern zukunftsfähig weiterzuentwickeln. Gerne nehme ich die Herausforderung an und stelle mich als Geschäftsführerin den vielfältigen Aufgaben des GVS. Verwurzelt im diakonischen Handeln ist es mir wichtig, mich dabei in der Diakonie Deutschland eingebunden zu wissen“, so Corinna Mäder-Linke.



Der Vorsitzende des Vorstands, Herr Klaus Polack, Diakonisches Werk Stadt und Land Osnabrück, ist überzeugt, dass die neue Geschäftsführerin die Interessen der suchtkranken Menschen und der diakonischen Einrichtungen der Suchthilfe in Politik und Öffentlichkeit wirksam vertreten, die Verbandsarbeit inhaltlich professionell gestalten sowie das christliche Profil schärfen wird. „Mit Frau Mäder-Linke konnten wir eine Person gewinnen, die sowohl durch ihre langjährige Erfahrung in den verschiedenen Arbeitsfeldern der diakonischen Suchthilfe als auch durch ihre vielfältigen beruflichen Qualifikationen eine hohe fachliche Expertise für die Position der Geschäftsführerin mitbringt“, sagt Klaus Polack. Corinna Mäder-Linke tritt die Nachfolge von Dr. Theo Wessel an, der aufgrund seines Renteneintritts ausscheidet.

Info:

Der Gesamtverband für Suchthilfe e. V. (GVS) ist der Bundesfachverband der Diakonie Deutschland, der sich zusammen mit seinen Mitgliedseinrichtungen seit 1957 auf der Grundlage eines gemeinsamen christlichen Leitbildes dafür einsetzt, die Situation suchtkranker Menschen in Deutschland zu verbessern und ihre Interessen gegenüber der Politik und in der Öffentlichkeit zu vertreten.

Gesamtverband für Suchthilfe e.V.
- Fachverband der Diakonie
Deutschland Invalidenstraße 29
10115 Berlin-Mitte
Tel. +49 30 830 015 00
info@sucht.org

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Saarland e.V. Sucht-Selbsthilfeorganisation

Adressenverzeichnis Saarland

Stand: Dezember 2017

Postanschrift:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Saarland e.V.
66557 Illingen, Galgenbergstr. 50,
Tel.: 06834 – 5 16 30 (Augustin) Tel.: 06825 - 4 37 62 (Kessler)

Internet: www.freundeskreise-sucht-saar.de

E-Mail: geschaefsfuehrer@freundeskreise-sucht-saar.de
g.augustin@freundeskreise-sucht-saar.de

Vorsitzende: Gabi Augustin, Weiherstraße 40, 66773 Schwalbach

Der Landesverband Saar ist Mitglied der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V. und der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Bundesverband e.V. in Kassel.

Zu uns gehören folgende Freundeskreise:

Freundeskreis Bous e.V.

Internet: www.bous.freundeskreise-saar.de

E-Mail: bous@freundeskreise-saar.de

Gruppe Bous, Ev. Gemeindehaus

Weizenhübel 3 - 66539 Bous

Treffen: montags 20:00 Uhr

Tel.: 06831 – 5 95 68 Wagner
06834 - 9 56 98 93 W. Kneip

Junge Suchtgruppe

Weizenhübel 3, 66539 Bous

Treffen : montags 20:00 Uhr

Tel.: 0152-06538371 C. Sartorius

Freundeskreis Dudweiler/

Neunkirchen e.V.

Wärmestube Diakonie

Neunkirchen, Bahnhofstr 26

Treffen: montags 19:00 Uhr

Tel.: 06897 – 5 19 81 Müller
06825 - 4 70 67 Szukalski

Freundeskreis Homburg- Erbach e.V.

Uni-Klinik 66424 Homburg

Gebäude 87 der Ev. Studentengemeinde

Treffen: montags 19:00 Uhr

Tel.: 06844 – 12 41 György

E-Mail:

Homburg-erbach@freundeskreise-saar.de

Freundeskreis Güdingen e.V.

Festhalle Güdingen, 66130

Saarbrücken, Saargemünder Str. 104

Tel.: 0163 - 1 37 83 90 und

0157-59319444 Lutz

E-Mail: guedingen@freundeskreise-saar.de

Treffen: donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr

donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr

Treffen: samstags 14:00 – 15:00 Uhr

15:15 – 16:15 Uhr

Psycho-Sozialer Freundeskreis

Saar e.V., 66126 Saarbrücken,
Blumenstr 16

Internet:

www.freundeskreise-saar.de

E-Mail: guentherbund@yahoo.de

Tel.: 0176 – 39 02 36 55 – Bund

06806 – 4 61 21 Bonner

06898 – 4 28 96 Blume

Der Verein hat Gruppen in:

66115 Saarbrücken, Ludwigstr. 31

Treffen: montags 19:30 Uhr

Führerscheingruppe

samstags 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Tel.Kontakt: 0179 – 5 19 13 34 Paul

06897- 76 79 50 Porcher

0176 – 39 02 36 55 Bund

66292 Riegelsberg, Saarbrücker Str. 23

Im Hause der Arbeiterwohlfahrt

Treffen: freitags 19:00 Uhr

samstags 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Tel.: 06806 – 95 10 82 Becker

66333 Völklingen – Bismarckstr. 7

Merkur-Haus,

Treffen: Gruppe I montags 17.00 Uhr

Gruppe II montags 19.00 Uhr

Freundeskreis Saarlouis e.V.

66740 Saarlouis-Steinrausch

E-Mail:

Freundeskreis-saarlouis@t-online.de

Konrad-Adenauer-Allee 138

Ev. Gde.zentrum - Generationenhaus

Treffen: montags 19:30 Uhr

Tel.: 06834 - 5 16 30 Augustin

06838 - 8 26 38 Fr. Schmidt

SHB - Selbsthilfe Burbach

Haltestelle, Bergstr. 6

Internet: www.freundeskreise-saar.de

E-Mail:

freundeskreis.burbach@t-online.de

SHB Burbach – Mike Uhl

66604 Namborn, Zur Hellwies 57

Tel.: 06854 – 9 08 24 50 Uhl

06872 – 66 84 Jager

0681 - 9 40 98 19 Schickschneit

0681 - 7 61 67 30 Walter

06806 – 8 37 64 Endres

Treffen: 66115 SB-Burbach,

(Haltestelle) Bergstr. 6

montags 19:30 Uhr

freitags 19:00 Uhr

samstags 10:00 Uhr

samstags 16:00 Uhr

Selbsthilfe St. Wendel

66606 St. Wendel, Cusanus- Haus

Am Fruchtmarkt 17

Treffen:

Dienstag u. Freitag 18:30 Uhr

St. Wendel, Gesundheitsamt,

Mommstraße 31

Donnerstag 18:30 Uhr

Frauengruppe nach Vereinbarung

Tel.: 06857 – 90 82 24 50 Uhl

06806 – 8 37 64 Endres

06857 – 13 26 Ludwig

E-Mail: sankt-wendel@freundeskreise-saar.de

Männerseminar des Freundeskreises Saarlouis 2018

Dieses Jahr wagte ich es zum ersten Mal dabei zu sein, beim legendären Männerseminar des Freundeskreises Saarlouis. Das Seminar findet jährlich statt, immer unter der Leitung einer erfahrenen Dipl. Psychologin und der Mitorganisation von Harald Augustin.

Weil ein leerer Magen bekanntermaßen nicht gern studiert, wurde um 18 Uhr erstmal zu Abend gegessen, bevor es dann um 19 Uhr richtig losging. Im Seminarraum war alles vorbereitet mit Stuhlkreis und reichlich Dekoration mit Symbolen passend zum diesjährigen Thema „Balance finden und halten / Anspannung und Entspannung sollen sich die Waage halten – im Gleichgewicht sein“.



Unsere Seminarleiterin begann mit einer geführten Ruhemeditation mit dem Ziel die Sorgen und Probleme, die man in seinem Kofferchen herumträgt, auszupacken und liegen zu lassen. Danach begrüßte uns Harald, gab einen kurzen Überblick darüber was uns in den nächsten Tagen erwartet und machte uns neugierig auf die Überraschung, die sich die Seminarleiterin für uns ausgedacht hatte. Dann folgte die Begrüßung der Seminarleiterin, wobei Sie uns in das Thema einführte und uns erklärte was sie unter Balance versteht. Bei der folgenden Runde stellte sich jeder kurz vor und es wurde berichtet was man auszupacken hatte, aus seinem persönlichen Koffer. Dazu gab es noch heitere Geschichten aus dem Leben der Seminarleiterin. Zum Schluss teilte sie Engelkarten aus, mit verschiedenen Engeln und entsprechenden Botschaften. Darüber sollten wir uns bis zum nächsten Tag Gedanken machen.

Zum Beispiel Der Engel des Abenteurers:

„Das Leben ist ein Abenteuer, das dir immer wieder neue Chancen bietet – man muss sie nur sehen. Ergreife sie und schlage Wege ein, die dir schöne Erfahrungen bereiten werden. Erforsche alles für dich Neue mit **Mut und Begeisterung**.“

Der Großteil unserer Gruppe ließ den Tag mit einem Eisbecher in Saarlouis ausklingen, was offenbar zum Standardprogramm des Männerseminars gehört.



Nach dem Frühstück am nächsten Tag wurde wieder die gewohnte Gesprächsrunde gemacht, man konnte dabei auf die Themen der Engelkarten eingehen. Dabei wurde das Gesagte von der Seminarleiterin kommentiert. Zum Beispiel, dass es hilfreich sein kann Begriffe zu ändern, wenn es darum geht Geduld mit sich selbst zu haben bei Problemen: „Daran möchte ich arbeiten.“, anstatt „Daran muss ich noch arbeiten!“. Ein weiteres Thema das ausführlich diskutiert wurde, war Krankheiten im Zusammenhang mit Alkohol und wie sich Stress auf das Immunsystem auswirkt. Zur Auflockerung machten wir etwas Gymnastik und es kam die Frage auf warum es wohl so schwerfällt im normalen Leben einfach mal, im wahrsten Sinne des Wortes, aus der Reihe zu tanzen. Nach der Kaffeepause gingen wir nach draußen und zur nächsten Übung wurde ein dickes rotes Seil auf den Boden gelegt. Dieses Seil symbolisierte

den roten Faden unseres Lebens und beim Entlangschreiten sollten wir uns wichtige Meilensteine in Erinnerung rufen, von der Kindheit bis heute. Nicht wenige gingen mehrere Runden und hielten an einigen Stellen eine Zeitlang inne. Mir wurde dabei wieder der ständige Wandel in meinem Leben bewusst, ich bin ein ganz anderer Mensch geworden. Dadurch nehme ich meine eigene Meinung nicht mehr so ernst, die kann ja morgen schon wieder eine ganz andere sein. Bei der nächsten Übung stellten wir uns zu zweit gegenüber und beschimpften uns. Der Beschimpfte sollte dabei nichts erwidern, gelassen bleiben und seine Gefühle beobachten. Auch Schwertkämpfe wurden ausgeführt.



Hungrig begaben wir uns zur Mittagspause und danach war es soweit, die Überraschung wurde präsentiert. Im Hof erwarteten uns vier wunderschöne Oldtimer und deren Fahrer, mit denen wir eine Fahrt ins Blaue unternehmen sollten. Die Begeisterung war riesengroß und wir ließen uns nicht lange bitten. Die Fahrt ging über den Gau nach Frankreich, durch kleine Örtchen, vorbei an Sehenswürdigkeiten wie Burgen. Dabei wurden wir von unseren Chauffeuren bestens unterhalten mit hervorragenden Kenntnissen über die Gegend, die Wagen und ihre Geschichte. Zur Pause wurde das gemütliche Café „Maison Créative“ in Altförweiler angesteuert, wo wir uns bei Kaffee und Kuchen weiter unterhielten. So wurde uns die Waagschale „Entspannung“ (unserer „Balance-Waage“) an diesem Nachmittag reichlich gefüllt. Ein sehr gutes Beispiel schöne Momente im Leben, die sich plötzlich ergeben, mal ohne Wenn und Aber zu genießen, zu entspannen und damit Kraft für den Alltag zu tanken.



Nach einem verspäteten Abendessen ging es noch zu einer Abschlussrunde in den Seminarraum. Nachdem wir gestern die Sorgen des Alltags aus unserem Koffer ausgepackt hatten und damit Platz geschaffen haben, haben wir heute die schönen, entspannenden Dinge des Lebens in unseren Koffer gepackt, ... und danach wieder zum Eis essen nach Saarlouis.

Am nächsten Morgen starteten wir mit einer Meditation, bei der wir uns eine Ballonfahrt vorstellten und Kummer in Form von Ballast abwarfen um aufsteigen zu können. Bei der folgenden Gesprächsrunde wurde Trauer und die Erinnerung und das Hier und Jetzt zu genießen, zum Thema. Müdigkeit machte sich breit und zur Aufmunterung wurden wir draußen im Nieselregen sportlich aktiv.

Anschließend gab es noch ein paar Rätsel und Denkspiele zum Lösen und wir machten ein Fragequiz. Es ist erstaunlich wie viel Spaß etwas machen kann, wenn man es gemeinsam macht. Das Männerseminar kam zum Ende mit einer Abschlussrunde und nach dem Mittagessen machten wir uns auf den Heimweg.

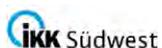


Herzlichen Dank an unsere Seminarleiterin für die Leitung, an Harald Augustin für die Organisation, an die Krankenkassen für die Unterstützung und natürlich an alle Teilnehmer für das gelungene Männerseminar 2018.

Tobias Hermann

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Saarlouis e. V.

Das Seminar wurde von folgenden Krankenkassen gefördert: IKK Südwest –



und der Siemens BK



S.o.G -Tag 2018

Wieder war es mal soweit. Am Samstag den 08.09 trafen sich die Freundeskreisler aus dem ganzen Saarland um Selbsthilfe zu optimieren durch Gesundheits-Förderung.

Zu Beginn unserer Veranstaltung gab es ein gutes gesundes Frühstück.

Anschließend gab es eine kurze Vorstellungsrunde wobei sich ein jeder kurz vorstellte.

Anschließend begann unsere Sporttrainerin Gaby mit Dehnübungen ob mit Bändern oder einer anderen Art, wir kamen ganz schön ins Schwitzen.



Zur Pause gab es frisches Obst und leckere Fruchtsäfte. Nach dem Sport hat die Küche vom Haus Sonnental keine Mühe gescheut und uns ein tolles Mittagessen gezaubert. Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich im Namen aller Teilnehmer noch recht herzlich bei dem Küchenteam bedanken.

Die Mittagspause nutzten einige zum Faulenzen aber die meisten machten einen kleinen Spaziergang im Wald. Nach dem Sauerstofftanken und Verdauungsspaziergang ging es zur kreativen Gestaltung über. Unsere Landesvorsitzende Gaby hatte nach langem Nachdenken eine Superidee. Spar- Kühe und Sparschweine die wir mit eigener Fantasie zu bemalen hatten. Malern und Lachen bei der Arbeit lies die Zeit im Fluge zerrinnen, neue Kreaturen wurden geboren, so etwa gelbe Kühe oder blaue Schweine, sogar getarnte Tiere waren erschaffen worden.





Schade die Zeit des Zusammenseins der Freundeskreiser geht nach einer Abschlussrunde Mal wieder zu Ende



Wie bei jedem Treffen tut der Abschied doch etwas weh aber, wir kommen im nächsten Jahr wieder, Gelle.



J. Enders, FK SHB



Gefördert wurde der S.o.G-Tag von der BKK Mitte

Strukturiertes klinisches Interview zu Internetbezogenen Störungen

Diagnoseinstrument für die Praxis steht nun zur Verfügung!

Bereits in der Vergangenheit hat der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. darauf hingewiesen, dass einer akkuraten Diagnostik bei Internetsucht ein wesentlicher Stellenwert beizumessen ist. Dies gilt umso mehr, als bekannt ist, dass Internetsucht mit einer hohen Rate an komorbiden Erkrankungen einhergeht und eben diese Erkrankungen auch einen exzessiven Internetgebrauch als Symptom bedingen können, der nochmals von einem Suchtgeschehen abzugrenzen ist. Darüber hinaus, so zeigen aktuelle Zahlen, stellt die Internetnutzung für viele Menschen einen immer zentraleren Bestandteil des alltäglichen – und damit oftmals unproblematischen – Freizeitverhaltens dar. Nicht jede intensive Beschäftigung mit Computerspielen, sozialen Medien etc. stellt somit einen Hinweis auf ein Problemverhalten dar. Unbestritten ist, dass es viele Fälle „klassischer“ Internetsucht gibt – die Zahlen aus epidemiologischen Studien und aus dem Versorgungssystem sprechen hier eine klare Sprache. Zudem deutet sich an, dass Internetsucht im kommenden ICD-11 als neue Diagnose aufgenommen wird, was den klinischen Stellenwert der Diagnose unterstreicht und gegebenenfalls zu einem weiteren Anstieg von Personen führt, die sich wegen dieser Problematik im Hilfesystem vorstellen. Entsprechend wichtig ist es, Instrumente an der Hand zu haben, die eine diagnostische Einschätzung auf individueller Ebene unterstützen. Die Forschung und klinische Erfahrung zu Internetbezogenen Störungen (Internetsucht) ist in den letzten Jahren spürbar vorangeschritten. Mit steigendem Wissen erhärtet sich gleichzeitig die Vermutung, dass die Diagnostik von Internetbezogenen Störungen anspruchsvoll ist. Trotz verfügbarer, zum Teil auch gut validierter Fragebogenverfahren fehlt derzeit noch ein klinisch diagnostisches Instrument, mit welchem Internetbezogene Störungen durch eine strukturierte Exploration diagnostiziert werden können. Diese Lücke soll mit AICA-SKI:IBS, einem ersten deutschsprachigen Strukturierten Klinischen Interview zu Internetbezogenen Störungen geschlossen werden. Basierend auf der langjährigen klinischen Erfahrung mit Patienten mit Internetsucht, haben Kai Müller und Klaus Wölfling, beide langjährige Mitglieder im Fachverband Medienabhängigkeit, gemeinsam mit Kollegen der Ambulanz für Spielsucht Mainz AICA-SKI:IBS entwickelt. Um das Instrument einem möglichst großen Personenkreis zugänglich zu machen, wurde beschlossen, AICA-SKI:IBS kostenfrei über die Homepage des Fachverband Medienabhängigkeit zugänglich zu machen.

Glück. Freude. Zufriedenheit.

Bundestreffen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe am 12. Mai 2018 in Baunatal



Foto: Manfred Kessler

Was war los? Am 12.05.2018 fand in der Stadthalle in Baunatal unser lange geplantes Bundestreffen für Freunde statt. Diese Veranstaltung löste die bisherigen Bundeskongresse ab und war als eintägiges Begegnungs- und Austauschtreffen für Freundeskreis-Mitglieder aus dem ganzen Bundesgebiet konzipiert. Zudem gab es dieses Jahr etwas Besonderes zu feiern: Das 40-jährige Jubiläum der Gründung des Bundesverbandes, der 1978 in Schwalmstadt unter dem Namen „Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ (BAG) gegründet worden war. Das Motto des Treffens war „Glück – Freude – Zufriedenheit“.

Wie lief es ab?

Zur Eröffnung des Tages hielt der Vorsitzende Andreas Bosch eine kurze Ansprache zur Begrüßung.

Anschließend moderierte gemeinsam mit ihm Jacqueline Engelke, Autorin und Journalistin aus Kassel, die Veranstaltung den ganzen Tag über. Die psychologische Beraterin Gina Kirchhof hielt einen Vortrag zum Motto des Treffens, „Glück – Freude – Zufriedenheit: Wie gehe ich mit der Abhängigkeit in meinem Leben um?“. Es handelte sich nicht nur um einen simplen Vortrag, sondern um eine interaktive Mitmachnummer, bei der die Zuhörer selbst Antworten auf die Frage, was für sie Sucht bedeutet, geben durften. Diese Antworten wurden auf einem Ballon geschrieben. Anschließend wurde aus dem Ballon langsam die Luft gelassen, um die Sucht symbolisch zu verkleinern.

Anschließend wurde der „Markt der Möglichkeiten“ eröffnet, eine Art Messe, auf dem jeder Landesverband je einen Präsentationsstand hatte, seine Geschichte und Arbeit vorstellte. Zudem hatten auch die Arbeitskreise „Sucht und Familie“ mit selbstgestrickten Figuren, die eine suchtbelastete Familie im Mobile zeigte, und „Öffentlichkeitsarbeit“ des Bundesverbandes eigene Stände, auf denen sie ihre Arbeit vorstellten. Bei der Präsentation des Chatrooms konnte aktiv mitgemacht werden.



Fotos: Harald Augustin/Manfred Kessler/Siggi

Die Besucher wandelten frei zwischen den Ständen herum, beteiligten sich nach Lust und Laune und machten neue Erfahrungen. Der LV Saarland bot im Kreativraum Porzellanmalerei (Bild) und Gymnastik mit dem TheraBand im Bewegungsraum an. Der LV Württemberg führte Spiele mit Tiefgang wie Firmenalltag oder Balltransport durch und man konnte an einem Parcours mit einer Rauschbrille teilnehmen.



Fotos: Harald Augustin/Manfred Kessler /Sigg

Beim LV Schleswig-Holstein konnten Schutzengel aus Holz gebastelt werden. Der LV Bremen bot an seinem Stand Topflappen an, und man konnte die Technik der Wachsmalerei mit dem Bügeleisen erlernen. Beim Bayern-Quiz gab es attraktive Preise in Form von selbstgemachter Marmelade und als Hauptgewinn einen Käse.

Auf der Bühne gab es mehrere Gesangseinlagen von den Landesverbänden Niedersachsen und Schleswig-Holstein sowie ein Theaterstück zum Thema „Selbsthilfegruppe“ vom LV Hessen. Hierfür hatten die Hessen extra eine Theaterpädagogin engagiert. Schließlich konnte beim Mitmachtanztanz-Angebot vom LV Nordrhein-Westfalen zum Abschluss das Tanzbein geschwungen werden. Thüringen nutzte die Bühne zudem zur Präsentation des Lotsen-Netzwerks in Thüringen. Am Stand des LV Hamburg wurde selbstgemachter Schmuck verkauft. Im Außenbereich wurde durch Mitglieder des LV Thüringen Galgenkegeln, Steinmetzarbeiten und Bedruckung von Frühstücksbrettchen durchgeführt. Am Stand des LV Hessen konnte man mit Holzspielen seine Geschicklichkeit beweisen oder üben.



Fotos Harald Augustin/Manfred Kessler/Sigg

Gina Kirchof sprach im World Café noch einmal mit Interessierten über das Thema ihres Referats. Im Raum im Untergeschoss konnte man am Speed Dating teilnehmen oder mit den Mitgliedern des Bundesvorstands ein persönliches Gespräch führen. Auch der Bundesverband hatte mit Hilfe der Landesverbände ein Quiz durchgeführt. Neun Preise wurden vom Ehrenvorsitzenden Rolf Schmidt ausgelost. Der Hauptpreis war die Moderation eines Seminars für den gewinnenden Freundeskreis. Der Preis ging an Ingrid Jepsen vom Freundeskreis Nürnberg. Die restlichen Gewinner freuten sich über je ein von Elisabeth Stege gehäkeltes Kuschtier. Sie hatte im Übrigen auch die Figuren des Mobiles gestrickt. Der Abend klang aus mit Pop- und Rockmusik, die von einem DJ aufgelegt wurde. Bis um Mitternacht wurde die Gelegenheit zum Tanz genutzt.

Torsten Scholz Suchtreferent

Es bleibt das Gefühl des Angenommen Seins und die Wärme der Gemeinschaft

Schon die Fahrt aus dem Saarland nach Baunatal war eine gelungene Sache: ein freundlicher Busfahrer, Getränke an Bord, die dankenswerterweise vom Landesverband gesponsert wurden, Frühstück unterwegs (wie immer von Gabi Augustin und Karin Schmidt bestens organisiert und lecker), und dann natürlich unser Hotel mit dem herrlichen Abendessen und dem gigantischen Frühstück („also, wer da was zu meckern hatte...“).

Bestens gestimmt entstiegen wir in Baunatal dem Bus, um uns wie Kinder auf ein großes Treffen zutreiben zu lassen. Und wir wurden nicht enttäuscht. Schon beim Überqueren der Straße strahlten uns die ersten bekannten Gesichter entgegen. Ein Rufen, ein Drücken und Küssen, bis wir uns zur Halle durchgekämpft hatten, waren Frisur und Makeup schon völlig desolat.



Erschöpft vom Begrüßen empfing uns die freundliche Atmosphäre der Halle, und wir ließen uns an den liebevoll geschmückten Tischen nieder. Was muss das für eine Arbeit gewesen sein! Ich weiß gar nicht mehr, ob vom Podium aus dafür allen fleißigen Helfern gedankt wurde. Ich für meinen Teil tue dies hiermit noch einmal, denn es war ein Hereinkommen und Wohlfühlen - so empfand ich es. Auch die Peripherie war m.E. gut durchdacht: die Tische der einzelnen Landesverbände waren informativ und einladend, die handwerklichen und körperertüchtigenden Aktionen abwechslungsreich und motivierend. Ich hatte auch den Eindruck, dass alle Aktionen, in und vor der Halle, sehr gut angenommen wurden. Eine Besonderheit fand ich das World-Café mit Gina Kirchhof, das m.E. regen Zuspruch fand, wohl auch als Folge ihrer gelungenen Bühnendarstellung. Leider habe ich das Theaterstück des hessischen Landesverbandes verpasst, habe aber auch hier nur positive Beurteilungen vernommen.

Das einzige, worüber vielleicht Kritik aufkommen könnte, war die Organisation der Essenvergabe am Abend. Hier tragen jedoch nicht die Veranstalter, sondern die hungrigen Akteure dieser lustigen Vorstellung die Schuld. Selten habe ich so hungrige Menschen gesehen. Trotzdem scheinen alle satt geworden zu sein, was einen verwundern mag, bei dieser ausgehungerten Meute. Aber auch hier habe ich keine Missstimmung bemerkt. Selbstironisch hatte man die Gabel gezückt und war auf die Jagd gegangen, wie in einer großen Familie eben. Ein solch herrliches Chaos macht man nur unter Freunden, wenn man sich ihrer Zuneigung sicher ist. Für mich war es ein Treffen für Freunde mit Freunden. Ich empfand diese sehr friedliche, freudige und motivierende Stimmung unter allen Teilnehmern.



Natürlich lebt so eine Veranstaltung durch die Menschen. Wer kritisch sucht, wird etwas finden.



Was mir bleibt, sind die Erinnerungen an die Menschen, die Freude des Wiedersehens, das Gefühl des Angenommen seins, die Wärme der Gemeinschaft.

Gertrud Kessler Landesverband Saarland

Der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland bedankt sich bei der



TK für die großzügige Förderung dieses Vorhabens.

Mit 50 Teilnehmern aus dem Saarland haben wir an diesem einmaligen Erlebnis teilgenommen. Sicherlich bleiben unvergessliche Eindrücke zurück. Sicher ist aber auch, dass allein diese Demonstration der Gleichgesinnten, der Vielfalt innerhalb der Freundeskreise und der Empathie untereinander, den Mut zur Abstinenz, zum Leben ohne Suchtmittel, gefördert hat.

Einen besonderen Dank auch dem Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und nicht zuletzt den Teilnehmern, die bereits im Vorfeld an der Vorbereitung des Saarland-Standes mitgewirkt haben. Eine gelungene Demonstration der Möglichkeiten innerhalb der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe innerhalb der gesamten Bundesrepublik aber auch und insbesondere innerhalb des Saarlandes.

Manfred Kessler

Die Delegiertenversammlung 2018 in Hünfeld

Die Delegiertenversammlung fand dieses Jahr vom 13. bis 14. Oktober im Verbindung mit der zweiten erweiterten Vorstandssitzung am 12.10.2018 im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld statt. Anwesend waren Delegierte aller Landesverbände außer Schleswig-Holstein, da dieser Landesverband am selben Wochenende sein 40-jähriges Bestehen feierte, wozu der Bundesverband herzlich gratulierte.



Die Teilnehmenden der Delegiertenversammlung 2018. Foto: Manfred Kessler

Nachdem Andreas Bosch die Sitzung eröffnete, wurde der Jahresbericht 2017 durch Torsten Scholz stichpunktartig vorgetragen und der Finanzplan durch Andreas Bosch vorgestellt. Die Entlastung des geschäftsführenden Vorstands wurde beantragt und einstimmig beschlossen. Dann begann eine rückblickende Diskussion zum Bundestreffen für Freunde am 12.05.2018. Insgesamt bestand Einigkeit, dass es eine gelungene Veranstaltung gewesen sei und man auch mit der Halle sehr zufrieden gewesen sei. Bereits auf der erweiterten Vorstandssitzung am Tag zuvor war mehrheitlich dafür gestimmt worden, dass das nächste Bundestreffen in fünf Jahren wieder in der Stadthalle in Baunatal stattfinden soll, woraufhin Andreas Bosch angekündigt hatte, die Halle zu reservieren. Bei



der Wahl des Vorsitzenden wurde Andreas Bosch ohne Gegenkandidaten wiedergewählt. Nach der Wahl des Vorsitzenden wurden die Arbeitskreise der Freundeskreise vorgestellt. Erich Ernstberger stellte den AK Medien und das derzeitige Projekt „Einheitliche Präsentation der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Internet“ sowie den AK Sucht und Familie vor. Der AK Öffentlichkeitsarbeit wurde durch Elisabeth Stege vorgestellt. Das Jahresthema 2019 „Freundschaft leben“ – basierend auf unserem Leitbild die Idee der Freundeskreise nach innen festigen und nach außen tragen“ wurde vorgestellt. Ausgehend von der Frage, was Freundschaft ist und wie man sie lebt, sollen die Arbeit und das Leitbild der Freundeskreise diskutiert werden, um neue Impulse für die zukünftige Freundeskreis-Arbeit zu erhalten. Dazu folgte eine Kleingruppenarbeit, in der das Jahresthema behandelt wurde. Die Delegierten wurden in vier Gruppen eingeteilt, die jeweils eine der vier folgenden Fragen diskutierten: 1. „Was ist Freundschaft im Freundeskreis für mich?“ 2. „Was benötige ich, um Freundschaft leben zu können?“ 3. „Wie lebe ich Freundschaft vor?“ 4. welche Orientierung finde ich im Leitbild?“



Danach fand eine Auswertung der Fragen statt. Der/die Sprecher/in der jeweiligen Gruppe präsentierte kurz die Ergebnisse. Die Antworten gerieten sehr persönlich und machten deutlich, was Freundschaft und die Freundeskreise den betroffenen Personen bedeuten. So wurden als Antwort auf die erste Frage „Was ist Freundschaft im Freundeskreis für mich?“ unter anderem Vertrauen, Verständnis, gleiche Erfahrungen und Ehrlichkeit genannt. Antworten auf die zweite Frage Was benötige ich, um Freundschaft leben zu können?“ waren unter anderem Intimität, Vertrauen, Nähe, Herz, Verständnis, Ehrlichkeit, Mut und Offenheit genannt. Auf die dritte Frage „Wie lebe ich Freundschaft vor?“ wurde unter anderem geantwortet: Begleiten statt fordern, Toleranz gegenseitig, Ehrlichkeit zu anderen und zu sich selbst, Vertrautheit. Auf die vierte Frage 4. „Welche Orientierung finde ich im Leitbild?“ wurde unter anderem geantwortet: Wertschätzender Umgang, Bezugspunkt ist die Betroffenheit, Leitbild kann eine Orientierung zur Freundschaft sein, Leitbild ist offen für Alle(Logo).

Die Ergebnisse werden in das im Januar in Hofgeismar stattfindende Ad-Hoc-Seminar aufgenommen.

Auf Wunsch von Ingrid Jepsen, LV Bayern, und Susanne Schmidt-Wesemann, LV Nordrhein-Westfalen, war noch ein Punkt zusätzlich in die Tagesordnung aufgenommen worden, den diese am Ende der Veranstaltung ansprachen: Die Frauen- bzw. Gleichstellungsarbeit in den Freundeskreisen. Zu diesem Thema hatten die beiden als Frauenbeauftragte ihrer Landesverbände auf dem Bundestreffen für Freunde mittels eines selbst entworfenen Fragebogens eine Umfrage unter anwesenden Frauen durchgeführt, dessen Ergebnis sie kurz vortrugen.

Von 40 erreichten Frauen gaben 24 an, dass ihnen die Arbeit der Frauenbeauftragten wichtig erscheint, u.a. mit der Argumentation „Frauen helfen Frauen und Frauen verstehen Frauen“, 13 Frauen setzen die Wichtigkeit im Mittelmaß an und drei hielten sie für nicht notwendig.

Anschließend fragten sie die anwesenden Delegierten, wie es in den anderen Landesverbänden mit dem Thema Frauenarbeit aussieht. Die Umfrage ergab, dass einige Landesverbände bereits Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte haben, aber noch lange nicht alle. Ziel des Projektes ist es, eine bundesweite Frauen-/Gleichstellungsarbeit in den Landesverbänden zu fördern.

Entnommen der „Rohrpost“ des Bundesverbandes Autor. Torsten Scholz

Zweiter Selbsthilfetag der GKV Saarland

Auf Initiative der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Saarland fand der zweite Selbsthilfetag in Saarbrücken vor der Europa- Galerie statt. Bereits im letzten Jahr hatten viele Selbsthilfegruppen das Angebot der GKV angenommen und wurden durch eine ausgezeichnete Möglichkeit der Selbstdarstellung ihrer Arbeit belohnt. In diesem Jahr hatten nicht nur mehr Gruppen gemeldet, auch die Vorbereitung war etwas intensiver und die ausführende Agentur hatte es sich nicht nehmen lassen, die Leistung der Vorgänger vom letzten Jahr noch massiv zu toppen. Die teilnehmenden Gruppen fanden ihre Zelte bereits aufgebaut und beschriftet vor, alles, was im Vorfeld abgesprochen war, war tatsächlich vorhanden und auch der Wettergott hatte ein Einsehen und trug das Seinige dazu bei, diesen Selbsthilfetag zu Erfolg zu machen.



Der neue Ministerpräsident des Saarlandes Tobias Hans hatte nicht nur die Schirmherrschaft übernommen, nein er nahm die Gelegenheit wahr und eröffnete mit den Vertretern der gesetzlichen Krankenkassen die Veranstaltung. Der Wert der Selbsthilfe wurde durch die GKV recht deutlich hervorgehoben. Dies und die Wertschätzung unseres Ministerpräsidenten Tobias Hans allein machten die Veranstaltung zu einem Erfolg. Der Ministerpräsident ließ es sich nicht nehmen, im Anschluss an die Eröffnung die einzelnen Selbsthilfegruppen an ihren Ständen zu besuchen.



An jedem Stand nahm er sich die Zeit, um sich über die Arbeit der Gruppen zu informieren. So gesellte er sich auch an unseren gemeinsamen Stand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, der SuSe-Saar und der Guttempler-Gemeinschaft. Ein sehr angeregtes Gespräch über die Suchtselbsthilfe und nicht zuletzt das Angebot im Gespräch zu bleiben ließen allein schon diesen Selbsthilfetag zu einem Erfolg für die Freundeskreise werden. Obschon wir in diesem Jahr von der Lage des Standes her, nicht gerade verwöhnt wurden, zwar im Durchgang aber dennoch etwas abseits, was dazu führte, dass wir die Ereignisse auf der Bühne nicht verfolgen konnten, war unser Stand recht gut besucht.



Dank der Rausch- und Drogenbrillen von Heinz Walter von der Selbsthilfe Burbach konnten wir stets Menschen an unseren Stand heranzuführen und dadurch selbstverständlich auch entsprechende Gespräche führen.



Unsere Vorsitzende Gabi Augustin konnte unsere Freundeskreisgruppen und deren Arbeit auf der Bühne vorstellen und gratulierte auch recht herzlich den Sterneneltern.



Die Verleihung des Selbsthilfepreises an die Sterneneltern rundete diesen harmonischen Tag ab. Insgesamt für unsere Arbeit ein sehr erfreulicher Tag.

Einer Wiederholung dieses Selbsthilfetages im nächsten Jahr sehen wir durchaus positiv entgegen und bedanken uns bei der GKV für die Ausrichtung.

Manfred Kessler.

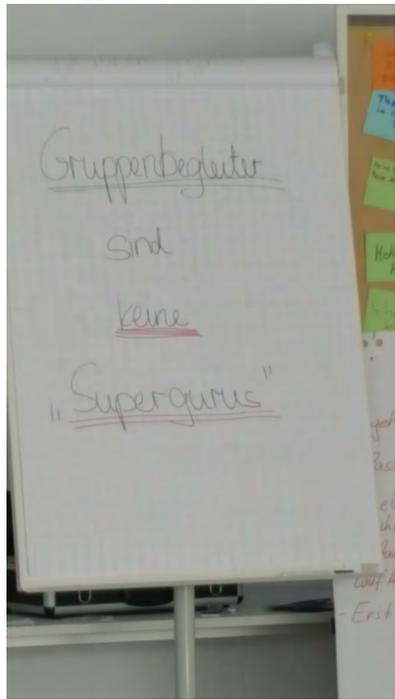
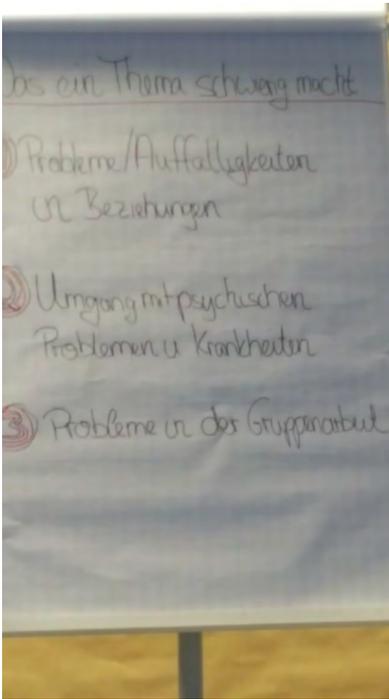
Gruppenbegleiterseminar in Wallerfangen Haus Sonnental

Auch in diesem Jahr führte der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ein Seminar für seine Gruppenbegleiter und Führungskräfte durch. Etwas überrascht waren die Verantwortlichen von der angemeldeten Teilnehmerzahl, hatten sich doch 28 Teilnehmer gemeldet. Einige Telefonate und „Whats-app“ Chats waren nötig, um schließlich doch alle Interessierten teilnehmen zu lassen. Simone Theis und Gabi Augustin hatten sich einiges einfallen lassen um diese große Runde zu bewältigen. Zunächst einmal wurden Themen gesammelt. Ein umfangreiches Aufgabengebiet erschloss sich den teilnehmenden Gruppenbegleitern der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland.



Die Vielfalt der Themen und die große Teilnehmerzahl erforderte die Aufteilung in Kleingruppen. Hier wurden die Themen bearbeitet und im Anschluss wieder in der Großgruppe vorgetragen bzw. die Ergebnisse erläutert. Es bleibt dem Verfasser vorbehalten die Teilnehmer für ihre Disziplin und ihr Engagement zu loben. Es gab weder unnötige Wartezeiten noch unsinnige und zermürbende Diskussionen um des Kaisers Bart. Die Ergebnisse aus den Gruppen gaben den Gruppenbegleitern vielfache Erkenntnisse und Rezepte für die Arbeit in ihren Gruppen mit. Dank der souveränen Seminarleitung von Simone Theis und Gabi Augustin wurde das Wochenende zu einem sehr informativen Seminar für die Gruppenbegleiter. Es wurden Grundsätze für die Gruppenbegleitung erarbeitet bzw. nochmals in Erinnerung gebracht und in der Gruppe besprochen. Ein wesentliches Ergebnis dieser Gruppenarbeit war die Feststellung, dass der

Gruppenbegleiter kein Superguru ist und dies auch nicht sein muss. Die Gruppe selbst ist für einen erfolgreichen Verlauf der Gruppenarbeit verantwortlich.



Mit der erforderlichen Selbstreflexion und mit der Erfahrung aus den Seminaren sind unsere Gruppenbegleiter in der Lage einen guten Verlauf der Arbeit in den Gruppen zu gewährleisten. Diese Gelegenheit wird in diesen Seminaren angeboten und dankenswerter Weise auch von den Gruppenbegleitern genutzt.

Mit Gruppengesprächen wurde der mögliche Verlauf eines Gruppenabends bei Auftritt eines schwierigen Themas geübt. Auch hier wirkten alle Teilnehmer begeistert mit.

Ein sehr gut besuchtes und informatives Wochenenseminar das von Simone Theis hervorragend geleitet und von den Teilnehmenden auch angenommen wurde fand sein Ende. Die Ergebnisse werden sicherlich zum weiteren Erfolg in der Gruppenarbeit beitragen.

Manfred Kessler



Gefördert wurde diese Veranstaltung von der IKK- Südwest 

Sommerfest im deutsch-französischen Garten-DFG

Schon traditionell ist das Sommerfest des Freundeskreises Güdingen auf der Kranichwiese im DFG. Mathias und Ursel Lutz sowie die Mitglieder der Güdinger Gruppen schaffen es immer wieder ein einmaliges Ereignis auf der Festwiese zu zelebrieren. Und meistens hilft auch der Wettergott um das Fest zu einem Erfolg werden zu lassen. So auch in diesem Jahr. Bei herrlichem Wetter hatten die Güdinger Freundeskreiser ihre Zelte aufgebaut und harrten der Freunde, die da auch sehr zahlreich kamen. Gäste aus dem benachbarten Rheinhessen, aus Niederolm waren ebenso gekommen, wie die saarländischen Freunde aus Saarlouis, Bous, Völklingen und Riegelsberg.



Allein die wunderschöne Landschaft gibt diesem Fest schon einen



bemerkenswerten Rahmen. Mitten im DFG die Freundeskreisarbeit darzustellen ist außergewöhnlich.

Wie wir Mathias Lutz kennen, hatte er natürlich wieder eine Überraschung parat.

So verwunderte es nicht, als plötzlich die Musiker aus Güdingen ihre Instrumente auspackten und für die Freundeskreise aufspielten.



Eine gelungene Art Freundeskreisarbeit in die Öffentlichkeit zu bringen.

Manfred Kessler

Einladung zur Teilnahme an der „Angehörigengruppe“ in Saarlouis

Freundeskreise sehen die Auswirkungen von Sucht auf die ganze Familie und begleiten Abhängige wie Angehörige gleichermaßen aus dem Sucht-System. Deshalb sind in den Gesprächsgruppen der Freundeskreise Abhängige und Angehörige zusammen anzutreffen.

Um den Einstieg für Angehörige in die gemischte Gruppe (Abhängige u. Angehörige) zu vereinfachen und damit diese sich einmal nur untereinander austauschen können, wird in Saarlouis vier Mal im Jahr eine Gruppe nur für Angehörige angeboten. Der Freundeskreis Saarlouis bietet für 2019, in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Freundeskreise im Saarland, allen Angehörigen der Freundeskreise im Saarland an, an diesen Gruppenstunden teilzunehmen. Dieses Angebot ist auch ein Ergebnis der positiven Rückmeldungen der Angehörigen, die an den Seminaren des Landesverbandes in Wallerfangen und auf der Ebernburg teilgenommen haben.

Angehörige sind nach dem Verständnis der Freundeskreise

(Ehe-) Partner/innen
erwachsene Kinder
Eltern
persönliche Freunde/innen
Arbeitskollegen/innen
.....

von Suchtkranken Menschen oder Menschen die Suchtmittel missbrauchen.

Wir freuen uns wenn möglichst viele dieses Angebot annehmen. Für Rückfragen steht Gabi Augustin gerne zur Verfügung (06834/51630 oder „g.augustin@freundeskreise-saar.de“)

Ort: Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Saarlouis e. V., Konrad-Adenauer-Allee 138, 66740 Saarlouis-Steinrausch

Termine: 25.02.2019 / 13.05.2019 / 19.08.2019 / 09.12.2019
jeweils von 19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Gabi Augustin

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland - Landesverband e.V.
Vorsitzende

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe trauern um ihre Mitglieder

Horst Hinzmann, ehemaliger zweiter Vorsitzende

Klaus Lusch, Ehrenmitglied des Freundeskreis Bous

Heinz Porcher, Leiter der Führerscheingruppen des PSFK

Christof Nieser, zweiter Vorsitzender

die im Jahre 2018 verstorben sind.

Sie haben sich um die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland verdient gemacht, wir werden Ihnen ein ehrendes Andenken bewahren, unser aller Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen.

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
im Saarland – Landesverband e.V.**

Führerschein weg? Probleme mit Alkohol oder Drogen?



*Wir helfen Ihnen dabei, die Voraussetzungen
für eine positive MPU zu erfüllen.
Wir beraten Sie ausführlich und unverbindlich
nach telefonischer Terminabsprache*

Freundeskreis Selbsthilfe Burbach: „Haltestelle“, Bergstraße 6
Tel. 0 6854 908 2450 Mike Uhl
Tel. 0 681 – 940 9819 Jörg Schickschneit

Freundeskreis Güdingen: Festhalle Güdingen
Tel. 0163 – 1 37 83 90 Mathias Lutz

Psycho-Sozialer-Freundeskreis Saar: Saarbrücken, Ludwigstr. 31
Tel. 0176–3902 36 55 Günther Bund
06806–46 12 1 Hans Bonner

Dieses Heft wurde Ihnen überreicht durch: