

60
JAHRE



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.

mitein**ANDERS**ein

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.
Hindenburgstraße 19 a · 89150 Laichingen

Tel. 07333 3778 · Fax 07333 21626
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Bankverbindungen
Sparkasse Ulm
BLZ 630 500 00 · BIC SOLADES1ULM

Geschäftskonto
IBAN DE17 6305 0000 0008 6633 15

Spendenkonto
IBAN DE26 6305 0000 0000 1030 00
Spendenbegünstigt nach § 52
Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO

Impressum

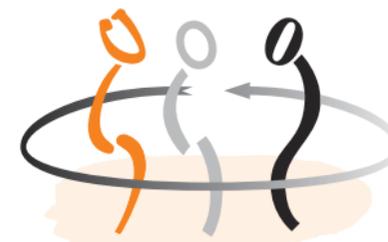
© Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.
Titelfoto: Bruder Uwe Stodte, Christusträger
Alle weiteren Fotos: privat
Konzeption und Redaktion:
Medienbüro Schrade
Grafik und Layout:
Grafikdesign Sabine König
Druck: Druckerei Schneider Laichingen

Mit freundlicher
Unterstützung der

DAK
Gesundheit

mitein**ANDERS**ein

60 Jahre Freundeskreise –
Wie Freunde und Partner uns sehen



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.

60
JAHRE

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Freundeskreise sind der größte Verband von Selbsthilfegruppen für Suchtkranke in Württemberg. Die Freundeskreise gibt es schon seit 60 Jahren und ihre Arbeit ist so aktuell wie eh und je. In die Gruppen finden nicht nur Menschen, die selbst ein Suchtproblem haben, sondern mit ihnen auch ihre Angehörigen. Mehr als 500 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich in mehr als 200 Gesprächsgruppen für über 3000 Gruppenteilnehmer.

Das Ziel ist klar und hat sich seit 60 Jahren bewährt: Es geht darum, gemeinsam eine zufriedene Lebensgestaltung ohne Suchtmittel zu erreichen. 80 Prozent der suchtkranken Menschen, die regelmäßig eine Sucht-Selbsthilfegruppe besuchen, erreichen eine langfristig abstinente Lebensweise.

In dieser Broschüre sagen Freunde, Partner und Unterstützer etwas zur Bedeutung der Freundeskreise. Helfen auch Sie, die Arbeit der Freundeskreise noch bekannter zu machen. Danke für Ihre Unterstützung.

— **Hildegard Arnold**

VORSITZENDE



Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V. sind ein Paradebeispiel für die hervorragend funktionierenden Selbsthilfestrukturen in Baden-Württemberg.

Sie verschaffen den in den Gruppen tätigen Menschen seit 60 Jahren gesellschaftliches und politisches Gehör. Die Landesregierung schätzt die Freundeskreis-Bewegung als wertvollen Partner in einem differenzierten und effektiven Suchthilfenetzwerk. Rentenversicherungsträger, Krankenkassen, Einrichtungen der ambulanten, teilstationären und stationären Suchtrehabilitation, die politisch Verantwortlichen auf allen Ebenen und die großen Sozialverbände im Land wissen

um die hohe Bedeutung, die den Freundeskreisen und anderen Selbsthilfeverbänden bei der Begleitung suchtkranker Menschen zukommt.

Im Namen der Landesregierung gratuliere ich herzlich zu dieser erfolgreichen und beeindruckenden Arbeit in den vergangenen sechs Jahrzehnten und freue mich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit zum Wohl all derer, die eine zufriedene Lebensgestaltung ohne Suchtmittel anstreben.

— **Manfred Lucha**

**MINISTER FÜR SOZIALES UND INTEGRATION
BADEN-WÜRTTEMBERG**



Wertvoller Partner im Sucht Helfernetzwerk

Herzlich beglückwünsche ich den württembergischen Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zu seinem 60. Geburtstag!

Die Suchtvorbeugung braucht viele Mithelferinnen und Mithelfer. Für die Suchtprävention im Alb-Donau-Kreis und der Stadt Ulm hat deshalb die Kooperation mit vielen Partnern einen hohen Stellenwert.

Auch die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg mit ihrer Geschäftsstelle in Laichingen sowie ihren Helfern vor Ort in Ulm, Langenau, Blaubeuren und Laichingen sind ein wichtiger und wertvoller Partner in

unserem Sucht Helfernetzwerk. Sie haben intensiven Kontakt zu Suchtabhängigen und ihren Angehörigen. Wir schätzen ihr ehrenamtliches Engagement sehr. Ich bin ausgesprochen dankbar, dass wir als Landratsamt in der Suchtprävention und Suchthilfe viele aktive Verbündete – wie die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – haben.

In diesem Sinne wünsche ich der Arbeit des Landesverbands weiterhin viel Erfolg und Motivation zum Wohle der betroffenen Menschen und ihrer Familien.

— Heinz Seiffert
LANDRAT DES ALB-DONAU-KREISES



In der Klinik machen wir nur den Anfang

Ohne Selbsthilfe gibt es keine nachhaltige Abstinenz. Abhängigkeitserkrankung ist Folge und Überlebensstrategie, wenn Menschen in ihren ersten Lebensjahren keine wohlwollenden Erfahrungen mit ihren ersten Bezugspersonen machen konnten und bis heute an unsicherem Selbstwert und schwierigen Beziehungen leiden. Die Idee der Behandlung ist, durch gezielte Intervention in einem therapeutischen Umfeld neue, positive, korrigierende Erfahrungen zu vermitteln. In der Klinik machen wir damit nur den Anfang. Die Beziehungserfahrungen, dass man streiten kann, ohne persönlich zu werden, dass

es Kompromisse gibt, bei denen „keiner draufzahlen muss“, müssen „draußen“ fortgesetzt werden. Diese notwendigen Erfahrungen von Verbindlichkeit, Wertschätzung und Zuverlässigkeit machen die Patienten nach der Therapie in den Selbsthilfegruppen! Und so bringt die Selbsthilfe zum Blühen, wozu in der stationären Behandlung lediglich die Saat ausgestreut wurde.

— Dr. med. Ursula Fennen, MBA
FÄ FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE, SOZIALMEDIZIN, REHABILITATIONSWESEN; CHEFÄRZTIN

Die Freundeskreise sind vor, während und nach einer Therapie für ihre Gruppenmitglieder da. Viele, die zu den Freundeskreisen finden, haben eine ambulante, teilstationäre oder stationäre Suchttherapie hinter sich. Viele haben den Weg zu einer abstinenten Lebensweise aber auch „nur“ mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe geschafft. Viele sind durch den Besuch einer Freundeskreisgruppe erst motiviert worden, sich ihrem Problem wirklich zu stellen und eine Therapie zu beginnen. Und nicht wenige bleiben ein Leben lang mit ihrer Gruppe verbunden.



Seit mehr als 30 Jahren begleiten und prägen die Freundeskreise meine berufliche Arbeit.

Wichtige Schlagworte aus ihrem Leitbild wie Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Gleichberechtigung und Freiwilligkeit, ergänzt durch Achtung und Würde, sind auch zur Grundlage meines Tuns in der Suchthilfe, im Umgang mit Hilfesuchenden und in der unverzichtbaren Arbeit mit Kooperationspartnern geworden. Letztlich hängt eine zufriedene Überwindung der Sucht wesentlich von einer vorgelebten und gelingenden Zusammenarbeit seitens der Helfer ab.

Emotionale Nähe und erlebbare Fachlichkeit, therapeutische Zuwendung und Intervention: so gelingt die erfolgreiche Zusammenarbeit von Freundeskreisen und Beratungsstellen.

Die Helfer der Freundeskreise und die Therapeuten der Beratungsstellen haben ganz eigene Zugänge zu Menschen mit Suchtproblemen.

Sie ergänzen sich hervorragend für eine gelingende Befreiung aus der Abhängigkeit. Danke dafür!

— **Jürgen Schuler, M.A.**

LEITER DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNGS- UND AMBULANTEN BEHANDLUNGSTELLE FÜR SUCHTKRANKE UND SUCHTGEFÄHRDETE DER DIAKONIE IM BODENSEEKREIS

Vorgelebte Befreiung aus Abhängigkeit

Ich muss mein Limit respektieren

Ich habe die Arbeit der Freundeskreise als Schüler kennengelernt. Ein „Freundeskreisler“, der es geschafft hat, auf sein Suchtmittel zu verzichten, erzählte uns, wie er in die Sucht hineingerutscht war und wie er wieder herausfand. Seine Botschaft war klar: „Es liegt in deiner Hand, was du aus deinem Leben machst, darum respektiere dein Limit.“ Dieser Satz begleitet mich seither und hat eine ganz aktuelle Bedeutung, denn in meinem Sport, dem Ski-Cross, fahre ich gegen die Besten der Welt. Jedes Rennen am physischen wie auch mentalen Limit.

Es ist das Großartigste, was ich mir vorstellen kann. Aber auch hier muss ich mein Limit respektieren und darf es nicht überschreiten. Sonst fliege ich von der Piste und das Rennen ist für mich gelaufen.

— **Daniel Bohnacker, 26 Jahre**
DERZEIT BESTER DEUTSCHER SKI-CROSSER, ACHT WELTCUP-PODIEN, ZEHNTER IM GESAMTWELTCUP.
B.SC. WIRTSCHAFTSINFORMATIK, STUDIERT DERZEIT GENERAL MANAGEMENT (M.A.). STAMMT AUS WESTERHEIM AUF DER SCHWÄBISCHEN ALB.



Keiner darf aufgegeben werden

Als Verlierer abgestempelt zu werden, das kenne ich.

Im Kinderheim aufgewachsen, war ich für viele automatisch ein Verlierer. Auch Suchtkranke gelten als Verlierer, weil sie den Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol nicht beherrschen. Aber ich sage: wir dürfen niemanden aufgeben oder als Verlierer abstempeln. Jede und jeder hat eine Chance verdient. Das Leben ist viel zu wertvoll, um es wegzuworfen. Man hat nur ein Leben und muss die Chance bekommen, das Beste daraus zu machen. Dafür setze ich mich jeden Tag ein, damit Menschen eine Chance bekommen.

Ich bewundere Menschen, die den Mut haben aus ihrem Suchtverhalten auszubrechen. Dazu gehören ein starker Wille, Disziplin gegenüber sich selbst, Durchhaltevermögen – und Familie und Freunde. Sie sind das Wichtigste im Leben – sie geben Kraft und Halt. Ich wünsche den Freundeskreisen, dass auch künftig viele Menschen mit Suchtproblemen den Weg zu ihnen finden und erleben, die Sucht hinter sich zu lassen und ein intergalaktisches Leben zu leben.

— **Uwe Hück**

**VORSITZENDER DES KONZERNBETRIEBSRATS
UND STELLVERTRETENDER AUFSICHTSRATS-
VORSITZENDER DER PORSCHE AG**



Der moderne Jugendarrest ist einem sozialen Trainingskurs ähnlich aufgebaut. Während des Aufenthalts im Arrest werden die Jugendlichen darin gefördert, ein Leben ohne Drogen führen zu können. Besonders geübt wird das Verhalten in schwierigen Situationen, etwa wenn es darum geht, dem Gruppendruck zu widerstehen. Auch das Wissen über kurz- und langfristige Auswirkungen von legalem Drogengebrauch im Lebensumfeld, zum Beispiel in der Familie und am Arbeitsplatz, spielt eine große Rolle. Um diese Kompetenzen der Heranwachsenden zu fördern, eignet sich der Baustein „Suchtprävention mit den Freundeskreisen“ besonders gut, denn dabei werden den Jugendlichen Strategien für einen

gelingenden Alltag in ihrer Entwicklung zum Erwachsenen vermittelt. Im Arrest sollen die Jugendlichen mit Hilfe der Suchtprävention lernen, auf illegale Drogen und auf Tabakerzeugnisse zu verzichten. Sie sollen auch einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und bestimmungsgemäßen Gebrauch von Medikamenten erlernen.

— **Rudolf Zauner**

**AMTSINSPEKTOR, ANTI-GEWALT
TRAINER IN SCHULE, JUGEND-
UND STRAFFÄLLIGENHILFE
NACH PIKA®, JUGENDARREST-
ANSTALT GÖPPINGEN**

Strategien für
einen gelingenden Alltag

Die Jungen hören uns zu

Weil Freundeskreiser aus eigener Erfahrung wissen, was es bedeutet, in die Sucht abzugleiten, machen sie Präventionsarbeit. In vielen Schulen sind sie regelmäßig zu Gast und auch bei jugendlichen Straftätern. Wenn Betroffene den jungen Menschen von ihren eigenen Suchterfahrungen mit legalen und illegalen Drogen erzählen, ist das für diese etwas ganz anderes, als wenn sie Statistiken und theoretischen Unterricht präsentiert bekommen.



Seit über zehn Jahren unterstützen die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe das Alkohol- und Drogenprophylaxe-Programm des Evangelischen Seminars Blaubeuren, einer Internatsschule mit gut 100 Schülerinnen und Schülern der Klassen 9-12. Ein oder zwei Mitglieder des Freundeskreises treffen sich für einen halben Tag mit unserer frisch in Schule und Internat aufgenommenen Klasse 9. Was dabei passiert, kann ich nicht sagen – Lehrende sollen nicht dabei sein. Was ich aber sagen kann ist, dass die Schüler nachhaltig beeindruckt sind. Am Ende von Klasse 9 werden bei einem zweiten Besuch noch einmal die Erfahrungen mit Alkohol und anderen Suchtmitteln besprochen.

Diese zweite Veranstaltung verstärkt den Effekt. Jugendliche haben einen ausgeprägten Sinn für Authentizität. Der Chemielehrer kann ihnen die Wirkung von Suchtmitteln erklären und der Biologielehrer die Folgen vor Augen malen: Das alles ist nur Schule. Die Erfahrungsberichte der Mitglieder des Freundeskreises, die Perspektive von Betroffenen wird als „echt“ wahr- und so auch angenommen. Dafür vielen Dank!

— **Ephorus Pfarrer Dr. Henning Pleitner**
SCHUL- UND INTERNATSLEITER
EVANGELISCHES SEMINAR BLAUBEUREN



Echte Erfahrungen
von Betroffenen

Scheitern – neu anfangen.
Fallen – wieder aufstehen.
Zusammenhalten, sich
gegenseitig festhalten, fragen,
füreinander einstehen.
Verlässliche Gemeinschaft
gegen den Trend der Zeit.
Konflikte durchstehen.
So ehrlich wie möglich.
So mutig, wie es geht.
Stark und schwach.
Hilfsbereit und dankbar.

So erlebe ich sie, die Leute
von den Freundeskreisen.
Ich habe großen Respekt vor
ihnen und freue mich jedes
Mal, wenn ich einen Grup-
penabend, einen Arbeitstag
oder ein Seminar lang mit
ihnen zusammen unterwegs
sein darf.

— **Andrea Sorg**
COACH

Füreinander einstehen



Kein Problem,
echt zu sein

Als Theaterpädagoge darf ich
gelegentlich mit den Freundeskreisen
arbeiten. Dabei fällt mir auf, dass die Spieler bei
einem Theaterstück nie ein Problem haben, „echt“
zu sein. Sie kennen sich mit Emotionen einfach
aus. Deshalb ist es mir immer wieder eine große
Freude, mit ihnen unterwegs zu sein.

— **Ruedi Sorg**
THEATERPÄDAGOGE, ARCHITEKT,
COACH, KÜNSTLER

Seit vielen Jahren schätzen wir die Freundeskreisarbeit sehr und seit vier Jahren begleiten wir Paare aus den Freundeskreisen im Partnerseminar bei der Gemeinschaft der Christusträger am Thuner See in der Schweiz. Sucht ist ein Beziehungskiller. Sie zerstört die Beziehung der Menschen untereinander und besonders zum Lebenspartner. Dabei reicht eine Sucht-Reha-Behandlung nicht aus, um auf der Beziehungsebene die alten zerstörerischen Verhaltensweisen wie beispielsweise fehlende Offenheit und mangelnde Verbindlichkeit anzugehen. Wir haben erlebt, wie Paare in der geborgenen Atmosphäre des Partnerseminars

neu den Dialog miteinander gefunden haben. Die Anregungen durch fachliche und geistliche Impulse wurden gerne aufgenommen und ausprobiert. Wir erleben eine große Offenheit der Teilnehmer. Durch Begegnungen in den Folgejahren bekommen wir bestätigt, dass das Partnerseminar ein wichtiger Baustein zu einer zufriedenen Abstinenz und zu einer gelingenden Partnerschaft ist.

— **Margarete und Thomas Kölli**
EHEPAAR-SEELSORGER



Neu den Dialog miteinander finden



Als ich 1981 in der Suchtberatung begonnen habe, gab es weder Angehörigen- noch Kindergruppen. Als ich 23 Jahre später die Suchtkrankenhilfe verlassen habe, gab es Angehörigengruppen, Frauen- und Familien-seminare und Kindergruppen. Es waren Frauen wie Hildegard Arnold, die Vorsitzende der Freundeskreise, die hier Pionierarbeit im Landesverband geleistet haben. Frauen, die mit ihrer Erfahrung und mit der notwendigen Portion Durchsetzungsfähigkeit, nach innen und nach außen, die notwendige Überzeugungsarbeit geleistet haben. Frauen, die mit ihrer eigenen Geschichte Beispiel geben und andere Angehörige ermutigen, aus ihrer Opferrolle herauszutreten und ihr Leben an der Seite eines suchtkranken Partners in die Hand zu nehmen.

Nachdem bei uns Profis auch das Schicksal der Kinder in den Fokus rückte, waren es wieder die Freundeskreise, die sich mutig diesem schmerzhaften Thema stellten und es zu ihrem machten. Mit tief empfundener Hochachtung gratuliere ich den Freundeskreisen zu ihrem Jubiläum.

— **Anita Neidhardt-März**
GESCHÄFTSFÜHRERIN DIAKONISCHES WERK
IM SCHWARZWALD-BAAR-KREIS

Aus der Opferrolle herausgetreten

Das richtige Maß finden

Der Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zolle ich großen Respekt und halte den damit verbundenen Dienst am Menschen für einen wichtigen Beitrag im Sinne der Nächstenliebe. Alkohol- kranke Menschen brauchen helfende Hände, die sie auf ihrem schweren Weg aus der Sucht unterstützen.

Früher war die Safftherstellung eher ein Hobby- beruf. Mein Vater begann damit im Jahr 1939. Schon meine Eltern und befreundete Ehepaare

legten großen Wert auf eine alkoholfreie Frucht- verwertung, weil allgemein zu viel Most getrunken wurde. Natürlich hatte das auch negative Folgen, weswegen sich sogar christliche Kreise zu Wort meldeten. Infolge dessen basiert die heutige Frucht- saftindustrie eigentlich auf dieser Einstellung. Allerdings geht es immer um das richtige Maß, wie im Leben auch.

— **Hans Burkhardt**
SENIORCHEF UND GRÜNDER DER FIRMA
BURKHARDT FRUCHTSÄFTE



Hilfestellung auf verschiedenen Ebenen

Liebe Leser,

von Suchterkrankung persönlich oder auch mittelbar im Umfeld Betroffene müssen sich mit vielen Problem- stellungen auseinandersetzen. Es braucht Hilfestellung auf verschiedenen Ebenen. Das geht von der sozialen Unterstützung im privaten und beruflichen Umfeld bis hin zur Suchttherapie mit den unterschiedlichsten Protagonisten.

Ich bin froh, dass es die Sucht-Selbsthilfe gibt, die mit hohem, im Wesentlichen ehrenamtlichem Engagement Betroffenen und ihrem persönlichen Umfeld zur Seite steht. Die „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Württemberg e.V.“ nehmen eine wich- tige Aufgabe wahr, denn wie viele weitere Selbsthilfe- organisationen unterstützen sie mit ihrer Arbeit Er- krankte und anderweitig Betroffene, ergänzen dadurch die professionellen Angebote des Gesundheitssektors und stabilisieren deren Behandlungserfolge.

Die DAK-Gesundheit gratuliert zum 60. Geburtstag und wird auch weiterhin gerne und wohlwollend die Arbeit der Freundeskreise finanziell und sächlich fördern.

— **Markus Saur**
LEITER GESCHÄFTSGEBIET DAK-GESUNDHEIT
BADEN-WÜRTTEMBERG

