



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**

*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Saarland e. V.*

# Report Nr. 46



**Ausgabe 1/2017**

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort der Vorsitzenden	1 - 2
Vorwort des Geschäftsführers	3
Wtu- Wir treffen uns 2017	4 - 17
Neuwahlen bei den Freundeskreisen	18
Ich bin wie ich bin! – Warum?	19 - 22
Delegiertenversammlung des Bundesverbandes	23 - 25
<b>Unsere Gruppen - So finden Sie uns</b>	<b>26 - 27</b>
Frauenseminar Freundeskreis Saarlouis	28
Alt – suchtkrank – abgeschoben	29
Gruppenvorstellung in den Suchtkliniken Daun	30 - 31
Freundeskreis Güdingen- Sommerfest DFG	32 - 33
Ein Gruppenabend – einmal anders gestaltet	34
Unsere Radtouren	35 - 40
Termine	41
42. Fachtagung AHG-Fachklinik Tönisstein	42
Drogenkarriere Thomas L.	43 – 48
Workshop Länderverantwortliche-Zukunft der Freundeskreise	49 - 52

## **I m p r e s s u m**

Das für den Inhalt verantwortliche Redaktionsteam:	Gabi Augustin, Hans Becker, Gertrud Kessler, Herbert Rink, Kohler, Christoph Rommelfanger, Armin Tobias Hermann, Karin Schmidt, Annette Niesen, Wolfgang Kneip, Franz Rudolf Noh, Thomas Ludwig, Heinz Walter, Manfred Kessler
Fotos:	Privat und Fotolia
Herausgeber:	Freundeskreise für Suchtkrankehilfe – Landesverband Saarland e. V.
Redaktionsanschrift:	Galgenbergstraße 50, 66557 Illingen
Auflage:	1.000 Stück
Satz und Layout :	Manfred Kessler
Druck :	<b>C O D</b> – Saarbrücken



Liebe Freundeskreismitglieder,  
liebe Leserinnen und Leser,

im März dieses Jahres wurde ich als Vorsitzende des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland gewählt. Zunächst möchte ich mich bei allen bedanken die mir das Vertrauen geschenkt haben und allen die mich nicht kennen kurz ein paar Infos zu meiner Person geben.

Mein Name ist Gabi Augustin. Ich bin 51 Jahre alt, verheiratet und Mutter eines erwachsenen Sohnes, ausgebildete Bilanzbuchhalterin und seit 35 Jahren berufstätig. In meiner Freizeit laufe ich sehr gerne, lese, bin gerne in meinem Garten und schau mir Krimis an. Während meiner ambulanten Therapie, vor etwa 21 Jahren, musste ich mir eingestehen, dass ich suchtkrank bin, das war nicht einfach. In der Therapie legte man mir Nahe eine zu mir passende Selbsthilfegruppe für Suchtkranke zu besuchen. Dies sei unbedingt notwendig um gesund zu werden und gesund zu bleiben. So bin ich beim Freundeskreis Saarlouis gelandet. Nach und nach habe ich mich immer wohler und immer besser aufgehoben gefühlt im Freundeskreis. Damit stieg auch mein Engagement im Verein und mein Interesse an Fort- und Weiterbildung. So durfte ich an dem Lehrgang zum Gruppenbegleiter und an der Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer teilnehmen. Außerdem habe ich die Möglichkeit genutzt, Seminare, Workshops und Arbeitskreise auf Vereins-, Landes- und Bundesebene der Freundeskreise zu besuchen. Was ich bis heute mit viel Freude immer noch sehr gerne mache.

Heute geht es mir gut. Ich bin gesund!

Ich denke, ein großer Anteil daran hat mit dem Besuch der Selbsthilfegruppe und mit der Teilnahme an den Seminaren und Weiterbildungsmöglichkeiten zu tun. Ich finde es sehr wichtig auch über die Gruppenstunden hinaus Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung wahr zu nehmen. Die Freundeskreise bieten hier auf allen Ebenen ausgezeichnete unterschiedliche Möglichkeiten. Dieses Angebot beizubehalten und den sich ändernden Anforderungen anzupassen, ist ein persönliches Anliegen von mir und meiner Arbeit bei den Freundeskreisen.

Ebenso wichtig finde ich, dass nicht der Suchtkranke allein die Vorteile der Freundeskreise nutzen kann, sondern alle Menschen die in irgendeiner Form von der Sucht betroffen sind.

Ich freue mich auf die kommende Zeit, eine gute Zusammenarbeit und wäre froh, wenn ihr mich mit euren Ideen, Vorstellungen und Wünschen unterstützt.

An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich sehr herzlich bei meinem Vorgänger, Günter Wagner bedanken.

Günter hat über viele Jahre Herzblut, Engagement, Ideen und Tatkraft in unseren Landesverband eingebracht und damit den Verband und die einzelnen Freundeskreise im Saarland nach vorne gebracht.

Vielen Dank dafür.

Mit einem lieben Gruß

Gabi Augustin



Liebe Freunde,

REPORT 46 liegt in euren Händen. Aktuelle Ereignisse haben dieses Heft umfangreicher werden lassen. Wir sind auch spät dran, wollten aktuell bleiben und haben daher die Fertigstellung dieser Ausgabe etwas verzögert um die Verabschiedung unseres Vorsitzenden noch mit einzubeziehen. Wir haben wieder eine Lebensgeschichte mit aufgenommen. Sie

sollte uns allen eine Warnung aber auch Lehrmaterial sein. Wir hoffen, dass es gelungen ist, Interessantes und Aktuelles miteinander zu verbinden.

Unser langjährige Vorsitzende Günter Wagner hat sich in seinen Freundeskreis zurückgezogen, wir haben mit Gabi Augustin eine neue Vorsitzende gewählt. Auch im Bundesverband haben Neuwahlen stattgefunden, Simone Theis hat sich wegen der Erziehung ihres Kindes aus der Bundesvorstandsarbeit verabschiedet. Auf dem Sommerfest des Freundeskreis Bous haben die Vertreter der Landesverbände und natürlich auch der Landesverband Saarland ihren Dank und Anerkennung für diese erfolgreiche langjährige ehrenamtliche Arbeit ausgesprochen, Näheres hierzu in Inneren. Der Landesverband hat bereits etliche Aktivitäten durchgeführt, einige von diesen werden in unserem REPORT berücksichtigt, andere finden keinen Raum, weil wir sonst ein Buch herausgeben müssten. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland sind weiterhin sehr rege und leisten eine ausgezeichnete Arbeit in der Suchtselbsthilfe. Dies wird auch von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) durchaus anerkannt und findet bei der Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen entsprechende Berücksichtigung. Danke an die Krankenkassen, Dank aber auch an die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV-Bund) für die finanzielle Förderung, die es uns ermöglicht Suchtselbsthilfe im Saarland getreu unserem Leitbild durchzuführen. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland konnten sämtliche Vertreter der einzelnen Landesverbände zu einem Wochenendseminar im Saarland begrüßen und hier gemeinsame Wege für eine qualifizierte und zeitgemäße Suchtselbsthilfe erarbeiten. Vielen Dank an alle, die zur Entstehung unseres REPORT beigetragen haben und viel Spaß beim Lesen wünscht Euch

*Manfred Kessler*



## Wir treffen uns – „W T U“

### ein Resümee

Zu unserem diesjährigen „WTU“ Tag trafen sich 46 Teilnehmer aus dem gesamten Saarland. Beginn war dieses Mal um 08.00 Uhr morgens, trotzdem war der Zeitrahmen knapp gesetzt, denn die Themenbereiche waren groß.

Zuallererst das wichtigste eines Tages: ein gutes und gesundes Frühstück. Frischer Kaffee, Brötchen, Brot in allen Farben und Formen. Marmelade, Wurst, Käse. Alles was das Herz begehrt wurde in Hülle und Fülle vom Team des Haus Sonntal aufgetischt.

Nach der Stärkung ging es in die Vorstellung und Begrüßung durch die Moderatoren G. Wagner, M. Kessler und H. Augustin.

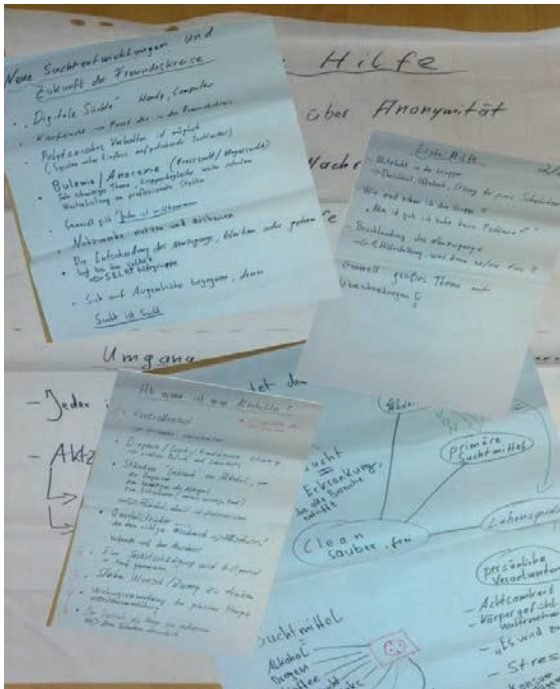


Eine große Vorstellungsrunde gab es in dieser Phase nicht, dies wurde später in den Gruppen nachgeholt. Im Gegensatz zum WTU Tag 2016 waren doppelt so viele Teilnehmer vertreten, manch einer kam von ganz weit her, so zum Beispiel die Mitglieder und Kollegen aus dem Freundeskreis St. Wendel. Eine sehr erfreuliche Tatsache, zeigt dies doch, dass das Interesse am WTU immer noch groß ist und immer wieder neue Fragen auftauchen, die es zu besprechen gilt.

Es gab eine große Kartenabfrage, jeder sollte am besten mehrere Themen, welche ihn zurzeit beschäftigen auf eine Karte schreiben.

Die Ausbeute war groß, um nicht zu sagen gigantisch. Die Moderatoren waren begeistert und was da an Arbeit an diesem leider verregneten Samstag auf uns alle zu kam, stimmte uns sehr positiv, denn es war für jeden etwas dabei. In drei Arbeitsgruppen ging es ans Eingemachte. Hier nun die Themen, welche unsere

**Gruppe 1** bearbeitete:



- Neue Suchtentwicklung und Zukunft der Freundeskreise Welche neuen Süchte/Suchtmittel kommen auf uns zu?

- Ab wann ist man Alkoholiker
- Was bedeutet der Begriff „clean“? Die Bedeutung und was sich daraus ergibt

- Erste Hilfe bei Unfällen (physischer Natur) und Rückfällen (Sucht), wie gehen wir mit so etwas um?

**Neue Suchtentwicklung und**

**Zukunft der Freundeskreise**

Der verantwortungsvolle und maßvolle Umgang mit den neuen Medien stellt viele Menschen der jungen Generation vor ein Problem. Die Möglichkeiten der Smartphones sind nahezu unbegrenzt und die Geräte dienen schon längst nicht mehr nur zum Telefonieren. Auch im Spiele-Sektor sind mittlerweile Welten anzutreffen, welche der realen Welt verblüffend ähnlichsehen, sodass man regelrecht darin versinkt und alles andere herum vergisst. „Digitale Süchte“ werden in Zukunft wohl weiter zunehmen. Ein polytoxenes Verhalten, also ein Mischkonsum von sowohl stoffgebundenen als auch ungebundener Stoffe ist möglich. Als Beispiel sei das Glücksspiel unter Einfluss von aufputschenden Suchtmitteln, zum Beispiel Kokain, genannt.

Die Diskussion in der Gruppe 1 kam vermehrt auf stofflich ungebundene Sucht zu sprechen, genannt wurden Kaufsucht und Bulimie sowie Anorexie. Dies ist ein schwieriges Thema, Bulimie, Kaufsucht und dergleichen gehen oftmals mit tiefgreifenden psychischen Störungen einher. Hier bestünde Bedarf einer Fortbildung der Gruppenbegleiter. Es gilt bestehende Netzwerke weiter zu nutzen, zu vertiefen und auszubauen, sodass wir Menschen mit dieser Suchtproblematik auffangen können, in unserer Runde gerne willkommen heißen, sie aber auch an professionelle Stellen weiterleiten können. Die Entscheidung eines Neuzuganges, ob er denn im Freundeskreis bleiben möchte oder nicht, liegt letztendlich bei ihm selbst. Der Konsens bei den „neuen Süchten“ lautet: Jeder ist willkommen, wir begegnen uns auf Augenhöhe, miteinander.

### Denn: **Sucht ist Sucht**

Ab wann ist man Alkoholiker

Eine Selbst- oder Fremddiagnose ist schwierig und mit Vorsicht zu genießen, es sind unbedingt ärztlicher Rat, Befunde und Labortests einzuholen. Die Arbeit der Gruppe, Punkte zu finden, ab wann denn nun Alkoholismus vorliegt, ergab im Großen und Ganzen ein der ICD 6-Punktliste (aktuell ICD-10, Version 2016) für Abhängigkeit sehr ähnliches Bild: Starkes, oft unüberwindbares Verlangen, die Substanz einzunehmen Schwierigkeiten, die Einnahme zu kontrollieren (was den Beginn, die Beendigung und die Menge des Konsums betrifft) Ein Versuch, die Menge zu reduzieren, der „kontrollierte Konsum“, ein Irrglaube unter Abhängigen, ist zum Scheitern verurteilt.

#### **Körperliche**

#### **Entzugssymptome**

Das Benötigen immer größerer Mengen, damit die gewünschte Wirkung eintritt. Der Körper hat sich bereits an das Gift gewöhnt und verlangt nach immer größeren Mengen, damit die gewollte Wirkung eintritt. fortschreitende Vernachlässigung anderer Verpflichtungen, Aktivitäten, Vergnügen oder Interessen (das Verlangen nach der Droge wird zum Lebensmittelpunkt) Es werden Grenzen überschritten, die Wahrnehmung verschiebt sich. Hemmschwellen werden weiter abgebaut. fortwährender Gebrauch der Substanz(en) wider besseren Wissens und trotz der eintretenden schädlichen Folgen.



Die Selbstschädigung wird billigend in Kauf genommen und negative Begleiterscheinungen des Konsums werden mit noch mehr Konsum versucht zu kompensieren.

Auch der ständige Gebrauch von Alkohol um zu...

- zu vergessen
- zum Bewältigen des Alltags
- zum Entspannen (nervös, unruhige Hände, Zittern)
- → **Alkohol, damit ich funktioniere...**

...ist ein starker Indikator für eine Abhängigkeit, denn wer Alkohol benutzt, um zu vergessen und ohne ihn seinen Alltag nicht mehr bewältigen kann, missbraucht Alkohol !

Was ist mit den sogenannten Quartalstrinkern? Quartalstrinker schaffen es eine gewisse Zeit ihren inneren Schweinehund im Zaum zu halten, oft ist damit jedoch eine starke innere Unruhe verbunden. Gereiztheit oder gar aggressives Verhalten sind bei manchen anzutreffen. Es wird mit Vorfreude auf dem Tag des Konsums gewartet, ein Zelebrieren des Konsums ist der Fall. Kommt es dann zum Konsum, so ist dieser hemmungslos und Grenzen werden überschritten. Also handelt es sich wieder um einen Missbrauch, womit feststünde, dass natürlich auch Quartalstrinker alkoholabhängig sind.

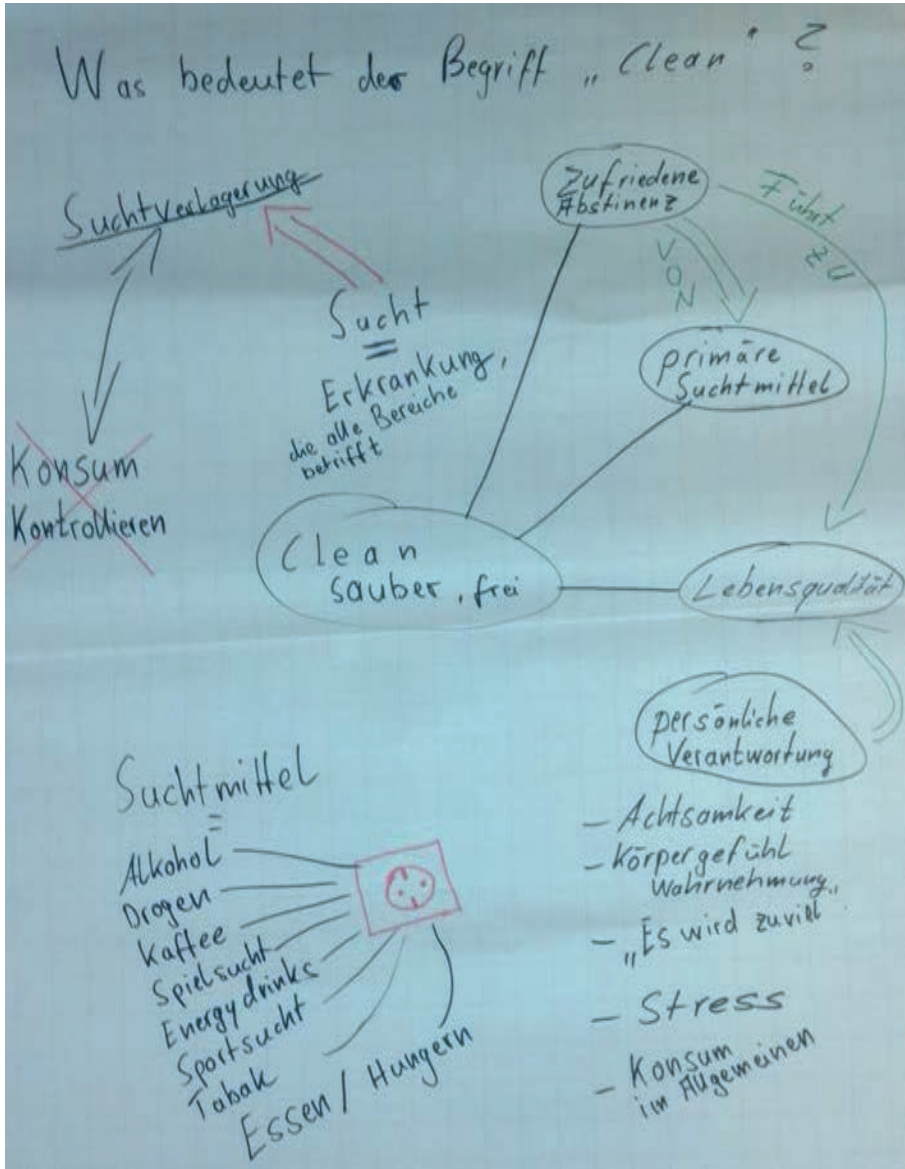
Was bedeutet der Begriff „clean“?

Der Begriff „clean“ kommt aus dem Englischen und heißt in seiner reinen Übersetzung

sauber, rein, klar. Als Verb: to clean → reinigen. Er wurde, wie so viele Begriffe, eingedeutscht und hat seinen Ursprung in der Drogenszene, insbesondere im Bereich der härteren Drogen, wie z.B. Heroin. War ein Abhängiger abstinent und „weg von seinen Suchtmittel“, so war er umgangssprachlich clean.

Kann man jetzt also von einem trockenen Alkoholiker, welcher jedoch noch Nikotin-Abhängig ist, sprich: ein Raucher, sagen, dass er clean ist?

Folgende Mind-Map soll das veranschaulichen.



## Erste Hilfe bei Unfällen (physischer Natur) und Rückfällen (Sucht)

Beim Thema wie mit Rückfällen umzugehen ist, kristallisierten sich Punkte heraus, die sich auch auf andere Themenbereiche übertragen lassen.

Der Freundeskreis bietet die Hilfe zu Selbsthilfe an, es ersetzt keine Therapie. Es gilt von den Betroffenen, diese Hilfe anzunehmen. Dazu ist Ehrlichkeit der Teilnehmer nötig, es hilft nicht, in der Blitzlicht-Runde am Anfang einer Sitzung alles zu verharmlosen und beschönigen. Jeder ist hier für sich selbst Verantwortlich und kann im geschlossenen Kreis der Gruppe alles sagen. Die Gruppe hört zu und akzeptiert jeden.

Doch diese Akzeptanz hat Grenzen, welche manchmal auch berührt und überschritten werden. Dies ist der Fall, wenn Teilnehmer mehrmals in Sitzungen unter dem Einfluss von Suchtmittel stehen und dies verschleiern wollen. Die restlichen Teilnehmer dürfen und müssen hier ruhigen Gewissens darauf ansprechen, den Verdacht äußern und sollte sich dieser bestätigen, können Konsequenzen folgen, die bis zum Ausschluss aus der Gruppe hinreichen.

Neuzugänge, welche eine „Bruchlandung“ beim ersten Besuch der Gruppe landen, sind zu empfangen und es ist Hilfestellung zu geben.

Zwar ist der Freundeskreis eine geschlossene Gruppe, alles was im Freundeskreis besprochen wird und „ans Tageslicht kommt“, unterliegt der Schweigepflicht, nichts gelangt nach außen. Aber es gilt trotzdem, dass die Hilfeleistung über die Anonymität geht.

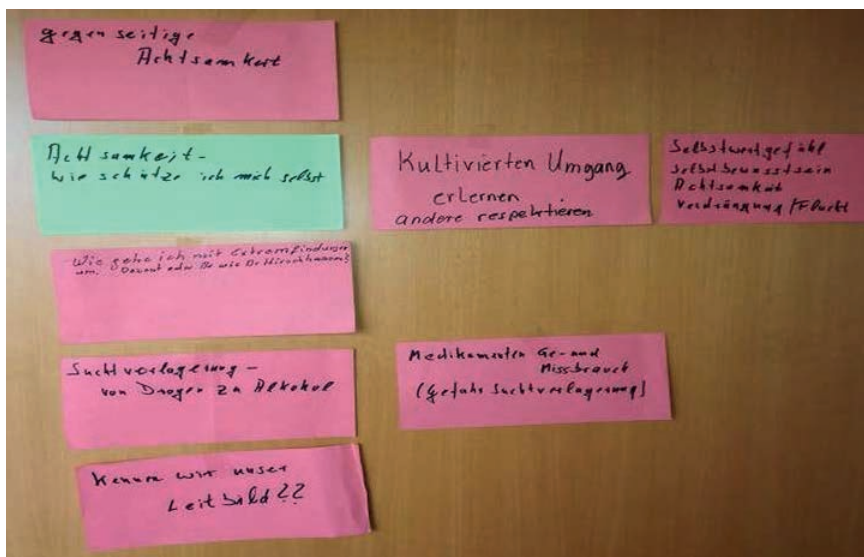
Im schlimmsten Falle: ein Suchtkranker der den Freundeskreis besucht erleidet einen Krampf, verliert das Bewusstsein oder zieht sich bei einem Sturz schlimme Verletzungen zu.

*Autor Gruppe 1: Christoph Rommelfanger*

## Gruppe 2

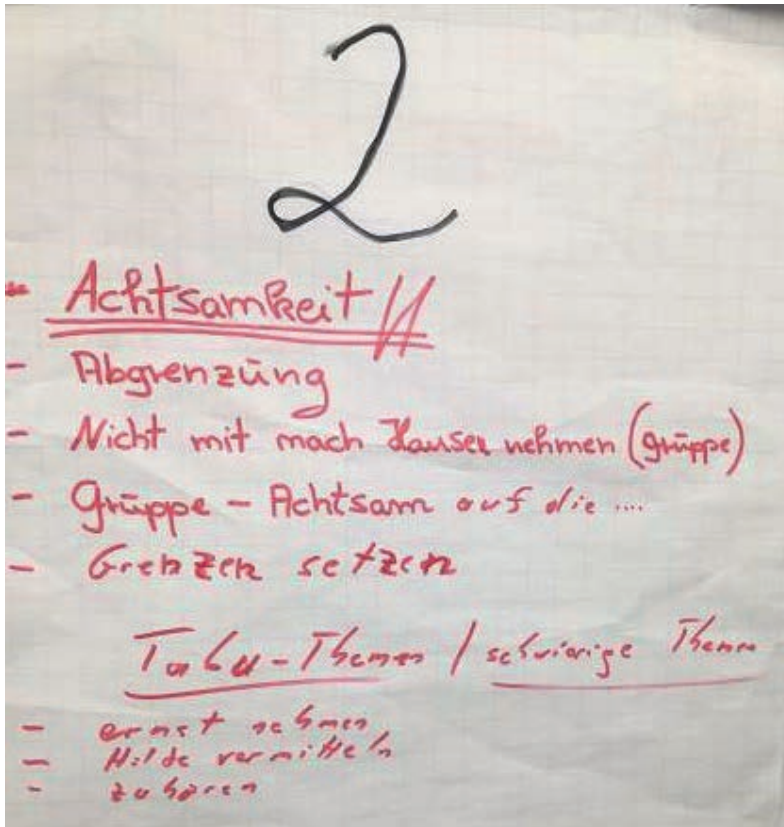


Aus den zahlreichen gesammelten Vorschläge der ganzen Gruppe kristallisierten sich nun die folgenden Themen für unsere Gruppe 2 heraus:



Diese wurden von uns in die nachfolgenden Blöcke gegliedert:

## Achtsamkeit



Achtsamkeit ist die Form der Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Belange gegenüber sich selbst, für andere Menschen und gegenüber der Umwelt, Pflanzen und sonstigen Lebewesen. In der Gruppenarbeit gehört hierzu unbedingt, dass man die Mitglieder einer Gruppe anhört, sie ausreden lässt, nicht ständig unterbricht und sie ernst nimmt. Wir versuchen hier auf die Bedürfnisse der einzelnen Mitglieder einzugehen und Ihnen bei Lösungen zu helfen und sie zu unterstützen. Sehr wichtig ist es für die Gruppe, sich mit den Problemen nicht so zu belasten, dass man diese mit nach Hause nimmt und sich am Ende selbst damit belastet.

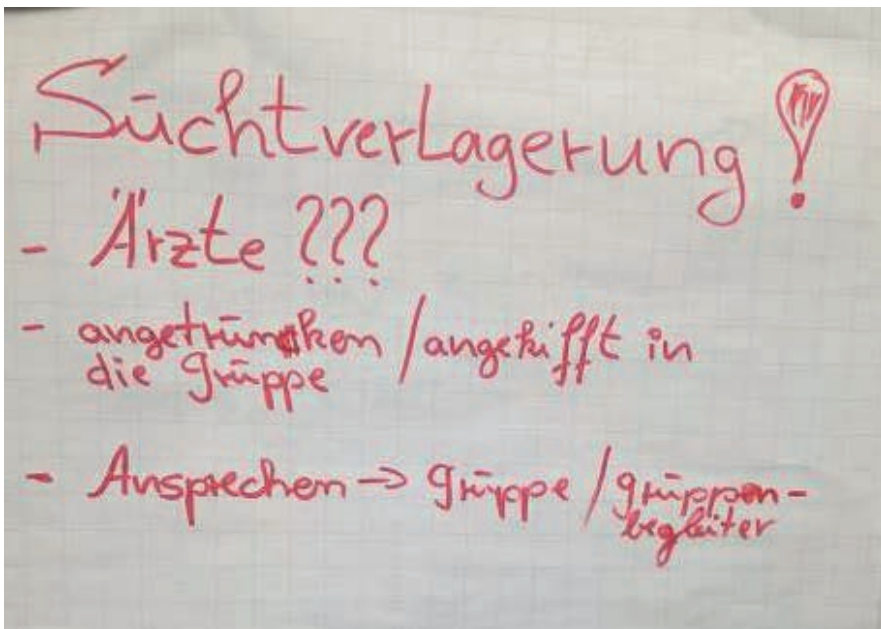
Hierbei muss man sich und den anderen Teilnehmern dann auch Grenzen setzen.

## Tabu-Themen / Schwierige Themen

Hierzu zählen u.a. Kindesmissbrauch, Vergewaltigungen, Depressionen, psychische Misshandlungen usw.

Auch hier sind wir dazu angehalten dem Betroffenen zuzuhören und ihn ernst zu nehmen. Oftmals reichen hierbei aber unsere und die Erfahrungen der Gruppenbegleiter allerdings nicht aus um Ratschläge zu geben. Es bleibt uns dann nur dem Betroffenen Institutionen zu benennen welche ihm professionelle Hilfe gewähren können.

## Suchtverlagerung



Die Suchtverlagerung ist auch ein großes Thema bei unserer Gruppenarbeit. Hierbei spielen auch oft unsere Ärzte, welche nicht immer im Bereich Sucht genügend geschult sind, eine große Rolle. Natürlich sind hier aber die Offenheit und Ehrlichkeit der Patienten gefragt. Ist die nicht vorhanden verschreibt ein Arzt evtl. einem trockenen Alkoholiker z. B. Beruhigungsmittel oder starke Schmerzmittel und sonstige opiathaltige Medikamente. Hier wird dann vielleicht der Teufel mit dem Belzebug ausgetrieben.

Wenn unsere Gruppen jemand besucht der offensichtlich angetrunken oder bekifft ist, haben wir die Aufgabe ihn anzusprechen und ihn auf sein Fehlverhalten aufmerksam zu machen. Die Konsequenzen, welche sich hieraus für den Einzelnen ergeben, gehen dann bis zum Ausschluss aus der Gruppe. Er gefährdet schließlich nicht nur sich selbst, sondern auch die Gruppe.

Am Ende des Tages gingen wir nochmals auf das Leitbild der Freundeskreise ein. Dieses verlieren wir in unserem alltäglichen Leben doch schon das eine oder andere Mal aus den Augen. Wir bemühen uns aber darum öfters an dieses zu denken und auch danach zu handeln.



## Leitbild

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e.V.  
Untere Königsstraße 86 | 34117 Kassel  
Telefon (05 61) 78 04 13 | Fax (05 61) 71 12 82  
mail@freundeskreise-sucht.de  
www.freundeskreise-sucht.de

Selbsthilfe gegen Sucht.

## 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.**

Fazit der Gruppe 2:

Der Tag war wieder sehr gelungen. Es gäbe noch vieles zu den Themen zu erarbeiten und zu sagen – die Zeit war aber wie immer zu kurz. Alle waren sehr zufrieden mit dem Tag und freuen sich schon auf ein nächstes Mal.

Der

*Autor Gruppe 2: Herbert Rink*

## Gruppe 3





Nach einer kurzen Gruppeneinteilung, wurden unter der Moderation von Manfred Kessler, durch die Gruppe drei, folgende Fragestellungen bearbeitet.

- 1 Neue Süchte, durch neue Medien**
- 2 Rente und Suchtgefahren**
- 3 Rolle der Angehörigen in den Gruppen**

### ***Zur Thematik 1: Neue Süchte***

Allem voran, so waren sich alle einig, hat das Internet, in der modernen Kommunikation ein großes Gefährdungs- / Suchtpotential.

Durch die Internetnutzung mit Smartphone, Tablet-PC und PC wird u.a. ermöglicht.

- Ständige Erreichbarkeit
- Ständiges Mitteilungsbedürfnis (Selbstdarstellung)
- Ständige Informationsflut, z.B. Wetternachrichten, Aktuelle News etc.
- Onlineshopping rund um die Uhr

Alle diese Nutzungsmöglichkeiten können bei übermäßigem Gebrauch folgende Auswirkungen haben.

- Soziale Isolation
- Verlust von sozialen Kompetenzen
- Desinformationen
- Seh- und Hörschäden
- Unfallgefahr im Straßenverkehr
- Hemmschwelle sinkt, persönliche Daten preiszugeben

### **Fazit:**

Das Internet gehört zum heutigen Alltag und ist heutzutage auch in vielen Bereichen nicht mehr verzichtbar. Allerdings, die Dosis ist wie so oft im heutigen Leben, der Schlüssel zur gesunden Nutzung.

## ***Zur Thematik 2: Rente und Sucht***

Durch die Rente eines Familienangehörigen, müssen evtl. einige Lebensinhalte neu ausgerichtet werden.

Beispiele:

- Das wieder Zusammenleben, bedarf einer Umgewöhnung
- Die Rollenverteilung der Hausarbeiten
- Der Tagesablauf / Wochenablauf muss angepasst werden

Damit kann eine sinnvolle Zeitgestaltung ermöglicht werden die wiederum zur Zufriedenheit aller Familienmitglieder führt.

### **Fazit:**

Die Verrentung sollte schon früh geplant werden, um sinnvolle Aufgaben herauszufinden, die **wiederum dazu führt;**

- “ Das Gefühl“ gebraucht zu werden zu vermitteln, um mit sich im Reinen besser den Suchtgefahren des Alltags zu widerstehen.

## ***Zur Thematik 3: Rolle der Angehörigen in der Gruppe***

In unserer Arbeitsgruppe wurde von einigen Angehörigen ausgeführt, dass sie manchmal das Gefühl haben,

- zum Teil missverstanden zu werden
- sich zeitweise vernachlässigt fühlen
- etwas im Hintergrund zu stehen

Einige Angehörige haben den Wunsch geäußert, mehr in die Gruppenarbeit eingebunden zu werden.

### **Fazit:**

In der ganzen Arbeitsgruppe wurde festgehalten, dass natürlich jede Freundeskreis-Gruppenstunde ihre eigene Gestaltungsmöglichkeit hat und auch die Angehörigen sich individuell in der Gruppe einbringen und ihre Bedenken äußern sollten. Eine Anregung war, eine Gruppenstunde nur für Angehörige zu ermöglichen, allerdings nicht als ständige Einrichtung.

*Autor Gruppe 3: Armin Kohler*

## Die WTU – Truppe 2017 (wie immer fehlen einige)



18.03.2017 Ein gelungener WTU – Tag

**gefördert wurde dieses Projekt von der Knappschaft**



Regionaldirektion Saarbrücken

*Mal eine etwas andere Arbeitsweise einen Bericht zu erstellen – drei Gruppen –drei Autoren, mit drei unterschiedlichen Stilarten und dennoch ein toller Überblick über das Geschehen an unserem „Wtu“-Tag.*

*Vielen Dank*

## Neuwahlen bei den Freundeskreisen

In der diesjährigen Mitgliederversammlung hatten die saarländischen Freundeskreise eine Lücke zu schließen, die durch den Rücktritt unseres langjährigen Vorsitzenden Günter Wagner entstanden war. Wegen seiner angeschlagenen Gesundheit sah Günter sich nicht mehr in der Lage, die Vorstandsarbeit in den saarländischen Freundeskreisen nach seinen Vorstellungen zu gewährleisten. Eine lange und erfolgreiche Tätigkeit als Vorsitzender der Freundeskreise im Saarland fand ihren Abschluss. In der Mitgliederversammlung wurde Gabi Augustin vom Freundeskreis Saarlouis zur Vorsitzenden gewählt. Bei der Nachwahl wurde auch Harald Augustin in den Vorstand gewählt. In einer Klausurtagung in Wallerfangen hat der neue Vorstand die Planungen für die weitere Selbsthilfearbeit in den saarländischen Freundeskreisen besprochen und vorbereitet. Dank und Anerkennung für den scheidenden Vorsitzenden Günter Wagner und viel gute Wünsche für die neue Vorsitzende wurde von den Mitgliedern ausgesprochen.



*Manfred Kessler*

## Ich bin, wie ich bin! Warum?

Im April fand in Erkner, ein Städtchen im Großraum Berlin, der Freundeskreis Workshop “Ich bin, wie ich bin! Warum?” des Arbeitskreises “Sucht und Familie” statt. Hier ein Bericht meiner ganz persönlichen Erfahrung bei meinem ersten Freundeskreis-Seminar.

Zusammen mit der Vorsitzenden meines Freundeskreises, Gabi Augustin, machte ich mich Freitagmorgen auf den Weg. Gabi ist Mitglied des Arbeitskreises und war als Moderatorin dabei. Nach der angenehmen Anreise per Flugzeug und Bahn bezog ich gleich das gepflegte Zimmer im Schulungszentrum Erkner. Die Sorge wegen einer Minibar im Zimmer erwies sich als unbegründet, es war erfreulicherweise keine vorhanden. Kurz vor dem Abendessen trafen sich schon einige Teilnehmer im Foyer und begrüßten sich herzlich. Eine überaus angenehme Atmosphäre, anders als die Seminare, die ich aus beruflichen Gründen absolviert habe. Das Abendessen und auch die noch folgenden Mahlzeiten im Bildungszentrum Erkner waren hervorragend. Was das leibliche Wohl angeht konnte ich in keinster Weise klagen, selbst in den kleinen Pausen zwischendurch standen kleine Snacks, frisches Obst, kühle und heiße Getränke bereit.

Jetzt ging es richtig los. Den modernen Seminarraum verschönerte ein immenser Strauß mit frischen Blumen in der Mitte des Stuhlkreises. Rundherum verteilt lagen verschiedene Postkarten mit bunten Motiven. Damit wurde eine lockere Vorstellungsrunde gestaltet bei der auch die Erwartungen an das Seminar geäußert wurden. Jeder suchte sich eine Karte aus und stellte sich vor mit einer persönlichen Geschichte die zu der Karte passte. Ich hatte mir ein Foto ausgesucht mit einem kleinen Mädchen mit einem großen bunten Regenschirm, das mich an meine Tochter erinnert. Sie war ja letztlich der Grund der mich zur Therapie bewegt hat. Besondere Erwartungen hatte ich so gesehen nicht. Es geht um Sucht und Familie, ich habe eine Familie und das war mir Grund genug. Allerdings sollte es sich vielmehr um die Familie aus der ich stamme drehen und deren weitreichenden Einfluss auf mein späteres und heutiges Leben. Das wurde mir die nächsten Tage mit überwältigender Wirkung klar. Ich war erstaunt wie sehr sich manche Teilnehmer schon bei der Vorstellung öffneten und sehr persönliches preisgaben. Ein Teilnehmer sagte, dass er heute von Herzen gerne anderen Betroffenen hilft, weil er Liebe gespürt hat, als ihm geholfen wurde. An dieser Stelle dachte ich, schon jetzt hat sich die Reise gelohnt.

Was Alkohol für fatale Folgen haben kann, wurde mir eindrücklich in Erinnerung gerufen von einem Teilnehmer der ehrenamtlich Korsakow-Patienten betreut. Ein Mensch, der ein ausgeprägtes Korsakow-Syndrom hat, erinnert sich nicht an Dinge, die erst vor wenigen Minuten passiert sind. Elementare Dinge wie Körperpflege, Essen, Trinken oder Schlafen werden nicht mehr selbständig erledigt, der Mensch ist unfähig, neue Dinge zu erlernen. Nach der Begrüßungsrunde wurde ein wenig für Bewegung gesorgt. Die Teilnehmer wurden in Gruppen nach verschiedenen Kriterien zusammengestellt und im Raum verteilt. Nach Altersgruppen, danach mit welchen Verkehrsmitteln die Anreise erfolgte und nach der Anzahl der Geschwister. Zuletzt standen jeweils die Nesthäkchen, die mittleren, die Ältesten der Geschwister und die Einzelkinder zusammen. In dieser Zusammenstellung sollten sich die Gruppen kurz über verschiedene vorgegebene Themen austauschen. Dabei tauchten schon erste Gemeinsamkeiten auf, die im weiteren Verlauf des Seminars noch sehr interessant werden sollten. In der anschließenden Diskussion äußerten sowohl die Ältesten und die Jüngsten der Geschwister, dass sie sich nicht recht wohl fühlten in ihrer Rolle. Der offizielle Teil ging für diesen Tag zu Ende und einige der Teilnehmer begaben sich noch für nette Gespräche in die Kellerbar.

Der zweite Tag wurde eingeleitet mit der bekannten Geschichte von Jorge Bucay, "Der angekettete Elefant". Es geht darum wie sich ein großer Elefant mit einem kleinen Holzpflock, der nur wenige Zentimeter in der Erde steckt, anketten lässt. Die Geschichte macht deutlich, dass uns unbewusste Prägungen aus der Kindheit (Pflöcke) in gewohnten Verhaltensmustern festhalten. Es wurde ausgiebig und angeregt darüber diskutiert. Es wurde z.B. festgestellt, dass es nicht immer schlimm sein muss "angekettet" zu sein. Ab und zu grübele ich immer noch darüber nach an welchen Pflöcken ich noch hänge.

Als nächstes wurden von den Moderatoren typische Rollen vorgestellt, die Kinder in sogenannten dysfunktionalen Familien häufig annehmen: Der Held, der Sündenbock, das verlorene Kind und das Maskottchen bzw. Clown. Davon hatte ich schon gehört, allerdings habe ich das nie auf mich bezogen. Bisher glaubte ich in einer ganz normalen Familie aufgewachsen zu sein. Meine Eltern waren nicht betroffen und meine alkoholranke Tante, die nebenan wohnte, starb als ich 10 Jahre alt war. Meine Sicht darauf begann sich zu ändern als ich auf dem "Arbeitsblatt zur Standortbestimmung" vier von fünf Fragen so beantwortete, dass ich die Rolle des verlorenen Kindes gespielt haben könnte.

Auf der Übersicht, auf der die charakteristischen Persönlichkeitsmerkmale der Rollen beschrieben sind, passte fast alles. Das war mehr als überraschend, das System, das den Süchtigen beeinflusst, kann viel größer sein als ich bisher annahm. Ich war schon als Kind mitbetroffen. In der genannten Übersicht werden mögliche Fehlentwicklungen genannt, aber auch positive Eigenschaften, die sich entwickeln, wenn eine Problembearbeitung stattgefunden hat. Aus beiden Kategorien treffen Merkmale auf mich zu, ich stecke also mitten drin in der Bearbeitung und dieses Seminar war dabei ein wichtiger Schritt.

Mir und anderen Teilnehmern wurde bewusst, dass die angenommene Rolle eventuell das ganze Leben lang weitergespielt wird. "Helden" z.B., die sich bis heute um alles und jeden kümmern, hinterfragen jetzt ihre Rolle und erkennen, dass man die Rolle nicht weiterspielen muss. Man ist frei und kann immer wieder die Entscheidung treffen ob man sie weiterspielen will. Probleme damit haben oft die Angehörigen, die unbewusst ihre eigene Rolle im System behalten wollen. Tritt jemand aus seiner Rolle aus, ändert sich zwangsläufig das ganze System.

Zeit für eine Pause und danach war Kreativität gefragt. Der Teil eines jeden Seminars bei dem jeder vor lauter Begeisterung die Augen verdreht. Eine Collage sollte gebastelt werden aus Zeitschriften. Emsig wurde geschnippelt und geklebt. Das große Jammern blieb zu meiner Überraschung aus und es stellte sich heraus, dass es den meisten richtigen Spaß gemacht hat. Bei der Präsentation zeigten sich tiefe und wertvolle Einblicke in die Menschen. Ein Satz prägte sich mir besonders ein: "Früher habe ich mich nicht aus der Sicherheit heraus getraut, heute kann ich Risiken eingehen und gleichzeitig in der Ruhe bleiben."

Nach dem Abschluss des zweiten Tages trafen sich einige zu einem Eisbecher in einer Eisdielen, die extra für uns Überstunden einlegte. Sonntags ging es weiter daran verschiedene Themen zu bearbeiten die die Gruppenarbeit der Freundeskreise betreffen. Wie kann man die eigene Familiengeschichte in die Gruppe einbringen und was kann jemanden daran hindern. Welche Voraussetzungen braucht es, damit das Thema Suchtsystem mehr Raum findet. Zur Bearbeitung wurden kleine Gruppen gebildet, die Ergebnisse wurden anschließend präsentiert. Hierzu gab es lebhaft und teilweise recht kontroverse Diskussionen, was ich sehr gut fand.

Die wichtigsten Voraussetzungen sind Ehrlichkeit und Vertrauen. Das Vertrauen kann z.B. beeinträchtigt werden, wenn häufig neue Gesichter in der Gruppe auftauchen und nicht lange bleiben. Eine gute Anregung ist hier, das Vertrauen in die Gruppe häufiger auszusprechen. Eine weitere Voraussetzung ist die Einsicht zur Krankheit als Familienkrankheit. Es geht nicht nur um den Betroffenen und seinen Partner, sondern um die ganze Familie und darüber hinaus. Besuchen Angehörige die Gruppe sollte deren Interesse nicht nur am Betroffenen liegen, sondern an der eigenen Entwicklung, um so das System zu gesunden.

Zum Abschluss wurde uns wieder ein sehr schöner Text vorgelesen:

*“Mein Bekenntnis zur Selbstachtung”* von Virginia Satir.

Es sollte noch ein paar Tage dauern bis ich die vielen wertvollen Eindrücke aus diesem Workshop verarbeitet hatte. Als Fazit kann ich nur sagen, es war großartig, vor allem jeder einzelne der Teilnehmer und ich freue mich schon auf die nächste Möglichkeit an einer solchen Veranstaltung teilzunehmen. Es war sehr bereichernd sich mit Freunden aus ganz Deutschland auszutauschen. Ich habe mich ein gutes Stück weiter selbst kennen gelernt und konnte den Ursachen meiner Sucht tiefer auf den Grund gehen, was ich überaus wichtig finde für eine stabile Abstinenz.

Ich möchte mich noch einmal herzlich beim Landesverband Saarland bedanken, der die Reise nach Berlin ermöglicht hat.

*Tobias Hermann*

### ***Informationen zu Alkohol und anderen Drogen in arabischer und englischer Sprache***

Die DHS stellt zwei neue Broschüren für Geflüchtete vor, die arabisch oder englisch sprechen. Risiken und Folgen des Suchtmittelkonsums werden ebenso vermittelt wie der Zugang zu Beratung und Hilfe. Aufgrund der großen Nachfrage... Informationen zur -> [Broschüre Alkohol und anderen Drogen - arabisch/deutsch](#) <- Informationen zur -> [Broschüre Alkohol und anderen Drogen - englisch/deutsch](#) <-  
**zu finden auf der Homepage der DHS**



## **Delegiertenversammlung des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Kloster St. Josef - Neumarkt/Oberpfalz**

Im Mai fand in Neumarkt in der Oberpfalz die diesjährige Delegiertenversammlung statt. Neben den üblichen Regularien wie Vorstandsentslastung, Kassenbericht, Finanzplanung und Tätigkeitsnachweis wurde über den Strukturwandel bei den Freundeskreisen erneut rege debattiert. In Kleingruppen wurden zum Leitbild der Freundeskreise die Frage erörtert, wieviel Leitbild den in unseren Freundeskreisen Realität sei.



Ein arbeitsreiches dennoch sehr harmonisch verlaufendes Wochenende mit dessen Ergebnissen sich die Freundeskreise in den Ländern in der nächsten Zeit zu beschäftigen haben werden. Wie das in einer Delegiertenversammlung so üblich ist, fanden Neuwahlen statt. Bisher war Simone Theiss im Bundesvorstand, musste aber leider wegen der Erziehung ihres Sohnes auf eine erneute Kandidatur verzichten. Der Vorsitzende Andreas Bosch bedankte sich bei Simone Theiss für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Klaus Limpert aus Hessen stand für Neuwahlen nicht mehr zur Verfügung und wurde bereits in Berlin verabschiedet.



Elisabeth Stege(Niedersachsen), Beatrice Schober(Sachsen), Wolfgang Kaiser(Nordrhein-Westfalen) und Erich Ernstberger(Bayern)standen als Kandidaten zur Wahl und wurden mit überwältigender Mehrheit gewählt.

Neben den zahlreichen Projekten, die in 2017 und 2018 bereits geplant sind wurde auch über das am 12. Mai.2018 in Baunatal bei Kassel stattfindende „*Fest für Freunde*“ debattiert.

Ein Freundeskreisbuch soll erscheinen. Hier wird um Beiträge von den Mitgliedern gebeten. Beiträge bitte über

den Landesverband an den Bundesverband umgehend einreichen. Die Landesverbände sollen sich beim Fest der Freunde mit einer Präsentation ihres Landes und des Verbandes darstellen. Auch hierzu werden vom Landesverband Ideen gesammelt. Meldungen über die Gruppenbegleiter an die Freundeskreise bzw. an den LV sind erbeten.

Neben dem Chatroom, der forciert werden soll und für welchen immer noch Mitarbeiter gesucht werden, wird auch die Homepage angepasst und evtl. ein Newsletter für die Freundeskreise erarbeitet und veröffentlicht.



der neue Vorstand



die Delegierten

*Manfred Kessler*

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

## Adressenverzeichnis Saarland

Stand: August 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](http://www.freundeskreise-sucht-saar.de)  
E-Mail: [geschaeftsfuehrer@freundeskreise-sucht-saar.de](mailto:geschaeftsfuehrer@freundeskreise-sucht-saar.de)  
[g.augustin@freundeskreise-sucht-saar.de](mailto: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](http://www.bous.freundeskreise-saar.de)

E-Mail: [bous@freundeskreise-saar.de](mailto: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.

Diakonisches Zentrum

Hospitalstr. 19 – Neunkirchen

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](mailto:Homburg-erbach@freundeskreise-saar.de)

---

### Freundeskreis Güdingen e.V.

Festhalle Güdingen, 66130

Saarbrücken, Saargemünder Str. 104

Tel.: 0163 - 1 37 83 90 und

0681 – 8 83 81 69 Lutz

E-Mail: [guedingen@freundeskreise-saar.de](mailto: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](http://www.freundeskreise-saar.de)

E-Mail: [guentherbund@yahoo.de](mailto: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](mailto: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](http://www.freundeskreise-saar.de)

[saar.de](mailto:saar.de) E-Mail:

[freundeskreis.burbach@t-online.de](mailto:freundeskreis.burbach@t-online.de)

SHB Burbach – Mike Uhl

66604 Namborn, Zur Hellwies 57

Tel.: 06854 – 9 08 24 50 Uhl

06872 – 66 84 Jäger

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](mailto:sankt-wendel@freundeskreise-saar.de)

---

## **Frauenseminar des Freundeskreises Saarlouis 2017**

Am Spätnachmittag des 26. Mai trafen wir, das heißt zehn Frauen des Freundeskreises Saarlouis, im Haus Sonntental in Wallerfangen ein.

Im Gepäck Vorfreude und viele Erwartungen für unser Frauenseminar mit Konny Neuhaus vom Schönacker-Institut in Illingen.

Nach einem gemeinsamen Abendessen und Begrüßung stiegen wir in unser Thema: *„Der gute Umgang mit sich selbst, sich selbst die beste Freundin werden“*, ein.

Schon zu Anfang wurden uns viele Schwierigkeiten bewusst, die uns auf diesem Wege begegnen und was in den nächsten Tagen in Angriff genommen werden sollte. Den Abschluss des Abends bildete ein gemeinsames Eis essen bei Lillo. Gut gelaunt begannen wir am Samstag mit unserem Seminar. Konny

half uns an Beispielen aus den eigenen Reihen und Erfahrungen der Teilnehmer immer wieder anschaulich mit Übungen der Gesprächsführung und des Verhaltens sich zu „trauen“. Ebenso hatten auch Stilleübungen und Ermutigungen in mündlicher und schriftlicher Form ihren Platz, letzteres auch als Brief in der Schatzkiste.

Wir versuchten kritische Themen und „heiße Eisen“ anzusprechen, aber auch Kompromisse zu suchen und finden. Genauso wichtig ist, mutig in Bewegung zu bleiben, immer in Richtung auf gesteckte Ziele, selbst bei eventuellen Risiken. Nach einem arbeitsreichen Tag ließen wir ihn mit „Milieustudien“ in Saarlouis Altstadt ausklingen. Am

Sonntag wurde das Fazit gezogen: Ein sehr gutes Seminar, welches unser Selbstvertrauen, unsere Selbstachtung und -Sicherheit gestärkt hat. Unterstützt von Konny's guten Geschichten, Merkblättern und Karten in schriftlicher Form konnten wir uns getrost auf den Weg bis zum nächsten Jahr machen. Ein herzliches Dankeschön an Konny Neuhaus für die gute Zeit und an die Organisation des Freundeskreises Saarlouis für die Ermöglichung solcher gelungenen Veranstaltungen!

Des Weiteren möchten wir uns vor allem bei folgenden Krankenkassen bedanken, die uns im Rahmen der Projektförderung finanziell unterstützt haben:

**BKK Daimler, Knappschaft, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland**

*Karin Schmidt*

## **Alt – Suchtkrank – Abgeschoben!**

Ältere Suchtkranke haben keine Lobby!

Regelmäßig stellen wir (SHB-Burbach und Freundeskreis Riegelsberg) unseren Freundeskreis in der Suchtklinik Tiefenthal und auf dem Sonnenberg vor. Bei einer solchen Aktion bat die Suchttherapeutin Frau Jäger-Ertel auch um Vorstellung unserer Gruppe auf der Station der Gerontopsychiatrie, da es so gut wie keine Selbsthilfegruppen und Nachsorgeangebote speziell für ältere Menschen gibt.

Auf dieser Station befinden sich vorwiegend ältere Menschen mit Alkohol- und Medikamentenmissbrauch oder Abhängigkeit. Zusätzlich haben Patienten dieser Altersgruppe auch andere Krankheiten und zum Teil körperliche und kognitive Einschränkungen, die ihren Bewegungsradius enorm begrenzen. Gesellschaftliches Leben und soziale Teilhabe kommen zum Erliegen. Frau Jäger-Ertel betonte die besonderen Schwierigkeiten dieser Personengruppe ihren Missbrauch oder die Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten für sich zu realisieren und anzunehmen. Diese Patienten sind in ihrer Sozialisation oft mit der Tabuisierung einer Abhängigkeitserkrankung und oft mit der Stigmatisierung dieser Menschen durch ihr Leben gegangen. Strenge Moralvorstellungen und starre Rollenbilder verstärken diese Problematik noch zusätzlich. Über große Schamgefühle und geringer Selbstwert führen zu Rückzug und zur Vereinsamung. Berentung, Ausdünnung oder Wegfall ihres sozialen Netzwerkes, Krankheit und Tod des Lebenspartners oder des geliebten Tieres stürzen diese Menschen oft in eine schwere Lebenskrise. Totale Verfügbarkeit alkoholischer Getränke und die oft zu lasche Verschreibungspraxis von Medikamenten ebnen dann den Weg in eine Abhängigkeit. Zudem sind ältere Menschen durch einen geringeren Flüssigkeitsanteil ihres Körpers einem höheren Wirkungsgrad der Substanz ausgesetzt und durch die Verlangsamung der Körperprozesse wird die Abbauphase verlängert. Der Körper verträgt weniger. Alle diese Faktoren weisen auf eine besondere Problemstellung für Abhängigkeitserkrankungen bei älteren Menschen hin. Nicht zuletzt wegen des demografischen Wandels kommt dieser Sparte eine stetig steigende Bedeutung zu, die unsere Gesellschaft und auch die Selbsthilfe vor große Herausforderungen stellt. Frau Jäger-Ertel regte in diesem Zusammenhang die Bereitstellung von Selbsthilfegruppen mit speziellen Angeboten für diesen Personenkreis an.

*Hans – PSFK Riegelsberg*

## **Gruppenvorstellung in den Suchtkliniken Rosenberg und Thommener Höhe in Daun**

Am 08.04.2017 trafen wir uns mit 6 Mitgliedern des Freundeskreises Burbach, um unsere Gruppenarbeit in Daun vorzustellen.

Um 11 Uhr fuhren wir gemeinsam los und kamen pünktlich zum Mittagessen auf dem Rosenberg an. Um 13 Uhr begannen wir über unsere Arbeit zu berichten und kamen mit den Patienten ins Gespräch, was - wie immer - sehr interessant war.



Gegen 15 Uhr fuhren wir weiter zur Thommener Höhe, wo wir nach Kaffee und Kuchen auch dort unsere Tätigkeit vorstellten. Hier waren so viele Interessierte, dass wir in einen großen Raum ausweichen mussten. Unsere Vorstellungsrunde wurde immer wieder unterbrochen, weil viele Fragen gestellt und unsere Arbeit gewürdigt wurde, was uns natürlich sehr freute. Auch hier fanden viele gute Gespräche statt, und bestimmt wird man den Einen oder die Andere im Freundeskreis wiedersehen!





Um 17 Uhr traten wir die Heimreise an. Zuvor gönnten wir uns noch einen großen Eisbecher in Daun, um gemeinsam gemütlich den Tag mit so vielen Eindrücken ausklingen zu lassen.

*Annette N.*

### ***Drei Millionen Kinder in Deutschland haben suchtkranke Eltern***

Berlin (epd). Mehr als drei Millionen Kinder in Deutschland wachsen mit mindestens einem suchtkranken Elternteil auf. Somit sei jedes fünfte Kind direkt von einer Abhängigkeit der Eltern betroffen, sagte Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler (CSU), am 19. Juni bei ihrer Jahrestagung in Berlin, die den Schwerpunkt „Kinder aus suchtkrank belasteten Familien“ hatte. Um später selbst keine Abhängigkeiten und psychischen Störungen zu entwickeln, bräuchten Kinder verlässliche Bezugspersonen außerhalb des Elternhauses, hieß es.

Zum Weiterlesen -> [epd-sozial](#) <- evgl. Pressedienst

## **Freundeskreis Güdingen stellt sich auf der Kranichwiese im Deutsch/Französischen Garten (DFG) vor.**

Schon Tradition hat das jährliche Sommerfest des Freundeskreis Güdingen auf der Kranichwiese im DFG. Mitten im grünen Herz der Landeshauptstadt Saarbrücken werden die Freundeskreise und ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt. Auch in diesem Jahr am 10.06.2017 war es wieder soweit. Bei herrlichem Wetter hatten die Mitglieder des Güdinger Freundeskreises, um Mathias Lutz und seiner Frau Ursula, ihr großes Zelt aufgeschlagen und die Gerätschaften für ein erfolgreiches Ereignis installiert.



Viele interessante Gespräche wurden geführt, Erfahrungen ausgetauscht und in Erinnerungen geschwelgt. Neben den Güdinger Freundeskreismitgliedern waren auch die Freunde aus Nieder-Olm und natürlich einige Saarländer in den DFG gekommen.



Nicht zuletzt fand ein reger Austausch mit interessierten Besuchern des DFG statt. Alles in allem eine gelungene Vorstellung der Freundeskreisarbeit.

*Manfred Kessler*

## Ein Gruppenabend - einmal ganz anders gestaltet?

Nachdem alle anwesenden Mitglieder und Gäste begrüßt und über den Ablauf des Gruppenabends informiert wurden, setzen wir uns in den Sitzkreis (Stuhlkreis). Motto: Buchstabensuppe kochen.



Unser Gruppenbegleiter beginnt nochmal mit einer kurzen Begrüßung mit anschließendem Blitz oder auch einer Befindlichkeitsrunde, der wir uns alle anschließen. Ein jeder, der ein Problem oder auch was Besonderes hat, hat nun die Möglichkeit diese in Form von imaginären Buchstabennudeln in den großen Suppentopf in der Mitte des Sitzkreises (Stuhlkreis) zu werfen und auch darüber zu reden, was er da gerade in den Topf wirft.

Wir reden nicht nur über Alkohol- Drogen- Spielsucht usw., denn jeder kann sein Problem oder seinen Problemlöser in den Topf werfen. Hat keiner mehr was auf dem Herzen oder bestehen noch irgend Fragen? Ist das nicht der Fall dann beendet der Gruppenbegleiter den Gruppenabend und wünscht allen eine gute Woche.

Zwischenzeitlich kocht unsere Buchstabennudelsuppe!

Nach dem Schlussblitz hat nun jeder die Möglichkeit aus dem Buchstabensuppentopf das heraus zu nehmen, was er zu seiner Zufriedenheit benötigt.

*SHB Burbach u St. Wendel*

## Unsere Radtouren

Die Vorfreude wächst auf ein besonderes Ereignis:  
Unsere alljährliche Radtour.  
Eine Woche raus aus dem Alltag!

Wie immer organisiert durch Franz Rudolf Noh, vom Freundeskreis Bous im Saarland. Er hat die Radsportgruppe vor 17 Jahren, als Suchtberater der Ford Werke in Saarlouis, mit viel Eigeninitiative gegründet.  
Die 1. Radtour ging damals zum Stammwerk nach Köln.  
Dort bekam er große Unterstützung von Dr. Gerd Herold. Dieser gab der Gruppe auch den Namen: „**Sieben auf einen Streich**“.

*Übrigens ist Herr Dr. Herold der Autor des „Ärzte – Herold“. Pflichtliteratur jedes Mediziners.*

Die Zusammenarbeit zwischen der Betrieblichen Suchtberatung von Ford Saarlouis und den Freundeskreisen im Saarland besteht schon lange Zeit. Gemeinsame Seminare, Veranstaltungen, Aktivitäten und Festlichkeiten haben dazu geführt, dass die Freundeskreise einige Mitglieder dazu bekamen.

Dazu gehört natürlich auch unsere Rad-Gruppe.  
Über die Jahre wuchs eine feste Stamm-Mannschaft zusammen.  
Für Einige, die nicht mehr mitfahren können, sind Jüngere nachgerückt.  
Wir sind Freunde. Eine verschworene Gemeinschaft.

Diesmal machen wir Sternfahrten.

Soweit ist alles schon geregelt:  
Bis zu 10 Teilnehmer, die Unterkunft, Autos mit Anhänger, wer was kocht usw. Jetzt noch Fahrrad, Ausrüstung und sich selbst in Form bringen.  
Vom Sofa auf das Rad hüpfen und dann täglich 30 - 60 km fahren geht nicht.  
Die Touren und Ziele werden auch mal kurzfristig vor Ort geändert. Bei weiten Strecken kommt man an seine körperlichen Grenzen!



Früher waren wir härter: 400 km in 5 Tagen, mit Kleidung, Zelt und Schlafsack auf dem Rad. Darauf sind wir heute noch stolz. Mittlerweile älter geworden, gehen wir es ruhiger an.



Ein platter Reifen? Eine defekte Schaltung? Oder einfach müde? Kein Problem! Nach so vielen Radtouren hat man schon Einiges an Erfahrung gesammelt. Dazu unzählige Abenteuer, Erlebnisse, Anekdoten und jede Menge Spaß. Die Rückfahrten waren teilweise mit der Bahn, das spricht für sich.

Querelen oder Missverständnisse werden abends in der „Feedback-Runde“ ausgeräumt. Es ist interessant, wenn Suchtkrankenhelfer und Gruppenbegleiter untereinander achtsam und höflich diskutieren. Ausgeglichen und müde schläft es sich halt besser.



Der Schwächste fährt vorne und gibt das Tempo an. Einer kann sich auf den Anderen verlassen. Es wird viel gelacht. Wir fahren nur mit Helm und möglichst über Radwege, Feldwege und Leinpfade usw., nehmen uns die Zeit für Pausen und schauen uns Sehenswertes auf der Strecke an. Man lernt Land und Leute kennen.



Ein Ruhetag mit Stadtbesichtigung und Essen ist auf jeder Tour fest eingeplant: Für die Lieben zuhause ein Mitbringsel kaufen.  
In die Kirche gehen, innehalten....  
Eine Kerze für unsere verstorbenen (Rad-) Freunde anzünden und beten.

Männer mit feuchten Augen. Wenn man aus der dunklen Kirche kommt, blendet die Sonne!/?  
Mit dem Rad ist man nicht so schnell unterwegs, wie mit dem Auto oder dem Motorrad. Die Schönheit der Landschaft, die Nähe zur Natur, der Geruch, die Geräusche sind intensiver. Trotz der Gemeinschaft hat man, während man radelt, viel Zeit zum Nachdenken.  
Der Alltag und die Sorgen verschwinden langsam aus dem Kopf.

Kein Stress.

Kein Muss.

Neue Ideen.

Das Gefühl von Freiheit kommt auf.

Es tut einfach nur gut.





Die Zeit fliegt vorbei. Leider müssen wir schon wieder nach Hause.



Diese Radtouren geben uns jedes Mal einen seelischen und körperlichen Schub, der lange und intensiv anhält.  
Bald kommt die Nachbesprechung.



Wir lassen die Tour noch einmal „Revue passieren“. Fotos werden ausgetauscht. Bereits dann wird unsere nächste Radtour vorgeplant.

Wir freuen uns schon jetzt darauf.

Hier einige unserer Touren in der Vergangenheit:

Rund um den Bodensee

Donau -Tour / Saarlouis – Basel / Sternfahrt: Holland

2 x Sternfahrt: Schwarzwald / 2 x Saarlouis – Köln Sternfahrt: Mecklenburger  
Seenplatte

4 - Flüsse - Tour: Saar, Mosel, Rhein, Nahe

Sternfahrt: Eifel / Luxemburg - Tour

Regensburg – Rothenburg o. d. Tauber (Altmühl)

Kanal – Tour in Frankreich.

Sternfahrt: Bad Sobernheim.

*W. Kneip und F. R. Noh, FK Bous (Saarland)*

# Termine

Liebe Freunde im laufenden Jahr und auch für das Jahr 2018 liegen bereits einige Termine des Landes- bzw. des Bundesverbandes fest, die wir auf dieser Seite zur Kenntnis bringen wollen. Die Besuchstermine in den Kliniken werden hier nicht aufgeführt.

- 16.09.2017      S.o.G.-Tag in Wallerfangen**
- 28.10.2017      Seminar für Gruppenbegleiter/  
Suchtkrankenhelfer der letzten  
Ausbildungsreihen in Wallerfangen**
- 04.11.2017      Vorstandsklausur in Wallerfangen**
- 10. -12.11.2017 Gruppenbegleiterfortbildung in  
Wallerfangen**
- 25.11.2017      Seminar „Erste Hilfe“ bei Sucht  
In Wallerfangen**
- 26.09.2017      Erweiterte Vorstandssitzung beim  
Freundeskreis Güdingen**
- 12.05.2018      Ein Fest für Freunde (Bundesverband)  
in Baunatal bei Kassel**

Zu diesem Ereignis werden die Gruppenbegleiter in der nächsten Zeit in den Gruppen informiert. Der Landesverband beteiligt sich und wird einen Bus organisieren sowie die Unterkunft in Espenau bei Kassel. Meldungen nehmen die Gruppenbegleiter entgegen.

## **Teilnahme an der 42. Fachtagung der AHG Klinik Tönisstein**

In Bewegung kommen <körperorientierte Therapie und psychische Gesundheit>

Acht Mitglieder aus den Gruppen Riegelsberg, Saarbrücken und Völklingen machten sich mit einem kleinen Bus auf den Weg nach Bad Neuenahr – Ahrweiler zur Fachtagung in der AHG-Klinik in Tönisstein.

Nach Ankunft im Kurhaus in Ahrweiler und einer kleinen Stärkung begrüßte der Klinikleiter, Herr Dr. Buschmann die zahlreichen Teilnehmer.

Hierbei wies er besonders darauf hin, wie wichtig das Zusammenspiel zwischen Körper - Geist - und Seele bzw. Psyche ist.

Der Wert der körperlichen Aktivität wird auch in der Schmerzbehandlung oft nicht so stark gefördert, wie es nötig wäre. Die folgenden Vorträge von Frau Dr. Anke Dietzemann von der Schmerzklinik in Mainz und Herrn Dr. Hubertus Deimel von der Deutschen Sporthochschule in Köln führten dieses Thema besonders aus.

Nach den interessanten Vorträgen wurde der Medienpreis durch Dr. Buschmann verliehen. Für das Jahr 2016 wurde der Medienpreis an Jan Kerckhoff überreicht. Jan Kerckhoff hat einen 30 Minuten-Film gedreht mit Jugendlichen Drogensüchtigen und Bergsteigern.

Nach dem Mittagessen im Kurhaus wurde um 14.00 Uhr in der Klinik mit den einzelnen Workshops begonnen. Alle unsere Teilnehmer besuchten unterschiedliche Workshops und waren mit den Themen mehr als zufrieden. Man konnte auch hier wieder viel für sich selbst und zur Weitergabe an die Gruppen lernen.

Zum Abschluss um 16.00 Uhr gab es noch Kaffee und Kuchen und dann traten wir die Rückfahrt an.

Gegen 20.00 Uhr waren wir dann alle zu Hause.

Für die finanzielle Unterstützung durch **die Knappschaft Krankenversicherung** möchten wir uns an dieser Stelle bedanken.

***PSFK***

## Drogenkarriere Thomas L.

Die Geschichte von Thomas L. wurde den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe zur Veröffentlichung freigegeben. Der Verfasser hat nunmehr jedoch darum gebeten die Veröffentlichung im Internet nicht durchzuführen.

Diesem Wunsch sind wir selbstverständlich gefolgt.  
Wir bitten hierfür um Verständnis.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Saarland e.V.











*Thomas L.*

## **Workshop „Zukunft der Freundeskreise“**

Im Haus Sonnentäl in Wallerfangen trafen sich auf Einladung des Landesverbandes die Vorstände und Verantwortlichen der Landesverbände der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zu einem Wochenendworkshop. Bereits seit geraumer Zeit wird die Zukunft der Freundeskreise, also der Strukturwandel sowohl im Bundesverband als auch in den Landesverbänden heftig debattiert. An zahlreichen Wochenenden wurden in dieser Frage von den Freundeskreismitgliedern bereits in Arbeitskreisen und Seminaren diskutiert und an Lösungen bzw. Änderungen gearbeitet. Bereits am Freitag reisten die Teilnehmer aus den Bundesländern an und tatsächlich erschien auch der letzte Vorsitzende vor 18:00 Uhr obschon die Verkehrssituation an diesem Wochenende nicht einfach war. Nach einem gemeinsamen Abendessen wurde noch am Freitagabend mit einer Begrüßungsrunde und der Feststellung der Ist Situation begonnen. Themensammlung war an diesem Abend nicht erforderlich, da die Beratungen und Lösungsvorschläge, die in den Bundesländern stattgefunden hatten und mit einer gemeinsamen Großveranstaltung in Erkner bei Berlin vorerst ihren Höhepunkt erreicht hatten, bei den Teilnehmer noch frisch waren. Nach einer sehr interessanten Einstiegsrunde besuchten wir mit einem Großteil der Teilnehmer noch die Altstadt und natürlich eine Eisdielen. Am Samstag in der Früh ging es dann mit einem Morgenspaziergang zu einem Erfahrungs- u. Gedankenaustausch in die wunderschöne Waldlandschaft rund um das Haus Sonnentäl. Leider mussten wir ziemlich schnell wieder in die Tagungsstätte flüchten, da ein plötzlicher Schauer uns ereilte. Eine kurze Verschnaufpause und schon ging es mit einem Impulsreferat von Herrn Dr. David Steffen weiter. Bei den Veranstaltungen hatte sich die Arbeit mit Angehörigen als ein wichtiges Thema herauskristallisiert. Herr Dr. Steffen stellte in seinem sehr kurzweilig und hoch interessant vorgetragenem Referat die Angehörigenarbeit aus der Sicht eines professionell mit diesem Thema befassten Arztes vor. Viele Probleme, die er in seinem Vortrag anriss, waren auch uns, den Nichtprofis bekannt und so ergab sich eine recht rege Diskussion. Herzlichen Dank an Herrn Dr. Steffen, der ein schwieriges Thema mit seinem Fachwissen und seiner gekonnten Vortragsweise an alle Teilnehmer vermitteln konnte. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe werden sich mit diesem Thema auch in 2018 als Schwerpunkt beschäftigen.

Seit 17 Jahren hatte Günter Wagner den Vorsitz der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland inne. Die Veranstaltung des Landesverbandes mit den Verantwortlichen aus den Ländern, mit denen er während dieser Zeit zusammengearbeitet hatte, nahmen wir zum Anlass, um Günter Wagner einen würdigen Abschied zu bereiten. Der Freundeskreis Bous, dessen Gründer Günter Wagner ist, veranstaltete bei herrlichem Wetter sein Sommerfest. Dieses Jahr wurden die Bouser Freundeskreisler gefordert. Mit etwa 150 Teilnehmern war diese Fest weit über das Normale hinaus eine Herausforderung für die Mitglieder. In wochenlangen Planungsrunden und Treffen wurde dieses Fest bis auf das I-Tüpfelchen geplant. Ein wundervolles Fest, eine Demonstration des „Wir-Gefühls“ aber auch ein Beitrag zur Suchtprävention, denn trotz all der Festlichkeiten ist es doch immer wieder eine Herausforderung für einen suchtkranken Menschen an solchen Großereignissen ohne Suchtmittel teilzunehmen und sich zu amüsieren, zu feiern und zu genießen ohne Reue.



Die „Mannschaft“



Die Freunde nahmen die Gelegenheit wahr einen echten saarländischen Schwenker kennen zu lernen und die



bedankten sich bei Günter vertrauensvolle Zusammenarbeit.





Auch bei Günters Gattin, Hannelore, die seit fast 30 Jahren an seiner Seite Freundeskreisarbeit macht und mitgestaltet bzw. ihm in den vielen Jahren den Rücken freigehalten hat, bedankten sich sowohl die Freundeskreismitglieder aber auch und nicht zuletzt Günter Wagner selbst mit einem Blumenstrauß. Nur dank der Unterstützung seiner Frau konnte Günter all die Jahre solch ein großes Engagement für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aufrechterhalten. Liebe Hannelore, lieber Günter auch von mir vielen Dank

für die Jahre, in denen wir gemeinsam im Saarland und in der Welt Freundeskreisarbeit gestalten konnten. Ich habe eine guten Freund und eine gute Freundin gewonnen.

Im Anschluss an das Sommerfest trafen wir wieder in Wallerfangen ein und der große Regen kam. Am Sonntagmorgen stiegen wir wieder in unseren Workshop ein und befassten uns mit der Zukunft unserer Freundeskreise, Ein sehr wertvolles und auch erfreuliches Wochenende fand seinen Abschluss.

*Manfred Kessler*

Gefördert wurde der Workshop von der TK-Techniker Krankenkasse



## **Nachrufe**

**Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland trauern um ihre verstorbenen Mitglieder**

**Herbert Ehrlich, geb. 13.11.1953 verstorben am 04.01.2017**

**Fred Loch, geb. 29.11.1932 verstorben am 13.04.2017**

**Ursula Raidelet, geb. 20.12.1955 verstorben am 03.07.2017**

**Sie haben sich um die Suchtselbsthilfe in den Freundeskreisen verdient gemacht. Die Freundeskreise sind von ihrem Tod berührt und traurig,  
Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.**

***Der Vorstand der Freundeskreise für Suchtrankenhilfe, Landesverband Saarland 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  
06 81 – 8 83 81 69

**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: