

**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Landesverband Württemberg e.V.

JAHRESBERICHT 2019



Inhalt

Ein Wort zuvor **3**

Themen übers Jahr

Jahresthema 2019 **4**
Datenschutz **6**
Digitalisierung **7**
Denkwerkstatt Zukunft **8**
Soziale Medien **12**
Arbeitskreis Mittelbeschaffung **13**

Seminare, Arbeitstage und Veranstaltungen

Persönliche Entwicklung hoch im Kurs **14**
Einblicke und Eindrücke **15**
Junge Suchtkranke Menschen willkommen heißen **26**

Aus den Freundeskreisen und Regionen

Einblicke und Eindrücke **30**
Ehrungen und Jubiläen **37**

Ausblick

Jahresthema 2020 **38**
Blick über den Tellerrand **39**

Grundinformation

Unsere Freundeskreise **40**
Über uns **42**
Aktion Arztpraxen **43**
Selbsthilfeförderung **43**

Ein Wort zuvor

Liebe Leserin, lieber Leser!

„**Willkommen**“ stand über dem Jahr 2019 – und diese Einladung **galt** für alle Treffen und Veranstaltungen sowohl des Landesverbandes als auch der örtlichen Gruppen und sie **gilt weiter**. Für uns als Einladende galt es an der einen oder anderen Stelle neu nachzuspüren, welche Botschaft in diesen Worten steckt und eine gewisse Spannung wurde deutlich: Menschen einzuladen ist ja noch recht einfach. Sie annehmen, ihnen Raum schaffen, ihr Anderssein zu akzeptieren ohne es zu bewerten und dabei immer wieder das Verbindende zu entdecken, das fordert uns heraus. Junge Menschen besonders in den Blick zu nehmen, verstärkt die Herausforderung möglicherweise. Aber dieser Prozess ist nicht neu. Über all die Jahre haben wir ihn erlebt, haben Neues gestaltet und Bewährtes erhalten.

Nein, wir haben nicht unser Fähnlein in den Wind gestellt und uns treiben lassen, sondern wir haben die Segel gesetzt und den Wind genutzt um Kurs zu halten.

Unser Verband steht nicht für sich – sondern lebt inmitten einer sich ständig wandelnden Gesellschaft. Selbstverständlichkeiten verschieben sich und müssen immer wieder neu definiert werden, um die verbindende Kraft nicht zu verlieren.

Es lohnt sich immer wieder neu, den Blick auf unser Innerstes zu richten. Im Zentrum all unserer Aktivität steht der Mensch. Wenn er sich bei uns willkommen fühlt, wenn Beziehungen wachsen und tragen, dann wächst auch die Bereitschaft der Veränderung. Und dann kann Wunder um Wunder geschehen. Noch immer ist es für mich keine Selbstverständlichkeit, dass Menschen ihre Sucht überwinden und ihrem Umfeld vieles gut werden kann. Und immer noch staune ich über diese Kraft, die da am Wirken ist.

Und wer, wenn nicht die Menschen, die diese lebensverändernde Kraft erlebt haben, könnte besser einladen und andere willkommen heißen.

Influencer/Beeinflusser werden sie genannt, die Personen, die aufgrund ihrer starken Präsenz und ihres hohen Ansehens „als Träger für Werbung“ in Frage kommen (nach Wikipedia).

Ich wünsche mir, mit Influencern unterwegs zu sein, die aus tiefer Überzeugung zu sich stehen, die ihre Geschichte der Veränderung erzählen und damit in vielerlei Weise beeinflussen und Gesellschaft gestalten können.

Und dann gilt es weiter – unser **willkommen!**



HILDEGARD ARNOLD

Vorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e. V.



Jahresthema 2019

...WILLKOMMEN...

Albert Rehm, FK Leutkirch

Wie oft benutzen wir dieses Wort, aber was bedeutet es? Für mich, für dich, für uns? Wahrscheinlich hat jeder einen etwas anderen Zugang zu dem Wort „**WILLKOMMEN**“.

Ursprünglich kommt es aus dem Mittel- und Spätmittelhochdeutsch und setzt sich aus den Bestandteilen **Wille und Kommen** zusammen. Es bedeutet demnach etwa "nach Willen angekommen, die Erlaubnis haben zu kommen", d.h. es kann nicht jeder einfach so kommen, er muss also "als Gast gewollt, erwünscht" sein.



Betrachten wir dieses Wort einmal in den einzelnen Wortteilen:

- **WILL.....**
du hast den Willen, den Wunsch, was zu tun, du willst kommen, aber vielleicht traust du dich nicht. Oder du hast Bedenken und überlegst noch. Was hindert dich?
- **....KOMM..**
Komm, du bist nicht allein, du musst nicht draußen bleiben.
Komm, es gibt einen Platz für dich, wir bieten Heimat, Zugehörigkeit, Verständnis.
Komm, wir laden dich ein, komm mit deiner Geschichte.
Wir alle haben unsere Geschichten und wissen von was wir reden.
Komm, du bist erwünscht und du darfst kommen, wie du bist, ohne Vorbehalt
- **.....EN**
diese zwei Buchstaben sind immer die Endung eines Verbs, also eines Tätigkeits- oder Tun-Worts. Gib dir einen Ruck, komm ins Machen!

... WILL KO MM EN ...

Willkommen heißen oder **Begrüßen** ist das das Gleiche oder wo liegt der Unterschied? Für mich ist **Begrüßen**: sich (anstandshalber) die Hand geben und Guten Tag sagen, oft ist das nur eine Floskel. Man macht es halt, das gehört sich eben so. Aber es gebietet nicht nur der Anstand, das ist gut und wichtig so, es ist ein Anfang, ein Beginn.

Aber **Willkommen heißen** ist mehr,

es bedeutet: mit offenen Armen empfangen, aufnehmen, beherbergen = im Sinne von Schutz/Obhut geben.

es bedeutet: ich interessiere mich für dich, ich bin gespannt auf deine Geschichte, ich will dich kennenlernen, ich will was wissen von dir, ich will Anteil nehmen.

Willkommen sein tut gut, jemanden **Willkommen** heißen tut anderen gut.

Sie müssen nicht alleine bleiben.

Sie müssen nicht draußen bleiben.

Wir alle haben unsere Geschichte und wir teilen, was uns auf dem Herzen liegt.

Dabei entscheidet jeder selbst, was er erzählen möchte.

Kommen Sie, hier ist auch für Sie ein Platz.

Seien Sie uns **Willkommen**.

Datenschutz, die Freundeskreise

... und was das eine mit dem anderen zu tun hat

Rainer Breuninger, Geschäftsführer

Oberste Prämisse des Datenschutzes ist es, **möglichst wenige Daten** zu erheben, zu speichern oder weiter zu geben, die Auskunft über eine Person und ihre persönlichen Verhältnisse geben. Es geht um eine grundsätzliche **Datensparsamkeit** und **Datenvermeidung** und bezieht sich bei den Freundeskreisen insbesondere auf **gesundheitsbezogene Daten** im Zusammenhang einer Sucht- oder Abhängigkeitserkrankung – ob durch eigene Erkrankung betroffen oder als Angehörige von Suchterkrankten.

Die oberste Prämisse der Freundeskreise ist das **Bekenntnis zur Abhängigkeitserkrankung** im Sinn von „Erzähle weiter, was du erlebt hast, wie du in deine Abhängigkeit hineingeraten und wieder herausgekommen bist“. Der Effekt dieses Bekenntnisses ist vielfältig:

- Zuerst dient es dem **Selbstschutz**, denn wer sich gegenüber den Menschen bekennt, hat sich im Herzen festgelegt und festigt seinen Standpunkt. Und je klarer ein Betroffener zu seinem Thema steht, umso weniger werden seine Mitmenschen ihm alkoholische Getränke o. ä. anbieten oder ihn „blöd anmachen“, wenn er nicht mit konsumiert.
- Zum zweiten vermittelt das Bekenntnis allen, die Orientierung und Hilfe suchen, die **Hoffnung**, dass Genesung möglich ist – und lädt zur Teilnahme in die Selbsthilfegruppen ein.
- Zum dritten qualifiziert das Bekenntnis zur **Suchtprävention** bei Teenagern in Schulklassen, in Azubi-Workshops, bei Führungskräftebildungen oder für die Aufgabe „Betrieblicher Ansprechpartner Sucht“.
- Zum vierten dient das persönliche Bekenntnis der **Werbung** für die Freundeskreise, denn hier sind Menschen miteinander unterwegs, die eine große persönliche Herausforderung gemeistert haben und wissen, von was sie reden. Und die die selbst erprobte Hilfe gerne weitergeben. Folglich lohnt es sich, diese Selbsthilfegemeinschaft zu unterstützen – in ideeller Hinsicht, durch Rat und Tat oder durch finanzielle Unterstützung. Letzteres erfolgt sowohl über private Spenden wie auch durch die Förderung öffentlicher Kostenträger wie das Regierungspräsidium, die Rentenversicherungen Bund & Baden-Württemberg, die Krankenkassen und die Diakonie Württemberg.

Was hat nun das eine mit dem anderen zu tun? Es gilt zweierlei auseinander zu halten:

- Was Freundeskreisleiter von sich persönlich und über ihr Leben erzählen, liegt allein in ihrer Verantwortung.
- Was Freundeskreismitarbeiter im Rahmen ihres Engagements über Gruppen-, Seminar- teilnehmer und andere Freundeskreisleiter erfahren, unterliegt dem strengen Reglement des Datenschutzes.

Beim gut besuchten „Arbeitstag Datenschutz“ wurde schnell deutlich, dass das Thema sowohl frustriert und Verunsicherung verbreitet, wie auch als überaus wichtig erachtet wird und mit der obersten Gruppenregel konform geht, nämlich „**Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.**“ Im Verlauf des Arbeitstages wurden viele Fragen formuliert, die in sorgfältiger Kleinarbeit sortiert – was mit dem Datenschutz zu tun hat und was nicht – und beantwortet wurden. Zum Schluss war die einhellige Meinung, dass dieser Arbeitstag wiederholt bzw. fortgesetzt werden muss.

Digitalisierung

Rainer Breuninger, Geschäftsführer



„Sie müssen sich mit der Digitalisierung arrangieren“, so ein Referent bei der DHS*-Konferenz 2019 unter dem Titel „#Suchthilfe #Digital“. MÜSSEN wir das tatsächlich? Wir tun es bereits, denn wir stecken längst mitten in einer „digitalen Revolution“, welche kein vorübergehender Hype ist, den man befürworten oder ablehnen könnte, der vielmehr ein kultureller Wandel ist, den es zu gestalten gilt.

Jüngere Altersgruppen sind zunehmend nur noch digital erreichbar. Als sogenannte „Digital Natives“ sind sie in der digitalen Welt aufgewachsen und gehen mit den entsprechenden Medien mit großer Selbstverständlichkeit um.

Herkömmliche Kommunikationswege nutzen sie immer weniger wie zum Beispiel „dieser“ 14-Jährige: „Telefonieren tu ich nur noch mit alten Leuten.“

Ältere Semester, die „Digital Immigrants“, haben die digitale Welt erst im Erwachsenenalter kennen gelernt und tasten sich selektiv bis vorsichtig in diese neue Welt hinein. Sie müssen teils noch analog bedient werden. Die „Digital Outsiders“ bewegen sich nicht im Internet oder sind von der Nutzung ausgeschlossen, ihre Teilhabe ist aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich.

„Die größte Gefahr in Zeiten der Veränderung ist nicht die Veränderung an sich, sondern das Handeln mit der Logik von gestern.“

Peter F. Drucker/Ökonom

Für die Freundeskreise braucht es einen Paradigmenwechsel, um den kulturellen Wandel zu bewältigen. Sie müssen ein Bewusstsein PRO Digitalisierung entwickeln und den Übergang von konventionell zu digital mittels einer Parallelstrategie gestalten: Einerseits also die digitalen Medien zu nutzen, um die jungen Suchtkranken unter den Digital Natives zu erreichen, andererseits die Digital Immigrants nicht abzuhängen, sondern mitzunehmen und zu qualifizieren. Die Umsetzung dieses Paradigmenwechsels erfordert folgende Schritte:

- Gemeinsame Bewusstseinsbildung der verantwortlichen und operativen Ebene, sprich Vorstand und Geschäftsführung.
- Umsetzung auf Vorstandsebene, in der Geschäftsstelle sowie in der Kommunikation mit der Basis.
- Weiterbildungsangebote zur Qualifizierung der ehrenamtlichen Digital Immigrants.

*DHS = Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

Denkwerkstatt Zukunft

Damit Zukunft möglich wird

Rainer Breuninger, Geschäftsführer

Unter dem Titel „Denkwerkstatt Zukunft“ befasst sich der Vorstand mit der Nachfolge im Vorstandsgremium, in den Leitungsaufgaben der Regionen und Freundeskreise sowie der Geschäftsführung.

Abgebrannte Kerzen geben kein Licht mehr – abgebrannte Herzen ebenso wenig

Zukunft braucht „brennende Herzen“, damit sie Ausstrahlung hat, einlädt, Wärme gibt, zum Mitmachen motiviert und Orientierung ermöglicht. Wo ein Herz „brennt“, stehen Energie und Begabungen zur Verfügung, da läuft der Motor rund. Da wird es möglich, sich über die eigenen Herzensanliegen hinaus weitere Themen zu erobern und weitere Qualifikationen zu erwerben.

Bei den Freundeskreisen gibt es viele Einsatzmöglichkeiten. So sollte sich jeder dort einbringen, wo sein Herz brennt, sprich wo seine Fähigkeiten und Begabungen liegen – entsprechend den „Big Five for Life“ – DANN ist Gelingen vorprogrammiert.

Die Kernfrage der Mitarbeitersuche lautet also: „Wofür brennt dein Herz?“ Und die Kernbotschaft an potentielle Mitarbeiter lautet:

- Kümmert euch umeinander
- Pfl egt Gemeinschaft miteinander
- Und dann nehmt die Aufgaben in die Hand, die euch ein Herzensanliegen sind, die euch beleben und inspirieren

Die Balance in einer Aufgabe mit und für Menschen zu halten ist eine große Herausforderung. Wo sie gelingt, wird das eigene Leben und die Abstinenz, werden Partnerschaft und Familie stabilisiert, wird ein weiterhin guter Weg möglich, wird alles Engagement zugleich zum Dienst an der Gemeinschaft und am größeren Ganzen – und wirkt als großer Segen zurück aufs eigene Leben.

Damit brennende Herzen nicht ausbrennen, braucht es die Balance zwischen Pflicht und Kür, zwischen dem, was sein muss und dem, was Herzklopfen verursacht und Geist und Seele inspiriert. Und wenn manche Wegetappe oder Aufgabe nicht gelingt, so ist dies nicht das Ende allen Engagements, sondern vielmehr die Chance zu weiterer Reifung, denn ...

„Wenn ich reife Christen traf, dann waren das immer solche, die versagt haben und es lernten, in ihrem Versagen barmherzig und würdevoll zu leben. Treue erfordert den Mut, im Blick auf Jesus alles zu riskieren, den Willen weiterhin zu wachsen und die Bereitschaft, unser ganzes Leben hindurch Versagen zu riskieren.“ (B. Manning)

Stabwechsel

Rainer Breuninger, Geschäftsführer

Entsprechend der alttestamentlichen Weisheit „Ein jegliches hat seine Zeit“ (Prediger 3) gibt es eine Zeit, sich zu engagieren und ins Zeug zu legen sowie eine Zeit, dieses Engagement zu beenden, das Amt niederzulegen, den Stab weiter zu geben.

Ich war noch keine zwei Jahre im Dienst der Freundeskreise, da realisierte ich bereits, dass der Vorgang des Stabwechsels ein höchst sensibles, brisantes und unausweichlich konkretes Thema ist, an dem kein Mitarbeiter vorbeikommt und das ihn – je nach Persönlichkeit – an sehr persönliche Grenzen bringen kann. Schon damals dachte ich: „Rainer, auch DU wirst einmal abtreten und deinen Geschäftsführerstab weitergeben. Also schau dir dieses Thema genau an, damit du vorbereitet bist, wenn’s für dich ernst wird.“

Die meisten Stabwechsel vollziehen sich in der Stille und ohne Staub aufzuwirbeln. Auf dem Tisch des Landesverbandes landen erst diejenigen Stabwechsel, die vom Scheitern bedroht sind oder bereits gescheitert sind. Es sind drei Faktoren, die einen Stabwechsel zum Scheitern bringen können ...

Ein Stabwechsel scheitert todsicher

1. wenn die **bisherige Leitungsperson** das Amt und die Verantwortung nicht loslässt, ...
 - indem sie sich nach vollzogenem Stabwechsel weiterhin zuständig fühlt und sich in Leitungsaufgaben und -entscheidungen einmischt
 - indem sie zulässt, dass Gruppenteilnehmer sich bei ihr beschweren und Unterstützung bei der Gestaltung des Gruppenlebens oder der Verbandsarbeit einfordern
 - indem sie erwarten – und im Herzen den Anspruch erheben – von der nachfolgenden Leitung weiterhin einbezogen und „beehrt“ zu werden
 - indem sie am Alten hängen bleiben, anstatt ihren gewonnenen Freiraum mit Neuem zu füllen
 - indem sie ihren heutigen Wert als Mensch weiterhin aus ihrem früheren Engagement und Amt beziehen wollen
2. wenn die **nachfolgende Leitungsperson** den Stab nicht übernimmt ...
 - indem sie nicht in die Verantwortung geht und ihrer Gruppe oder ihrem Gremium nicht vorausgeht
 - indem sie es allen recht machen und Entscheidungen über einen Gruppenkonsens finden möchte
3. wenn **die Gruppe** sich nicht neu orientiert ...
 - indem sie – tatsächlich oder im Herzen – immer nach der alten Leitungsperson schielt und Positionen vertritt, die der Meinung des Vorgängers entsprechen
 - indem sie die neue Leitung ständig mit der alten vergleicht und daraus Ansprüche auf Althergebrachtes formuliert, der neuen Leitung also keinen Freiraum für neue Wege öffnet

Wenn ich vom Scheitern rede, bedeutet dies nicht zwingend, dass ein Stabwechsel als Ganzes scheitern muss. Ich habe auch erlebt, dass einzelne Mitarbeiter ihren persönlichen Anteil nicht gemeistert haben im Loslassen des Bisherigen, im Anpacken des Neuen oder in der Neuorientierung.

Kein Patentrezept, aber hilfreiche Anhaltspunkte

Manches Mal habe ich erlebt, dass Freundeskreisleiter ihre Verantwortung abgeben wollten, jedoch keine Nachfolger fanden. So drehten sie ein-zwei-drei weitere Runden in der Hoffnung, dass ... und irgendwann kam das Thema mit einer gewissen Hilflosigkeit auf den Tisch. Ein guter Weg ist folgender:

- Setze dir einen Termin, wann du dein Amt niederlegen wirst.
- Teile diesen Termin deiner Gruppe mit.
- Lass den Anspruch los, dass die Nachfolge noch in der Zeit deiner Zuständigkeit geregelt werden muss.
- Dann lege dein Amt zum gesetzten Zeitpunkt nieder und gehe die nächsten drei Monate nicht in deine bisherige Gruppe.
- Bereite dich auf dieses Loslassen vor, indem du überlegst, wie du den neuen Freiraum sinnvoll füllen willst – und welchen Freundeskreis in der Nachbarschaft du mal besuchen könntest.
- Und dann lass zu, dass es in deinem alten Freundeskreis zur Krise kommt (was jedoch nicht so sein muss).
- Wenn sich Gruppenteilnehmer hilfesuchend an dich wenden, dann weise sie darauf hin, dass du nicht mehr verantwortlich bist und dass jetzt die Gruppe klären muss, wie es weitergehen soll, denn in einer Selbsthilfegruppe haben ALLE Teilnehmer eine Mitverantwortung.
- Und wer dann den Schmerz des Loslassens bejaht und zulässt, hat die Chance, „seinen“ Anteil am Stabwechsel gut zu bewältigen.

Meine Erfahrung ist, dass sich die meisten Gruppen – wenn die Teilnehmer realisieren, dass es plötzlich um Sein oder Nichtsein ihrer Gruppe geht – berappeln und eine neue Bereitschaft wächst, Verantwortung zu übernehmen. Und dann formiert sich die Gruppe neu – und vielleicht auch ganz anders als bisher, weil jetzt neue Leute auf neue Art und Weise ihre Möglichkeiten und Begabungen einbringen.

*Arbeitstag
Herkunftsfamilie*



Infotag



Von: heiko, 14. Juli 2019

An: Rainer Breuninger



Hallo Rainer,

meine Gruppe ist komplett im Umbruch. Ich habe mittlerweile 5 Jungstars mit Verbindung Drogen. Ich persönlich freue mich ...

Die negative Seite ist, dass alte Gruppenmitglieder nicht mehr kommen, unsere Gruppe sich aber trotzdem schon verdoppelt hat.

Ich hoffe für unseren Freundeskreis, dass viele mitziehen können und dass wir den Umbruch gemeinsam gehen.

Mit freundlichen Grüßen

Heiko

Von: Rainer Breuninger, 15. Juli 2019

Betreff: Stabwechsel FK AA

Lieber Heiko,

das ist ja spannend, ich danke dir für deine Beobachtung. Ja, da erlebst du in Folge eures Stabwechsels ein Phänomen, das ich von vielen FKL-Stabwechseln kenne, nämlich dass sich die Zusammensetzung der Gruppe verändert, sprich dass manche Altgediente wegbleiben und dafür Neue und Jüngere nachrücken.

Dasselbe Phänomen trifft auch auf Teams im beruflichen Kontext zu: Wenn auf der Chefetage ein Wechsel stattfindet, verlassen manche langjährigen Mitarbeiter das Unternehmen und so müssen neue gesucht und eingestellt werden – erst vor kurzem traf ich einen früheren langjährigen Mitarbeiter eines Laichinger Unternehmens und wir kamen auf genau dieses Thema zu sprechen: Für ihn passte die Konstellation nach dem Chefwechsel nicht mehr und er suchte einen neuen Arbeitsplatz.

Was du im FK erlebst, ist also ein durchaus normaler Vorgang und ihr dürft die Alten fröhlich ziehen lassen. Also alles im grünen Bereich und ich freue mich mit.

Liebe Grüße und eine gute Woche

Rainer

*Arbeitstag
Datenschutz*



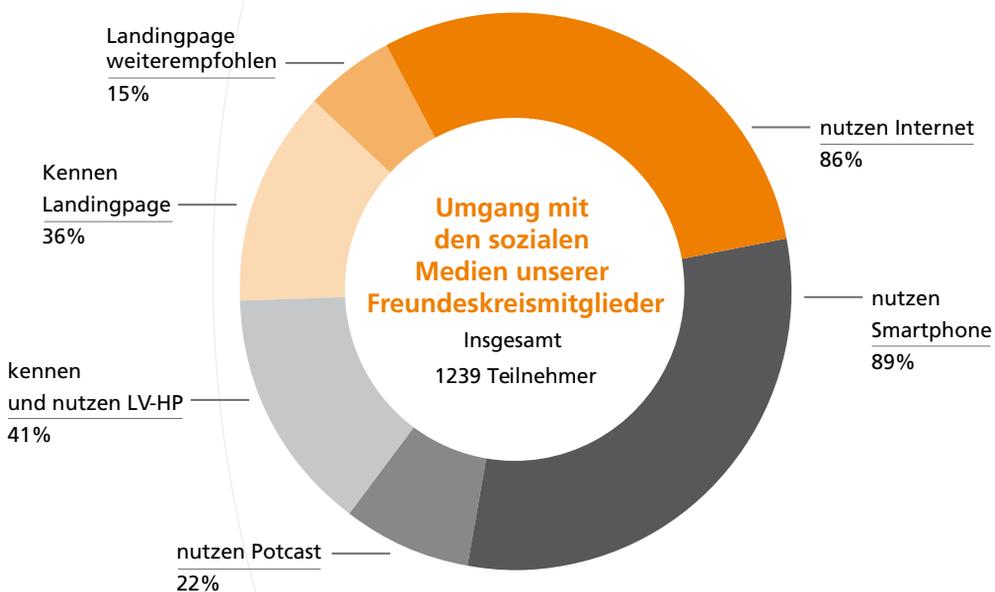
*Arbeitstag
Kassenführung*

Soziale Medien

Die Website des Landesverbandes ist in die Jahre gekommen. Inzwischen ist das Internet für viele Menschen zum täglichen Begleiter geworden, die Ansprüche an eine Online-Präsentation des Landesverbandes haben sich gravierend verändert – vom Informationsportal zum allgegenwärtigen Handwerkszeug im Alltag. Eine neue Technik sowie die Anforderungen von Datenschutz und Digitalisierung erfordern ein völlig neues Konzept. An diesem arbeitet der Arbeitskreis Soziale Medien in enger Kooperation mit einem Mediastudio. Die neue Website soll im Sommer 2020 online gehen.

Ein weiteres Projekt in diesem Zusammenhang ist die Neugestaltung der Homepages vor Ort. Jeder Freundeskreis soll in Zukunft im Internet zu finden sein und so werden alle 97 Freundeskreise mit einem sogenannten „Onepager“ als Basisversion online gehen. Eine Premiumversion wird allen Freundeskreisen, die weitere Informationen einpflegen wollen, zur Verfügung gestellt.

Welche Rolle die Sozialen Medien in unseren Freundeskreisgruppen vor Ort spielen zeigt folgende Abfrage:



Arbeitskreis Mittelbeschaffung

Bärbel Mack-Eckstein, FK Nürtingen



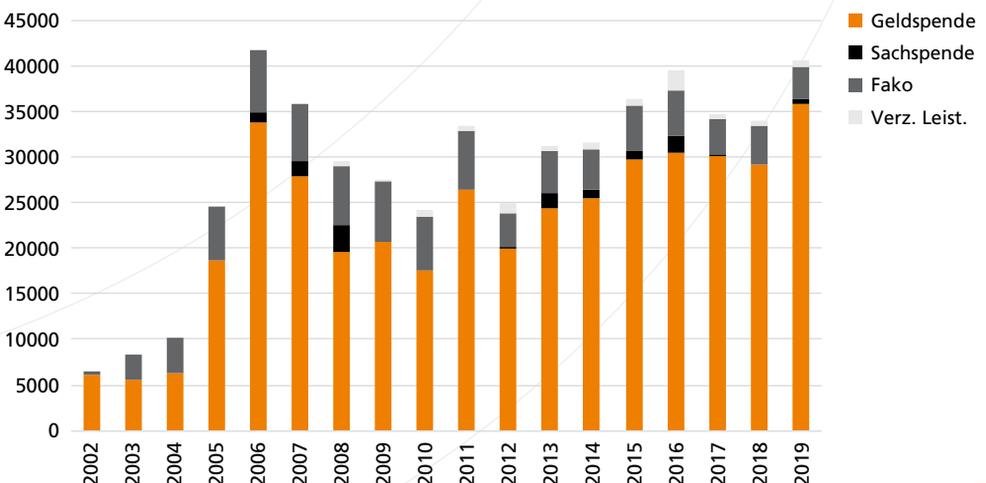
Was stellst du dir unter dem Arbeitskreis Mittelbeschaffung vor? Ich habe im Februar 2019 mal reingeschnuppert in den Arbeitskreis, ich bin zum Entschluss gekommen, hier könnte ich meine Kreativität einbringen. In der Zwischenzeit haben noch zwei Termine stattgefunden und ich bin ehrlich, ich habe da so meine Schwierigkeiten Fuß zu fassen. Für mich gibt es viele neue Begriffe, wie z. B. Fundraising, Monatsspender, Fahrtkostenspender, Jahresspender, Einmal-spender, Spenderpflege, Spendenaufkommen, Rückholmailing, Spendenakquise, Fördermitgliedschaft...

Der Arbeitskreis ist auf der Suche nach alternativen Finanzierungsquellen für unsere Freundeskreisarbeit. Find ich gut, aber wie macht man das? Fundraising ist das Zauberwort, aber wie geht das? Wir verschicken z. B. Spendenanschreiben; dafür werden verschiedene Personenkreise nach unterschiedlichen Kriterien (zielgruppenorientiert) ausgewählt. Wir überlegen wie oft darf man jemand anschreiben, damit wir demjenigen nicht auf den „Keks“ gehen? Was soll in so einem Schreiben drinstehen, damit auch rüberkommt, für was wir die Spenden einsammeln? Wie soll es formuliert sein, damit der Leser nicht gleich nach dem ersten Satz das Schreiben in den Papierkorb wirft? Bilder, Bilder sind gut, aber halt! Datenschutz lässt grüßen. Also eine schöne Grafik wäre gut, aber welche, sollte ja auch im Zusammenhang mit dem Anschreiben sein. Ja wir könnten auch mal wieder Firmen anschreiben, wer wurde bis jetzt angeschrieben, gibt es neue Adressen? Immer wieder machen wir einen Rückblick, was denn bereits verschickt wurde und an wen. Es gibt auch eine Stiftung, hier könnten wir wieder anfragen, vielleicht bekommen wir Unterstützung für das Outdoor-Seminar. Brainstorming ist gefragt, mein Kopf ist schon eh ganz verwirrt, keine Idee will sich einstellen, es ist ziemlich zäh.

Jetzt kommt auch noch dazu, dass die Portogebühren erhöht werden – ah eine Idee, ein Geistesblitz! Können wir das vielleicht zum Anlass nehmen, künftig per Mail Spendenaufrufe und Dank-Erinnerungsschreiben zu verschicken? Ein Lichtblick, wir diskutieren. Ein Blick auf die Uhr zeigt an, dass wir uns mit dem Rest der Tagesordnung sputen müssen. Also werden die Punkte, die bereits die Jahresplanung 2021 betreffen, vertagt. Gefühlt ist die Zeit schnell vergangen, zielorientiert gefühlt, habe ich den Eindruck wir bewegen uns langsam auf unser Ziel zu.

Während ich da so schreibe, beginne ich zu verstehen; vielleicht brauche ich einfach noch Zeit!

Spendeneingänge 2002 – 2019



Persönliche Entwicklung hoch im Kurs

Die Nachfrage ist ungebremst

Das Persönlichkeitsseminar „Hier geht es um MeinICH“ wurde 2019 schon im dritten Jahr durchgeführt und die Nachfrage ist ungebremst. So konnte kurzfristig ein zweites Seminar geplant und im November dann mit weiteren 20 Teilnehmern durchgeführt werden. Der eigenen Persönlichkeit auf die Schliche zu kommen, sich selbst besser kennen- und einschätzen zu lernen ist wohl ein wichtiger Baustein in der persönlichen Entwicklung. Wie wertvoll es ist, die anderen Persönlichkeitstypen kennenzulernen, haben die Teilnehmer schnell gemerkt. So gehen die meisten nach dem Seminar mit einem anderen Blick nach Hause und können sich selbst und vor allem auch die Menschen im persönlichen oder beruflichen Umfeld besser einschätzen. So manches bessere Miteinander kann dadurch gelingen.

Welche Bedeutung die Herkunftsfamilie für die eigene Entwicklung und das Weiterkommen hat, konnten die Teilnehmer am Arbeitstag Herkunftsfamilie erfahren. Wie wurde ich zu dem Menschen der ich heute bin? Was hat mich geprägt? Welche Triggerpunkte können heute noch leicht aktiviert werden? Auch hier ist das Interesse ungebremst groß, sodass 2019 gleich zwei Arbeitstage zum Thema Herkunftsfamilie in der Geschäftsstelle durchgeführt wurden. Erstmals wird es 2020 einen Aufbaukurs zu diesem Thema geben und eine intensive Familienaufstellung wird dort ermöglicht.

Ob beim Persönlichkeitsseminar (Bild unten) oder beim Arbeitstag Herkunftsfamilie – wir erkennen sehr deutlich, wie wichtig und prägend die Familie im Leben von jedem ist. Um so ratloser sind wir beim Thema Familienarbeit in den Freundeskreisen.

Obwohl der Anspruch des Familienseminars nach der zunehmenden Anmeldeflaute der vergangenen Jahre deutlich reduziert wurde – vom Selbstversorgerhaus zur Vollverpflegung und von sieben auf fünf Tage – musste das Seminar mangels Anmeldungen abgesagt werden. Die Sonderaktion „Schöne Erinnerungen an die Kindheit“, eine Initiative infolge des Pausenprogramms beim Freundeskreisleitertag, entstand aus der Hoffnung, in den Gruppen „neue“ Eltern mit Kindern zu erreichen und für die Teilnahme an den Familienangeboten zu motivieren. Zwei Mitarbeiterinnen besuchten sieben Freundeskreise und gestalteten einen Gruppenabend „Selbst nochmal Kind werden und sich an die eigene Kindheit erinnern“. Es waren durchweg lebhaftere Abende und so mancher konnte einen Schatz aus der eigenen Kindheit neu entdecken, ganz nach dem Motto: **„Was man als Kind geliebt hat, bleibt im Besitz des Herzens.“**

So sind wir gespannt, ob die Familien, die es in den Freundeskreisen gibt, vielleicht 2020 bei unseren Angeboten, z. B. beim Zeltwochenende in Tunau am Bodensee, auftauchen und so die Chance nutzen, positive Prägungen und Erlebnisse für und mit den Kindern zu sammeln.



Einblicke und Eindrücke

Seminare

Regionalvertreterseminar

Gordon Fischer, FK Plochingen

Im Februar war es wieder soweit; das Regionalvertreterseminar bei den Christusträger Schwestern im Hergershof stand an. Obwohl deutlich vor der Zeit, war ich bei den letzten Ankömmlingen. So sind sie halt, die FK-ler. Ich war doch sehr überrascht, dass so viele neue Gesichter da waren. Nach den Ankündigungen der letzten Monate über das Ausscheiden verschiedener Regionalvertreter und den Schwierigkeiten bei der Findung und „Rekrutierung“ von Nachfolgern, hatte ich mit deutlich weniger Teilnehmern gerechnet. Das ist doch schon mal ein sehr guter Anfang. Es wurden viele Fragen gestellt, z.B. zu Unterkunft, Ablauf und „Küchendienst“ und natürlich auch beantwortet. Es war sofort ein vertrautes Miteinander. Am Freitag war die obligatorische Vorstellungsrunde und die anschließende Bekanntgabe des Themas: **ICH DU WIR**

Zum Themenblock „ICH“ wurden zwei Gruppen gebildet, die in verschiedenen Räumen tagten. Das war seit Langem die kurzweiligste Gruppenarbeit. Die Ideen sind nur so gesprudelt und wir hatten auch bei der Dokumentation unserer Gedanken viel Spaß und Freude. Besonders erfreulich fand ich, dass sich jeder nach seinen Möglichkeiten einbrachte. Sei es beim Schreiben, sei es bei der kreativen, künstlerischen Gestaltung oder bei der mitunter notwendigen Moderation und den Hinweisen auf die verbleibende Restzeit zur Dokumentation. Anschließend wurde von den Gruppen das Ergebnis vorgestellt. In der zweiten Gruppe wurde so engagiert gearbeitet, dass keine Zeit mehr für die Dokumentation blieb. Sie trug das Ergebnis mündlich vor.

Eigentlich hätte jetzt anschließend der zweite Themenblock „DU“ drankommen sollen. Aber das Team um Rainer hat kurzfristig beschlossen, diesen Block mit dem dritten Block „WIR“ zusammen zu legen, da sonst die Zeitvorgabe zu eng würde. Da die meisten Punkte zu „DU“ und „WIR“ deckungsgleich sind, war das eine sehr gute Idee, denn es nahm uns den Zeitdruck und der Nachmittag verging fast noch schneller als der Vormittag.

Die Abende nach dem Abendessen verbrachten wir in gemütlicher Runde im Kaminzimmer. Hier wurden zum Teil sehr bewegende Details aus dem Leben der neuen „Kollegen“ erzählt. Das fand ich tief ergreifend. Der Sonntagvormittag war dann Themen aus der Geschäftsstelle und dem Vorstand gewidmet. Nach dem Mittagessen war dieses Seminar auch schon wieder vorbei. Das Team um Rainer Schlotter hat uns ein sehr schönes, informatives und kurzweiliges Seminar und Wochenende bereitet. Vielen Dank dafür!

Regionalvertreterseminar



Multischulung

Einstieg in die Gruppenarbeit, Teil 1

Sabine Schmelzer, FK Reutlingen-Hohbuch

Beziehung zu sich selbst, zum Nächsten, zu Gott. Die Teilnahme an diesem Seminar brachte bei mir einiges zu Tage. Wie stehe ich zu mir? Wie gehe ich mit anderen um? Was bedeutet Gott für mich? Es war die Arbeit mit meinen Gefühlen, die dieses Wochenende prägten. Am ersten Abend lag ein Koffer voller Gegenstände vor uns. Davon suchte sich jeder Teilnehmer einen Gegenstand raus, der uns über das Wochenende begleiten sollte. Das fiel mir nicht so leicht, denn es wurde immer über Gefühle gesprochen.

Am zweiten Tag teilten sich die Teilnehmer in zwei Gruppen auf. Das passierte indem zwei der Teilnehmerinnen sich bereit erklärten, sich „ihre“ Familie aus den Teilnehmern zusammenzustellen. Es wurde ein Mann gewählt, Kinder, Großeltern, Onkel, Tanten usw. bis alle Teilnehmer eine „Familienrolle“ hatten. So entstand ganz schnell ein Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe und damit hatte ich eine Menge Spaß. Nun wurden die Familienmitglieder in einen Kreis aufgestellt, alle nach außen gedreht und ein Mitglied nach dem anderen begrüßte sich stumm, ohne Worte, bei Entspannungsmusik. Das wurde ganz schön emotional, denn dabei kamen längst vergessene Gefühle und Erfahrungen mit meiner Familie ans Tageslicht. Umarmungen und menschliche Wärme, die mir ein Leben lang gefehlt haben, wurden hier verteilt.

Am Nachmittag wurde mein Vertrauen bei einer Führung mit geschlossenen Augen durch das Haus auf die Probe gestellt. Treppen rauf, um die Ecke, die Augen sollten geschlossen bleiben. Puh, ich erlebte so einiges. Jetzt stand die Überlegung an, welche Eigenschaften ein Gruppenleiter mitbringen sollte, um eine Gruppe gut leiten zu können. Es fielen Begriffe wie: zuhören können, geduldig sein, Fachkompetenz, kommunikationsfähig in der Gruppe und in der Außendarstellung, delegieren können und Grenzen erkennen, entscheidungsfähig, viel Freizeit, mobil sein, um nur einiges zu nennen. Wir teilten uns in vier Gruppen auf und bestimmten mit Hilfe von bunten Glassteinen einen Teilnehmer aus jeder Gruppe, der diesen Eigenschaften am nächsten kam.

Abends vertiefte ich meine Gedanken bezüglich meiner Beziehung zu Gott. Eine vorgelesene Meditation ließ mich teilweise Farben wie weiß, blau, gelb und rot erkennen. Wie stand ich zu Gott? Jeder konnte seine Gefühle dazu offen aussprechen und ich stellte fest, Gott kam mir in meiner Zeit ohne Alkohol näher. Wieder andere konnten keine Beziehung zu Gott finden. Und jeder wurde mit seiner Empfindung akzeptiert, was für die Teilnehmer ein Geschenk bedeutete. Ich nahm viel mit an diesem Wochenende und freue mich heute schon auf den zweiten Teil des EGMA, die empfundene menschliche Nähe und Liebe trug dazu bei, dass ich mich sehr wohl gefühlt habe. Danke an alle, für die Harmonie, die an diesem Wochenende gelebt wurde!



EGMA Teil 1

Klausur



Musikerwochenende Motivation

Andreas Riebl, FK Brackenheim

Wer kennt es nicht – das Liederbuch der Freundeskreise. Bei uns liegen diese Liederbücher im Schrank im Gruppenraum und sie werden nur manchmal benutzt. Meistens sind ja auch nur drei bis vier Lieder aus der Sammlung allgemein bekannt. Und ja, obwohl ich einigermaßen regelmäßig mein Instrument benutze, tue ich mir schwer damit, unbekannte Lieder allein vom Notenblatt abzulesen und dann auch noch richtig zu singen oder zu spielen. Glücklicherweise – und genau um das zu ändern – treffen sich jedes Jahr motivierte Musiker zum Übungswochenende in Tübingen.

Ich war dieses Jahr schon zum zweiten Mal dabei, um unter souveräner Leitung insbesondere die Lieder aus dem Liederbuch zu üben, aber auch um das lang verstaubte Know-how beim Spielen des Musikinstrumentes wieder auszugraben. Obwohl sich das Musikerseminar hauptsächlich an Leute mit Gitarren richtet durfte ich als Akkordeonist auch daran teilnehmen. Für den Rhythmus waren dieses Jahr auch zwei Cajones dabei. Es wäre keine Veranstaltung der Freundeskreise, wenn nicht das komplette Ambiente zum fröhlichen aber auch zielgerichteten Seminar beitragen würde. Dieses Jahr hatte Brigitte zwei Mitstreiter aus früheren Familienseminaren für das Catering verpflichten können. Sie haben uns bestens versorgt – vielen Dank dafür! Damit die „Futternarkose“ nicht ganz so heftig ausartete, haben wir auch Zeit gefunden, eine kleine Rundwanderung um die Hütte zu unternehmen. Das Wetter war leider nicht ganz so toll und hat uns gelegentlich daran erinnert, dass wir ja zum Üben und nicht nur zum Relaxen auf die Schwäbische Alb gekommen sind. Trotz Wetter ein gelungenes Wochenende, eine gute Gemeinschaft, Spaß am Zusammensein und auch am Musizieren, das ist mein Resümee! Übrigens hat Brigitte auch schon den Termin für das nächste Musikerseminar zur Motivation klargemacht: 17. – 19.04.2020. Wer erstmals oder wieder teilnehmen will, sollte sich gleich noch anmelden. Damit die Liederhefte im Schrank nicht noch weiter Staub ansetzen.

Feedback der 4. Multiplikatoren Schulung Teile 1 und 2

Was das Seminar mit mir zu tun hatte

- Es hat mir zwei Dinge aufgezeigt über mich. Ich muss bzw. darf meine Gefühle aussprechen und ich kann Dinge tun, die ich vorher verdrängt habe. Einfach Gefühle zulassen, sich selbst sein.
- Mir waren die vielen Beispiele über Gefühle sehr wichtig, um meine eigenen Gefühle besser erleben, spüren und einordnen zu können. Ich möchte versuchen, das in Zukunft auch zu erleben und nicht immer mehr oder weniger den Deckel drauf zu halten.

Was hat mich besonders berührt?

- Ich konnte bei den Familienaufstellungen viele Parallelen zu meiner Familie feststellen. Meine eigene Geschichte nochmals aufgreifen, mich vor dem Alkohol verbeugen.
- Die Übung, sich in die Augen zu sehen und den anderen anzunehmen. Die Offenheit und das Miteinander in der Gruppe, die Anleitung durch Andrea. Beides war möglich, intensive Arbeit und auch das Miteinander beim Abend der Entspannung.
- Die Emotionen und Gefühle bei den Familienaufstellungen, beeindruckend zu erfahren, welchen Einfluss die Herkunftsfamilie auf mich hat.
- Die vielen Tränen, die Offenheit und das große Vertrauen untereinander. Für mich ist eine große Nähe entstanden und ich bin dankbar.

Was will ich vertiefen?

- Die Bindung zu meiner Familie, mich dafür bedanken, was sie mir mitgeben und dass sie immer hinter mir stehen.
- Ich möchte, dass ich meinem Vater endlich verzeihen kann, bei der Runde am Morgen wurde der Anfang gemacht. Ich bedanke mich ganz herzlich beim Team und bei meinen Freunden, dass wir Frieden finden.
- Das Leben mit Jesus.

Hier geht es um MeinICH – Persönlichkeitsseminar 2

Karin Schaap, FK Filderstadt-Bonlanden

Das Interessante, Spannende Gewinnerwochenende. Wie und was konnte ich da gewinnen?

Einblicke, Erkenntnisse, auch Fragen über mich als Person können gewinnbringend für mich sein. Also, lest selbst: Da gab es allerhand zu entdecken, bei diesem Persönlichkeitsseminar, das zwanzig Frauen und Männer am Bodensee gebucht hatten. Wir folgten mit offenen Ohren und wachem Geist den Ausführungen von Willi, der voller Elan und mit schwäbischem Charme durch das Wochenende führte. Willi erzählte von Personen, die eher aufgabenorientiert handeln und leben und Anderen, denen Menschen sowie das Arbeiten im Team wichtig sind. Schrittweise erkannte jeder von uns, in welches Fenster er reinpasst oder auch nicht. Auch gab es Überschneidungen, es galt Stärken und Schwächen herauszufinden. Die Stärken erkennen und mit ihnen zu agieren, das war ein wichtiger Teil des Seminars. Genauso wie ein Affe besser klettern kann als ein Elefant, dieser wiederum freut sich an seiner Kraft und ist froh, dass er nicht schwimmen muss – das übernimmt gerne der Fisch. Mit anschaulichen Bildern, bei Gruppenarbeiten und im Plenum, tasteten wir uns Schritt für Schritt an unsere eigenen Typisierungen heran.

Der Höhepunkt war dann der „richtige DISG- Test“, den alle „bestanden“. Fragen wie: trete ich eher dominant auf oder kümmere ich mich stetig und verlässlich um meine Mitmenschen? Bin ich eher gewissenhaft und „mit meiner Arbeit verheiratet“ als dass ich die Initiative ergreife und das Leben leicht genieße? Spannend blieb's bis zum Schluss – für manche war das Ergebnis überraschend, für andere ein neuer Einblick in das eigene Ich. Damit alles nicht so schnell in Vergessenheit gerät, haben wir noch Hausaufgaben bekommen, die wir bis zum Vertiefungstag im Januar üben und mit Leben füllen dürfen. Leider war dieses Wochenende viel zu schnell vorüber. Die Pausen ließen uns Zeit, ein wenig Luft zu holen, Schweizer Schneeberge und den See zu bestaunen und das Essen zu genießen. Vielen Dank an Willi Beck sowie seinem Team, das uns auf die Reise durch „Mein ICH“ mitgenommen hat.

Nichtraucherseminar- E-Mail



Liebe Ute,

danke für die Einladung, ich brauche dieses Seminar zum Glück nicht mehr, denn ich habe es endlich geschafft: seit Oktober 2018 bin ich Nichtraucher und habe auch vor, es zu bleiben. Leider musste ich eine üble spastische Bronchitis mit schrecklicher Atemnot bekommen, bis ich es endlich lassen konnte. Davor war ich immer hin- und hergerissen zwischen den Sätzen: „Ach, ein zwei Zigaretten am Tag, die könntest du eigentlich auch weglassen“ und „die zwei Zigaretten gönne ich mir, das ist so wenig, wird schon nicht schaden“. Als ich nach dem Krankenhausaufenthalt beim Hausarzt war, sagte mir dieser: das war doch bekannt, dass du Asthma hast. Da fiel mir ein, dass ich vor zehn Jahren schon mal mit Atemnot im Krankenhaus war, nur hatte mir gegenüber dieses böse Wort Asthma niemand benutzt (oder ich wollte es nicht hören). Ich hatte damals auch aufgehört zu rauchen, aber irgendwann dann doch wieder angefangen, wie so oft. Liebe Grüße von Regina Feigl, FK Stuttgart

Frauen gehen Wege (Auszüge aus verschiedenen Berichten)

Manuela Katzer, FK Aalen

Das diesjährige Seminar hat mir sehr gutgetan und mich auch weitergebracht. Ich bin ohne große Erwartungen gegangen und mit so vielen Erkenntnissen und drei Hausaufgaben wieder heimgekommen. Mir war vor dem Seminar gar nicht bewusst, wie sehr ich mich nach Frieden sehne, nach einem Frieden der auch die Aussöhnung mit meinen Eltern beinhaltet. Dieses Unverständnis meiner Eltern zu mir und zu meinen Lebensentscheidungen drückte mich bisher wie ein spitzer Stein im Schuh auf meinem Lebensweg. Ich hatte schon so viel Lebensenergie in diese Thematik investiert und wollte nicht sehen, dass diese Einbahnstraße mich nicht zum gewünschten Erfolg - nämlich meinem inneren Frieden - führt. Ob es nun das „Schlüsselerlebnis“ der Eröffnungsrunde war, ob es der geschützte Raum war, endlich so sein zu dürfen wie ich mich fühle, ob es der Traum ist, der kleinen Manuela einfach Raum zur freien Entfaltung zu geben und einfach machen zu lassen, ich kann es nicht sagen...

Kerstin Anders, FK Süßen

Als wir da waren, war es, als würden wir nach Hause kommen, eine vertraute Umgebung. Es gab ein herzliches Wiedersehen und Neukennenlernen...

Wir fingen danach an, das Thema des Seminars „Träume (-Räume)“ mit Fragen zu bearbeiten. Zum Beispiel: Lebe ich meine Träume? Was sind überhaupt die meinen? Wie zwingen sie mich zum Leben? Es ging sehr in die Tiefe, auch ich habe mich getraut, meine Sorgen loszulassen, aber das ist für mich immer schwierig. In jenem Moment hatte ich keine richtigen Träume, bzw. ich hatte schon welche, die sind aber nicht so schnell zu realisieren...

Pia Potysch, FK Sachsenheim

Nach dem Essen war „Country-Time“ angesagt. Jede hatte sich mit viel Fantasie etwas einfallen lassen. Von der Barfrau bis zum Sheriff war an Kostümen alles vertreten. Der Saal war mit den Requisiten ausgestattet, Gefängnis, Bank mit Nuggets, Dosenwerfen und was nicht fehlen durfte waren verschiedene (Stecken) Pferde im Stall. Einige studierten unter Anleitung von Heidi zwei Tänze ein. Jede hatte Spaß, ebenso die ungeübten Tänzerinnen. Auch wenn nicht immer alles so perfekt war, das Wichtigste war die Freude am Tanzen.

Das Allerschönste jedoch war und hatte Nachhaltigkeit bis zum Schluss: Jeder ist mit jedem respektvoll umgegangen und es kam keine Missstimmung auf. Immer stand das Lachen und die Freude im Vordergrund. Der geschützte Raum gibt Kraft für die kommende Zeit und jeder nimmt für sich mit: „Ich stehe mit mir und meinen Problemen nicht alleine da, vielen anderen geht es genauso wie mir und meine Lebens(T)räume nehme ich mir irgendwann vor, sie sind nicht verloren. Nicht stehen bleiben, immer weitergehen.“

Ellen Denk, FK Laichingen I

Welche Lebensträume hatte ich in der Vergangenheit, und was ist aus ihnen geworden? Manche von ihnen sind in Erfüllung gegangen, andere sind mir auf meinem bisherigen Lebensweg verlorengegangen. Es gibt aber auch Träume, die ich schon ganz lange Zeit gut versteckt tief unten in meiner Seele mit mir herumtrage, und diese Träume warten darauf, dass ich ihnen endlich den Lebensraum einräume, den sie zur Entfaltung brauchen. Niemand kann meine versteckten Träume sehen, vielleicht nicht einmal mehr ich selbst. Traue ich mich jetzt, sie wieder zu träumen? Frauen gehen Wege! Dazu fällt mir ein Spruch ein, den ich als Jugendliche unschlagbar witzig fand: „Wir wissen nicht, wo's lang geht, aber wir kommen gut voran!“ Heute kommt es mir oft so vor, als hätte ich meine Ziele aus den Augen verloren. Ist das überhaupt mein Weg, den ich da gehe? Es tut gut, innezuhalten und sich zu orientieren, statt im Trubel des Alltags einfach weiterzuhasen und zu hoffen, dass die Richtung schon stimmen wird.

Outdoorseminar (Auszüge aus verschiedenen Berichten)

Daniel Winter, FK Aalen Strohhalm

Wir wurden in dem Seminar an körperliche wie auch an psychische Grenzen gebracht ohne dabei die Sicherheit des Einzelnen oder der Gruppe zu gefährden. Erfahrungen wie in Dunkelheit und Enge zu leben, Höhen zu überwinden, in die Tiefe zu springen, im Kalten zu schwimmen oder auch trotz körperlicher Erschöpfung weiter zu machen, waren Erfahrungen, die mir gezeigt haben, sich selbst zu erkennen und zu überwinden.

Bei allen Aktivitäten war das Zusammenspiel der Gruppe unerlässlich und hat sehr gut funktioniert. Wir haben gelernt, einander zu vertrauen, haben aufeinander Acht gegeben und uns gegenseitig in schweren wie in leichten Situationen geholfen und gestützt. Ohne das entstandene Vertrauen, sich auf die anderen verlassen zu können, wäre das Seminar nicht so geworden wie es war.

Karin Weinreich, FK Aldingen

Meine Gefühle gingen auf und ab. Ich bekam immer mehr Unruhe. Zuerst eine Stunde Autofahren, Zeit zum Überlegen und Grübeln. Am Parkplatz zogen wir uns alle erst mal um. Ich sagte mir „das machst Du heute, wird schon schiefgehen, bin ja in einem guten Team und Jesus ist bei mir“. Gemeinsam ging es los. Treppe runter und wir sind mittendrin. Der erste Sprung oje, ich wusste nicht genau wie ich es machen sollte. Vor und doch nicht soweit. Ich wurde immer aufgeregter, dann sagte Rainer: „komm wir springen – gemeinsam ist es leichter“. Ab jetzt hieß es schwimmen, laufen, springen, Füße anschlagen, gemeinsam durch den Canyon, helfen lassen und Spaß haben. Unsere zwei Bergführer Andi und Herbert haben es mit mir und den anderen sehr gut gemacht.

Michael Schlemmer, FK Aldingen

Der Klettersteig machte mir wenig Sorgen, weil es da an mir selbst lag und ich mich mit dem Sicherungsgeschirr selbst absichern musste. Ich hatte auch keine Angst, mich über die Schlucht zu balancieren, es machte mir sogar Spaß. Das Fazit an diesem Tag war, wer nicht einhundert Prozent seinem Partner vertrauen kann, hat es schwer durchzukommen.

Von den vielen Abenteuern zehre ich noch heute und bin stolz auf mich, es geschafft zu haben.

Peter Massek, FK Stuttgart-Hedelfingen

Diesmal stellte ich mir im Vorfeld ganz andere Fragen: Haben sich meine erfahrenen Grenzen und Ängste verändert? Wo stehe ich in meinem Glauben zu Gott?

Mit großem Vertrauen in Gott, er wird mich bewahren, konnte ich die verschiedenen Herausforderungen wesentlich entspannter angehen als beim ersten Mal. So konnte ich die Aktivitäten intensiver erleben, spüren und genießen. Auch auf die christlichen Elemente konnte ich mich viel besser einlassen und in mir wirken lassen. Alles in allem wird auch dieses Seminar nachhaltige Auswirkungen auf mein Leben haben.

Thomas Weinreich, FK Aldingen

Was mir in dieser Woche persönlich sehr viel gebracht hat, waren die Gespräche miteinander sowie mit einzelnen Teilnehmern während des ganzen Seminars. Ebenso die Besinnung am Morgen und am Abend mit unseren Leitern und Bergführern und mit den Worten Gottes war einfach toll für mich. Es war ganz anders als beim ersten Mal, ich habe es mit anderen Gefühlen aufgenommen, wieder neue Grenzen und auch neuen Mut bekommen. Unserem Herrn Jesus bin ich wieder einmal nähergekommen. Die Andachten mit Martin, Rainer und Andy mit Beispielen gingen unter die Haut und festigten mich. Beim Singen spürte ich, wie es mich beruhigt. Es ist sehr viel bei mir angekommen, was ich auch im Berufsleben umsetzen kann und auch umsetzen werde. Der Alltag im Beruf ist nicht immer leicht. Im Freundeskreis und in der Familie werde ich einiges mit einbringen können. Und noch eins

zum Schluss: Thema Wintersportbibel - wir haben von Andy noch von den letzten Exemplaren zwei Stück bekommen, das freut mich sehr. Mich hat auch sehr gefreut, dass meine Frau gesehen und erlebt hat, wie es in den Seminaren im Freundeskreis zugeht. Wir haben es so wie in der Ausschreibung steht „dass es für Paare auch sehr gut sein soll“ erleben dürfen.

Walter Fritz, FK Ludwigsburg II

Das Motto lautete, „Grenzen und Vertrauen“. Na ja, Angst habe ich eigentlich keine und den Bergführern kann man ja sicher auch vertrauen. Den Bergführer stellte ich mir als jemanden vor, der mir ein paar Kniffe und Tricks zeigt, wie ich einen Berg oder eine Höhle leichter bezwingen kann und mir bei Bedarf etwas Mut zuspricht. Aber weit gefehlt. Als erstes erzählte er mir etwas von Jesus, Gott oder der Bibel auf eine Art, die ich vorher nicht kannte. Erst war ich etwas irritiert, da ich ja eigentlich hier war, um mir oder irgendjemandem sonst zu beweisen, wie mutig ich eigentlich bin. Ich bemerkte recht schnell, dass ich bei diesem Seminar an eine ganz andere Grenze stoßen würde. **Den Glauben an Gott!** Dieses Seminar war nach meiner Hochzeit und der Geburt unserer Kinder eines der schönsten Ereignisse in meinem Leben.

Jürgen Hildebrand, FK Ludwigsburg II

Ich konnte Dinge erleben, die mir wahnsinnig viel Spass bereitet haben. Bei allem war eine 100%ige Konzentration notwendig. Ich bin aber trotzdem froh, dass ich keine Grenzerfahrungen gemacht habe. Ich habe mich voll auf das Experiment eingelassen und Dank den hervorragenden Begleitungen der Bergführer hatte ich immer ein positives Gefühl. Ich habe Dinge gemacht, die ich vielleicht in anderer Umgebung nicht gemacht hätte. Aber das Vertrauen in Gott und die Crew hat mich doch sehr motiviert. Mein Ergebnis war: muss man 65 Jahre alt werden, um so ein unvergessenes und hervorragendes Erlebnis zu haben?

Lothar Schilpp, FK Beilstein

In der Dunkelheit und Enge kam ich schon nach wenigen Metern an meine Grenze und wollte wieder umkehren. Erst der Zuspruch der Gruppe und der Bergführer konnte mich dazu bewegen weiterzumachen, wenigstens bis zu einem bestimmten Punkt. Trotz dem Wissen, dass es zum Schluss noch einmal richtig eng um mich werden würde, ließ ich mich darauf ein. Die Geschichte von Andi in völliger Dunkelheit von einem Licht das draußen auf uns wartet hat mich bestärkt, auch den letzten Teil noch zu machen. Mit viel Reden und gegenseitiger Achtsamkeit habe ich den Weg aus der Dunkelheit ins Licht noch relativ entspannt meistern können. Draußen wurde mir dann bewusst wie wichtig Gemeinschaft, Zuspruch und Achtsamkeit sein können, alleine wäre das für mich nie möglich gewesen.



Freundeskreisleiterseminar

Wiebke Beyer, FK Leinfelden-Echterdingen

Von Mausefallen und Minenfeldern, Resilienz und Gemeinschaft

Lachen, weinen, intensive Gespräche, Themen die wach- und aufrütteln, und vor allem Gemeinschaft – Zutaten für ein gelungenes Seminarwochenende. Und ein eben solches habe ich erlebt.

... Nach dem Abendessen finden wir uns im Seminarraum zusammen. Das erste das auffällt sind die zwei mit Seilen abgegrenzten Kreise in der Mitte, in denen Mausefallen verschiedenster Art stehen. Wir spekulieren wild, müssen uns aber noch ein wenig gedulden. Nun, die Freundeskreisleiter haben's pünktlich – wenn die Uhr nicht nachgeht. Und bald klärt sich, was es mit der ungewöhnlichen Dekoration in der Mitte auf sich hat, nämlich durch die Frage: Was sind deine Mausefallen und Tretminen? Und damit das Ganze dann auch mal erfüllt werden kann, dürfen wir alle kreuz und quer durch die Kreise mit den aktivierten Fallen laufen (zum Glück stand in der Einladung, dass wir dicke Socken mitbringen sollen). Für mich ist dann noch eine Blindführung durch das „Mausefallen-Feld“ ganz spannend. Wieder einmal daran erinnert werden, dass es gerade in schwierigeren Lebensphasen und auf unebenen Wegen gut ist, wenn ich nicht alleine durch diese gehen muss; mich auf Freunde verlassen kann, die mir durch die (Mause)Fallen helfen. Mit einem Segen endet der erste Abend und ich falle ziemlich müde ins Bett.

Der nächste Tag beginnt mit einer Morgenbesinnung. Für mich ein ganz wichtiger Teil des Seminars, ein ankommen im Tag und in der Gemeinschaft. Später greifen wir dann die Themen vom Vorabend wieder auf. Wo sind unsere „Mausefallen, Verschleißerscheinung, Stromfresser“ erst in Einzelarbeit, dann im Austausch in den Gruppen. Es ist gar nicht so einfach, eine einheitliche Definition zu finden, dafür ist die Beteiligung umso reger.

Ich bin wie immer begeistert, wie schnell wir auf einer persönlichen, freundschaftlichen Ebene sprechen können. Ich muss nicht lange erklären, werde aufgenommen und akzeptiert wie ich bin. Und erhalte Resonanz zu meinen Themen.

Es wird vorgeschlagen, die Pause für eine Schneeballschlacht zu nutzen, die dann aber flachfällt, da überall angeregt über das Thema – und vieles andere – gesprochen wird.

Zum Einstieg in die nächste Runde gibt es einen Vortrag von Rainer Breuninger zum Thema „Resilienz“ (Widerstandskraft). Ich überlege: Was reagiert in mir auf das Wort „Resilienz“? Was sind meine Widerstandskräfte und Schutzfaktoren. Wo liegen meine persönlichen und sozialen Ressourcen? Letztlich immer auf dem Weg zu erkennen wer ich bin und wo ich herkomme. In einem solchen Seminar werde ich auch immer wieder herausgefordert, vertraute Ufer zu verlassen (und das nicht nur beim abendlichen Theaterspielen), mich selber zu reflektieren und mich gleichzeitig auch auf andere einzulassen. Nicht nur für zwei Stunden, sondern zwei Tage.

... Die Zeit vergeht viel zu schnell und schon befinden wir uns auf der Zielgeraden. Ja, es ist auch ein wenig anstrengend, aber gefühlt wünschte ich mir noch mehr Zeit und Raum für diese Themen. Doch auch in diesen zwei Tagen habe ich das Gefühl von Veränderung. Beim Ankommen am Freitag war meine Stimmung entsprechend der äußeren Verhältnisse (Wintereinbruch) und heute am Sonntag scheint die Sonne und auch in mir ist ein Licht angezündet worden. In der letzten Runde fallen noch ein paar Stichworte, die ich mir und auch in meine Gruppe ganz sicher mitnehmen werde. Zum Beispiel, dass es wichtig ist, mich in meiner Arbeit für die Gruppe immer wieder daran zu erinnern, gut für mich selbst zu sorgen. Lachen und Weinen liegen nah beieinander, doch in der Gemeinschaft ist es möglich, mit Minenfeldern, Mausefallen und Verschleiß umzugehen und Resilienz aufzubauen. Schön, dass es die Freundeskreise und die Seminare gibt.

Outdoor



Männerseminar

Outdoor



Freundeskreisleiter
Seminar

Impressionen

Arbeitstage

Herkunftsfamilie I

Monika Allgaier, FK Laichingen II

Familienaufstellung! Was ist das überhaupt? Immer wieder davon gehört, doch so richtig anfangen konnte ich damit nichts. Habe daher mal gegoogelt: „Familienaufstellung bezeichnet ein Verfahren, bei dem Personen für Mitglieder des Familiensystems konstellativ angeordnet werden können, um aus einer dazu in Beziehung gesetzten Wahrnehmungsposition gewisse Muster innerhalb jenes Systems erkennen zu können.“

OK. Alles klar! Doch eine wirkliche Antwort ist das für mich nicht. Oder ich fange so gut wie nichts damit an. Worthülsen- mehr nicht. Heute, beim Arbeitstag Herkunftsfamilie erfahre ich was es wirklich bedeutet. Um es mal vereinfacht auszudrücken, es geht um die Herstellung der Ordnung - eine Ordnung der Beziehungen innerhalb der Familie, Mutter und Vater, Geschwister, Mann, Frau, all das. Diese besagte Ordnung ist bei sehr vielen Menschen verrutscht, oft durch Mangel. Wir alle sind mehr oder weniger aufgewachsen mit Mangel z. B. an Liebe, Zuwendung und Wertschätzung, schon alleine deswegen, weil wir alle Kinder von Nachkriegskindern sind und da hatten Weichheit, Angst oder Gefühle einfach keinen Platz. Es ging um Leistung, Überleben, Durchkommen.

Ein Kind lernt sehr schnell, dass es sich anpassen muss, um dazu zu gehören und versucht die Nöte z.B. der Eltern abzupuffern. Der kleine Junge z. B. möchte es der Mama recht machen. Wenn Sie weint fühlt er sich verantwortlich und springt unbewusst in die Rolle des Beschützers/des Vaters. Dadurch übernimmt er zu viel Verantwortung, kann nicht Kind sein und schon ist etwas verrutscht, das ihn sehr wahrscheinlich sein ganzes Leben negativ beeinflussen wird. Das kleine Mädchen z. B. möchte dem Vater trösten, vielleicht weil die Eltern immer streiten. Es ist nicht mehr Kind und die Ordnung innerhalb der Familie verrutscht. Störungen in ihren späteren Beziehungen können daher rühren. Auch woher die vielen Geschwisterrivalitäten kommen können, zeigt uns die Seminarleiterin Andrea Sorg auf. Diese unbewusst ablaufenden Muster gilt es zu erkennen.

Nun macht es wenig Sinn, wieder in die Anklage oder Opferhaltung zu kommen. Im Gegenteil, die Abwehr den Eltern gegenüber bringt keinen Zentimeter weiter, es kommt auf die Haltung an. Die Haltung der Dankbarkeit und der Annahme ist der Weg. Je mehr ich zu dem wo ich herkomme, „NEIN“ sage, desto mehr zieht es mich an, ein Grund warum z. B. in Alkoholiker-Familien das ein oder andere Kind auch trinkt. Auch den Wohnort unserer Gefühle war eins von vielen Themen. Unser Bauch! Die Atmung lässt uns in Kontakt mit uns kommen. Flache Atmung ist ein Schutzmechanismus um nichts spüren zu müssen. Alles mal schön flach halten, quasi! Heilung verlangt, dass das, was unter den Teppich gekehrt worden ist, wieder nach oben kommt. 5 Regeln sind dabei hilfreich: sich dem Schmerz stellen, das Herz öffnen, nicht urteilen, demütig sein, mein Gegenüber in seine Verantwortung freilassen.

Dann durften wir noch von einem sehr guten Öl erfahren, mit dem man die Scharniere der „verrosteten Herzenstüren“ (Verbitterung) wieder einen Spalt aufbekommen kann. Es ist die Dankbarkeit. Wenn Menschen aufhören, Schuld nachzutragen kann Heilung beginnen. Es war ein Tag der guten Begegnungen, Freundeskreiser eben. Sehr erfüllt und bewegt, voller Hoffnung stehen wir auf, halten uns an den Händen und verabschieden uns.

Studientag Mit Gottes Wort leben

Eva Breuninger, FK Laichingen

Was für ein Tag! Schon früh kommen die ersten Teilnehmer (insgesamt waren 26) aus allen Ecken von Württemberg angereist. Natürlich, sie wissen ja nie wie sie durchkommen! Einige sind schon über den Markt gebummelt oder haben sich noch die Beine vertreten. Ich komme mit meiner Gitarre zu Fuß – wohne ich doch in Laichingen.

Bekannte und unbekannte Teilnehmer – eine sehr gute Mischung – darf ich begrüßen als ehrenamtliche Mitarbeiterin. Von der Geschäftsstelle ist alles wunderbar vorbereitet. Der Kaffee und die Brezel erfreuen etliche, die schon lange unterwegs sind, die Lieder zum Anfang singen auch die noch herbei, die grad um die Ecke wohnen und ein paar Minuten zu spät kommen. Herzliches Gelächter.

Unser Referent, Peter Reid, Direktor vom Bodenseehof in Fischbach, wünscht sich eine Vorstellungsrunde, damit er weiß, wer von wo kommt, wie lange dabei ist usw. Schon hier spüre ich eine Offenheit und freue mich noch mehr auf den Tag.

Heute werden wir aus dem Johannesevangelium hören: Die Hochzeit zu Kana und die Tempelreinigung. Vorbereitete Texte zum Mitlesen und die Möglichkeit zum Mitschreiben helfen mir immer, aufmerksamer zuhören zu können. Peter Reid versteht es, uns von Anfang an mitzunehmen. Er erklärt uns den Hintergrund, gibt uns praktische Beispiele, die uns helfen, das Gehörte auch in unseren Alltag umzusetzen. Warum brauche ich diese Zeichen von Jesus, wie das erste Wunder, wo Jesus Wasser in Wein verwandelt? Sie geben mir Zuversicht. Ich kann mich auf Jesus verlassen. In meinem Herzen bin ich oft misstrauisch. Jesus will gute Veränderung vollbringen. Wasser stand für Tradition und Reinheit. Wenn ich mich mit Jesus auf den Weg mache, werde ich diese Veränderung erleben und mir wird es gehen wie den Hochzeitsgästen mit dem Wein: „Der“ (die) ist gut. Ich selber sehe die Veränderung oft nicht sofort, aber die Umwelt, Familie, Freunde, der Freundeskreis werden es sehen. „Der“ (die) ist gut!

Studientag Gottes Wort



Arbeitstag Herkunftsfamilie

Junge Suchtkranke Menschen willkommen heißen

Veranstaltungen

Freundeskreisleitertag



Acht junge Freundeskreisler ließen sich einladen, ihre Gruppenleiter zum Freundeskreisleitertag im Juni zu begleiten. Sie nahmen sehr engagiert an der Gemeinschaft und den Diskussionen teil. Es war für alle Beteiligten ein riesen Erlebnis.

Jan Bühr, FK Aalen

Ich will euch nahebringen, wie es mir am Samstag bei meinem ersten Freundeskreisleitertag mit dem Thema „Jugendliche Drogenabhängige“ ging. Ich wachte schon mit einem sehr mulmigen Gefühl auf, das sich aus Neugier und auch etwas Angst bildete. Nachdem ich meinen ersten Kaffee und auch die erste Kippe intus hatte, war es etwas besser, aber es war nicht komplett weg. Auf dem Weg zum Treffpunkt rauchte ich nochmal 2 bis 3 Kippen. Nach 10 Minuten bin ich am Treffpunkt angekommen, mittlerweile mehr nervös als ängstlich, und wartete 5 Minuten auf Jürgen Koch. Die Zeit hab´ ich gründlich zum Drehen und Rauchen der nächsten Kippe genutzt. Wenn ihr jetzt denkt „Junge, leck mich am Arsch, raucht der viel!“ kann ich nur dazu sagen, ich war nervös, also komm damit klar. Dann als ich Jürgen Koch die Straße entlangfahren sah, drückte ich die Kippe aus und stieg ein. Wir holten unseren Freundeskreisleiter Heiko Kretschmar ab. Heiko und ich hatten ein gutes Gespräch, das mich von meiner Nervosität ablenkte.

In Machtolsheim angekommen, realisierte ich: Jetzt geht's los. Und MUSSTE erstmal eine rauchen. Heiko versuchte mich abzulenken, was mir aber nicht viel half, da ich schon im Stresslevel 100.000.000 war und ja, ich finde es wirklich herrlich, unter Menschen zu sein.

Mir strömten zig Gedanken durch den Kopf: Was ist, wenn ich was Dummes sage, wenn ich mich komisch verhalte, wenn ich etwas falsch mache oder wenn ich da jetzt irgendjemand kenne, der von meiner Krankheit nichts wissen sollte? Das ging noch lange so weiter, aber ich denke, ihr habt's kapiert. Dann als wir fertig mit Rauchen waren, meldeten wir uns an. Mit totaler Motivation suchten wir einen Platz, der sich schnell finden ließ, da erst etwa die Hälfte der Teilnehmer da war, aber die waren mir persönlich schon fast zu viel. Versteht mich bitte nicht falsch. Ich mag Menschen, aber nur einzeln oder in kleinen Gruppen, eine größere Ansammlung macht mir zu schaffen. Bis alle eingetroffen und Heiko und ich nochmals rauchen waren, fing das Treffen an. Nach ein paar Liedern und ein bisschen Geschwafel kam es dann zum Vortrag eines Therapeuten, der, soviel ich noch weiß, in einer Entzugsklinik für Jugendliche und junge Erwachsene arbeitet. Der Vortrag war für mich sehr unterhaltsam, weil ich mich in ein paar Sachen selbst erkannt habe und es doch ein paar Halbwahrheiten gab, die ich amüsant fand. Bevor die große Fragerunde kam, gab's noch

eine kleine Pause, die ich zum Rauchen nutzte. Was hier wichtig ist: Ich hatte ein kleines, aber gutes Gespräch, das mich zum Denken anregte. Darauf komme ich aber noch zurück.

So, nun war die Pause vorbei und als der gute Therapeut mit seinem Vortrag fertig war, kam es zur Fragerunde zum Thema „Sollten Drogenabhängige in die Gruppen integriert werden? Wenn ja, wie?“ Eigentlich wollte der Therapeut noch einen jungen Patienten aus der Therapie mitbringen, der hier mitreden sollte, aber der hatte verschlafen und damit war er mir gleich sympathisch, weil das kann ich auch ganz gut. Aber egal, mein erster Gedanke war „Die Frage ist ziemlich unnötig!“ weil meine Ansicht ist, es ist egal, welche Suchtmittel man hat. Sucht ist Sucht und sollte auch gleich behandelt werden. Die ersten Minuten wurde meines Erachtens nur um den heißen Brei gelabert, als ob die Leute die Frage nicht verstanden hätten. Dann war mir's irgendwann zu blöd und ich meldete mich und musste meinen Senf dazu geben, denn ich lass mich doch nicht als potenziell gefährlich oder gruppenstörend darstellen, nur weil ich ein anderes Suchtproblem hab'. Das hab' ich aber auch nur gemacht, da ich dieses eine kleine Gespräch in der Pause hatte und noch kleine Sticheleien von meinem Freundeskreisleiter abbekam, die mich dazu ermutigen sollten. Weil sonst hätte ich meine Klappe gehalten und es über mich ergehen lassen.

Nach meiner Frage oder besser gesagt Gegenfrage bekam ich ein Gefühl, das ich schon lang nicht mehr gespürt hab, und zwar Stolz. Ich war stolz, dass ich die Klappe aufbekommen hatte. Das erwies sich im Nachhinein als positiv, denn in der Pause kamen vereinzelt Leute zu mir und gaben mir Recht. Einige lobten mich sogar für meine Worte.

Die Gespräche waren einfach nur fabelhaft, möchte ich hinzufügen. Allen, die sich dran erinnern, möchte ich hiermit danken. Was auch noch ziemlich besonders und sehr bewegend für mich war, war das Treffen mit dem letzten überlebenden Gründungsmitglied der Freundeskreise, mit der Ruth. Dann ging es mit dem Nachmittagsprogramm weiter, das sich ziemlich gezogen hat. Für mich wurde es irgendwann langweilig und ich wollte einfach nur noch nach Hause. Umso erfreuter war ich, als es dann hieß, dass es jetzt vorbei ist. Ich sprang vom Stuhl hoch, verabschiedete mich von ein paar und ging raus, um eine zu rauchen.

Als wir dann Richtung Auto gingen, sprachen wir über das Erlebte und Heiko klärte mich noch auf, was ich heute geleistet oder auch bewirkt hatte, woran ich nicht mal dachte. So ging es fast die ganze Autofahrt lang, bis jeder wieder Zuhause war. Mein Fazit: Ich war überwältigt, wie offen und herzlich alle miteinander umgegangen waren und ich freue mich jetzt schon auf das nächste Mal.

Illyas Bruckner, FK Ludwigsburg II

Nix habe ich erwartet, weil ich konnte mir ja nichts drunter vorstellen. Aber ich fand's spannend! Wir sind da hingefahren. Dann wurden wir ab Stunde 1 herzlich aufgenommen. Die Runde war nett, auf jeden Fall hatten wir eine gemütliche Atmosphäre, halt ein schönes Zusammensitzen.

Ruth Votteler, Mitgründerin der Freundeskreise sagt zum Freundeskreisleitertag 2019:

Ich habe das alles ganz positiv empfunden, das darf wachsen.

- euer Weg ist gut, ihr müsst die Jungen dort abholen, wo sie stehen
- ihr müsst sie einbeziehen und sie spüren lassen, dass sie dazugehören
- überträgt ihnen Verantwortung (kleine Aufgaben, mal einen Tisch decken lassen oder so)
- sie annehmen und spüren lassen, dass sie gebraucht werden
- wahrnehmen und ernst nehmen, feinfühlig sein ihnen gegenüber
- sie sollen spüren, wir sind Gleiche unter Gleichen

Neu gewählte
Landesdeligierte



Freundeskreis-
leitertag



Impressionen

Eine Herausforderung und eine Chance zugleich

Rainer Breuninger, Geschäftsführer

Das Anliegen, junge suchtkranke Menschen willkommen zu heißen, schreiben sich die Freundeskreise seit dem Projekt „Landingpage DU KANNST“ aus dem Jahr 2018 auf die Fahnen. Das Projekt wird von der Geschäftsstelle sowie über die Beratungsstellen und Fachkliniken weiterhin beworben.

An unserer Basis höre ich die formulierte Absicht „Wir wollen junge Suchtkranke erreichen“ durchaus kritisch und mutmaße, dass sie nicht durchgängige Einsicht und Absicht ist. Eine Stimme meinte, dass junge Drogenabhängige in etlichen Freundeskreisen gar nicht willkommen seien. Ich habe meinerseits einige Gruppen vor Augen, die zunächst einmal zögern werden, wenn plötzlich junge Leute in der Tür des Gruppenraumes stehen – junge Menschen, die anders gucken, anders reden, anders gekleidet und dazu noch tätowiert sind. Und vielleicht auch anders riechen. Die aber den klaren Eindruck machen, sich nicht ausfragen lassen zu wollen.

Dieses „Ausfragen“ habe ich bei meinen Gruppenbesuchen immer wieder erlebt: Ein Versuch, die Neuen und „das Fremde“ auf den Prüfstand zu stellen und anhand der Antworten dann – wohlbermerkt im Bauch – zu entscheiden, ob wir unsere Herzen tatsächlich zu einem Willkommen öffnen oder ob wir die Neuen und Fremden doch lieber – angereichert mit guten Ratschlägen – auf ihren Weg zurückschicken.

Ich erinnere an das Jahr 2000, als der Arbeitskreis „Möglichkeiten und Grenzen der Integration Drogenabhängiger“ startete. Die damals im Landesverband vorherrschende Meinung war: „Wenn Drogenabhängige kommen, nehmen wir sie natürlich auf und leiten sie weiter an kompetente Stellen“. Nicht ausgesprochen, nur stillschweigend gedacht, wurde der Nebensatz „so schnell wie möglich“. Ausführlich: „Ja, wir nehmen Drogenabhängige auf und leiten sie so schnell wie möglich weiter an kompetente Stellen, denn sie machen uns Angst.“

Der Arbeitskreis war je zur Hälfte mit alkohol- und drogenabhängigen Mitarbeitern besetzt. Es war spannend, dem Thema „Angst“ mit Hilfe der eigenen Erfahrungen auf die Schliche zu kommen. Wir stellten fest, dass die Ängste auf beiden Seiten dieselben sind, jedoch – aufgrund der subkulturellen Prägung durch die Alkohol- bzw. Drogenszene – unterschiedlich gelebt werden. Um es vereinfacht zu sagen – und jeder mag selbst prüfen, inwieweit dies auf ihn zutrifft:

- Alkoholranke Menschen verhalten sich tendenziell eher defensiv. Sie warten erst mal ab und beobachten, wie sich eine Situation entwickelt und handeln dann.
- Drogenabhängige Menschen verhalten sich tendenziell eher offensiv. Sie ergreifen die Initiative und gehen auf die Menschen zu nach dem Motto „Angriff ist die beste Verteidigung.“

Könnte es sein, dass die Begegnung von älteren mit jungen suchtkranken Menschen ähnlich verläuft: Dass die Ängste beidseitig sind, jedoch unterschiedlich gelebt werden?

Die Herausforderung in der Begegnung liegt darin, dass wir „das Neue“ und „die Fremden“ – eben das, was uns zunächst Angst macht – zulassen und ihm Raum in unserer Runde geben. Und dass wir zugleich den vor uns sitzenden Fremden die Chance geben, ihrerseits „das Fremde“ und „die Fremden“ zu entdecken: Nämlich uns, unseren Blick auf das Leben und auf unser gemeinsames Thema Abhängigkeit.

Aus den Freundeskreisen und Regionen

Einblicke und Eindrücke

Highlights aus den Regionen

Kunstprojekt im FK Beilstein



Einzelstatements zum Kunstprojekt des FK Beilstein anlässlich der Bundesgartenschau in Heilbronn:

Ich war fasziniert, wie eine Idee, die im Kopf Gestalt annimmt, aufs Papier gebracht wurde und mit Hilfe von Anderen Gestalt angenommen hat. Es macht mich immer wieder stolz, wie unsere Gemeinschaft mit all

unseren individuellen Fähigkeiten funktioniert. Das Ergebnis haben wir nicht "SCHWARZ auf WEISS", sondern in Farbe und 3 D. **Corinna Volz**

Tränen des Kummers und der Freude. Angefangen mit den ersten Gedanken, wie der Weg aus der Sucht dargestellt werden kann und den Erinnerungen an das eigene Erleben, über Konflikte und Meinungsverschiedenheiten zu unterschiedlichen Vorstellungen und Herangehensweisen bis zu dem Einüben von Teamfähigkeit, das Überwinden von Konflikten und das gemeinsame Wachsen, hat das ganze Projekt viele Gefühle ausgelöst. Diese zu erkennen, auszuhalten oder sich auch zu erfreuen an der Gemeinsamkeit, galt es zu spüren. Der Höhepunkt war die Probeaufstellung der Skulptur. Mein Gefühl war unbeschreiblich. Eine Ergriffenheit und Dankbarkeit zu wissen, dass mein Leben ohne Suchtmittel so viel wertvoller und lebenswerter ist. Ich danke dem Projekt dafür. **Sylvia Konopka**

Ich fand es schön, dass ich bei so einem Projekt zusammen mit der Mama mitmachen konnte, es hat mir Spaß gemacht. **Patrizia (11 Jahre)**

Ein Bericht der Region B/I-II

Regionalvertreter Richard Fromberger, Region B/II

Der **FK Sachsenheim** feierte im April im Gemeindehaus sein 25-jähriges Bestehen. Es war ein schönes Fest. Das Regionsseminar im Monbachtal sowie die Regionswanderung waren gut besucht. Der **FK Besigheim** feierte im Juni einen Gottesdienst in der Pauluskirche in Besigheim. Es war die Fortsetzung des Suchtgottesdienstes des letzten Jahres. Im November gestaltete der FK noch einen Suchtgottesdienst in Bönningheim. Auf Wunsch der Gruppenmitglieder stellte man im **FK Freiberg a.N.** eine Box auf, um Themenwünsche zu sammeln. Viele persönliche Themen konnten im Laufe des Jahres in der Gruppe bearbeitet werden. Ein schöner Ausflug ging in diesem Jahr in die Weinberge. Gleich zwei Referentinnen besuchten den **FK Vaihingen/Enz**. Frau Susanne Syring-Heinrich und Frau Aschke. Das Thema von Frau Aschke: „Einen Rückfall vorbeugen“ war sehr interessant. Außerdem besuchte ein Referent von der Polizeidirektion Ludwigsburg die Gruppe. Eisessen und ein Jahresausflug zur Fachklinik Schloss Börstingen stand ebenfalls auf dem Programm. Der **FK Besigheim** feierte sein 10-jähriges Jubiläum. Spaziergang, Eisessen, ein Jahresausflug nach Mosbach sowie die Regionswanderung standen ebenfalls auf dem Programm. Die Motivationsgruppe im **FK Marbach** läuft gut. Es ist schön, dass Gruppenteilnehmer Aufgaben in der Gruppe übernehmen.

Regions-Minigolfturnier der Region B/III

Sandra Berger, FK Ludwigsburg II

Bei bestem Wetter trafen sich die Freundeskreise aus Ludwigsburg II, Leonberg und Sindelfingen zum Regions-Minigolfturnier der Region B/III im Freizeitpark Rutesheim. Ich begleitete meine Mutter, die als Angehörige zum Freundeskreis Ludwigsburg II gehört. Ich besuche ab und zu, wenn es sich ergibt, die Veranstaltungen des Freundeskreises. Mit diesem bin ich aufgewachsen.

Zu Beginn wurden die Teilnehmer in Fünfergruppen eingeteilt. Da es in dem Park verschiedene Attraktionen gibt, haben sich die Spieler entschieden, Spielgolf zu spielen. Spielgolf ist eine Mischung aus Minigolf und Golf. Man spielt auf kurzen Bahnen wie beim Minigolf, allerdings auf Rasen und unebener Fläche. Nach über 2,5 Stunden waren alle Gruppen mit den 18 Stationen fertig. Diese Zeit wurde aber nicht nur mit Spielen verbracht, sondern es kam auch zu vielen Gesprächen zwischen den Personen der verschiedenen Freundeskreise. Anschließend saßen alle gemeinsam in der Kraxl Alm, um sich zu stärken. Es folgte die Kür der Sieger. Die beste Spielerin und der beste Spieler mit den wenigsten Schlägen durften die Wanderpokale mit nach Hause nehmen. Für mich waren diese Stunden sehr interessant und lustig. Das Spiel an sich war nicht ganz so bedeutend wie die Gespräche mit bekannten und neuen Gesichtern. Der gemeinsame Spaß stand an erster Stelle.

Wanderung der Region B/IV

Rebecca Schanzenbacher, FK Stuttgart Hedelfingen



Im Juni war die Region Stuttgart auf „Steiners Stückerle“ eingeladen. Etwa 20 Freundeskreisleiter/innen trafen sich um 11 Uhr hinter dem Cannstatter Bahnhof. Als alle auf die Autos verteilt waren, ging es bei „Marita-Wetter“* Richtung Geradstetten los. (*Anmerkung: „Marita-Wetter“ = wenn Marita Gäste in ihrer Gartenlaube empfängt scheint immer die Sonne, kein Regen).

Nach einer herzlichen Begrüßung machten wir einen Spaziergang über dem Remstal. Als wir wieder auf das „Stückerle“ zurückgekommen waren, hatte Andreas den Grill schon zum Glühen gebracht und unsere Grillmeister Günther und Thomas konnten die Steaks und Würste nach Herzenslust wenden und brutzeln lassen. Dazu wurden noch ein Kartoffelsalat und Brot in der gemütlichen Gartenlaube gereicht. Es war ein sehr schöner und gelungener Ausflug mit guten Gesprächen.

Besonders hat es mich gefreut, dass ein Teilnehmer am Ausflug teilgenommen hat, obwohl er erst seit drei Wochen den Freundeskreis besucht und somit alle für ihn neu waren. Es hat ihm sehr viel Spaß gemacht, er fühlte sich wohl in unserer Mitte und freut sich schon auf die nächsten Aktivitäten. Zeigt es sich doch, dass es sich lohnt, etwas Neues zu wagen und auszuprobieren. Vielleicht ist dies auch Anreiz, Angebote der Freundeskreise anzunehmen und mitzuarbeiten.

Suchtgottesdienst FK Hedelfingen

Rebecca Schanzenbacher



Was ist das Besondere an einem Suchtgottesdienst?

Es wurden beim Suchtgottesdienst in der Kreuzkirche Stuttgart Hedelfingen drei persönliche Lebensberichte vorgelesen, erst die Erlebnisse von zwei Betroffenen, wie sie in die Abhängigkeit gekommen sind und es erlebt haben. In meinem Bericht als Angehörige habe ich geschildert, wie meine

Erfahrungen, Ängste und Gefühle mit meiner suchtkranken Tochter sind. Da meine Tochter noch uneinsichtig mittendrin steckt, es also noch kein Vorher und Nachher gibt, habe ich aber die Hoffnung, dass Gott mir beisteht und eine Veränderung möglich macht und ein Wunder vollbringt. Nach einer kleinen, mit Orgelmusik untermalten Pause, schilderten die zwei Betroffenen ihren Weg aus der Sucht und über ihr Leben in der Abstinenz. Pfarrer Kautter stimmte seine Predigt in bemerkenswerter Weise mit der Jahreslosung: „Suche den Frieden und jage ihm nach“ und dem Thema Sucht ab. Die Bildergalerie „Frieden und Unfrieden“ am Anfang und zum Ende wurde von einem Saxophonisten stimmungsvoll begleitet. Beim „Wüsten-Halleluja“ haben viele Gottesdienstbesucher begeistert mitgeklatscht.

Ein Suchtgottesdienst ist eine gute Möglichkeit, Menschen mit Sucht oder in deren Umgebung Sucht ein Thema sein könnte, aufzuzeigen, dass es Möglichkeiten und Wege gibt, sich davon zu befreien. Außerdem bietet so ein besonderer Suchtgottesdienst eine Gelegenheit für Menschen, die mit Gott nicht mehr oder gar nicht in Verbindung stehen, dass sie wieder näher zu Gott und ihrem Glauben finden können.

Ein Bericht der Region C/I-II

Regionalvertreter Rainer Schlotter, FK Horb

Gleich zu Beginn des Jahres stand das Regionalvertreterseminar an, das mit einer ganz neuen Besetzung von Regionalvertretern/stellvertretern der Region C/I-II zum ersten mal vorbereitet wurde. Das Thema ICH- DU- WIR bereitete uns im Vorbereiten doch etwas Kopfzerbrechen, erwies sich aber im Nachhinein als gutes Thema. Des Weiteren fand im Juni unser gewohntes Regionsseminar im St. Luzen in Hechingen unter Mitwirkung von unserem Referent Friedhold Steudel statt. Unter dem Motto: „Achtsamkeit - Umgang mit sich selbst und anderen“ wurden wir mit einer kleinen Geschichte gleich voll in das Thema eingeleitet. Es tauchten Fragen auf wie: Was bedeutet Achtsamkeit, wie entwickelt sich Achtsamkeit, was verhindert Achtsamkeit? Ziele der Achtsamkeit und natürlich auch die eigene Körperwahrnehmung waren sehr wichtig. Bei der Auswertung ergaben sich Bilder von der Kindheit bis ins jetzt, vor allen Dingen in der Abstinenz.

Unsere vorletzte Regionssitzung fand in Krumbach/Österreich statt, wo sich unsere Freundeskreisleiter und die Angehörigen zwei Tage lang besser kennenlernen durften. Auch dieses Event war ein voller Erfolg für das Zusammenwachsen der Region C/I-II. Natürlich waren unsere Freundeskreise wieder sehr aktiv, sei es bei Gesundheitsmessen, in Kliniken, Schulen oder anderen öffentlichen Veranstaltungen.

Ein Bericht der Region C/III

Magda Leusing, FK Reutlingen-Hohbuch

Ein Höhepunkt des FK Reutlingen-Hohbuch war die **Aufführung des Theaters Knotenpunkt** aus Zürich im Kulturzentrum Franz K. Es war eine Kooperationsveranstaltung des Freundeskreises RT-Hohbuch und der Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb. Annähernd 125 Besucher haben sich eingefunden und wurden wieder einmal sensibilisiert zum Thema Alkohol. Sie konnten eine theatrale Auseinandersetzung miterleben. „Zum Wohl – Umgang mit Alkohol“ Zuschauen, einmischen und verändern, so hieß das Motto des Abends. Es war ein Angebot für Fachleute, Angehörige und für die Öffentlichkeit. Aus all diesen Sparten konnten Besucher begrüßt werden. Das Stück zeigte Situationen über Menschen, wo der Alkoholkonsum immer mehr aus dem Ruder läuft, im sozialen Umfeld, im Arbeitsleben, im Familienleben und vor allem, wenn Kinder dies alles miterleben und leiden. Im zweiten Teil der Veranstaltung beteiligten die Schauspieler das Publikum. Mit gezielter Moderation wurden sie miteingebunden und animiert, die Handlungsweisen mitzugestalten. Das Publikum konnte somit aktiv ins Bühnengeschehen eingreifen und seine Sicht der Dinge miteinbringen. Eine emotionale Achterbahnfahrt von Überforderung, Hoffnung, Enttäuschung, Wut, Scham und Schuldgefühlen wurde gezeigt. Der Abend war sehr emotionsgeladen mit Tiefgang und Humor.

Zum **Regionseminar** mit dem Thema: „Gibt es Zusammenhänge zwischen Sucht und Herkunftsfamilie“ konnte wieder einmal die Referentin Evelyn Hilbeck gewonnen werden. Zuerst wurden die Ursachen von Sucht eingehend beleuchtet und wir kamen zu der Erkenntnis, dass es auf jeden Fall keine genetische Disposition gibt. Die Sucht wird begünstigt, zum Beispiel durch physische Erkrankungen der Eltern, Armut, suchtmittelabhängige Eltern/Großeltern, viele Geschwister in kurzem Abstand hintereinander und Gewalt in der Familie, vielleicht auch Missbrauch. Suchtbegünstigte Faktoren in der frühen Jugend sind außerdem leichte Verfügbarkeit von Drogen und Alkohol, Cliquenzugehörigkeit, Mobbing Erfahrungen, überforderte Eltern, die aufgrund der eigenen Karriere keine Zeit für ihre Kinder haben und familiäre Dauerstreitigkeiten, die zu bedrückenden Lebenssituationen führen. Die Funktion des Suchtmittels greift, das bedeutet dadurch entsteht Erleichterung und gleichzeitig ist es stimmungsaufhellend. Man kann vieles besser ertragen und Schlimmes verdrängen. Man stellt einen Abstand zu den inneren Problemen her.

Rückblickend sollten wir uns Fragen zu unserem eigenen Leben stellen, die da lauteten: Was war ich für ein Kind, was war ich für ein Jugendlicher? Wer oder wie bin ich? Was hat mich damals ausgemacht, was macht mich heute aus? Stehen diese heutigen Eigenschaften mit der Herkunftsfamilie im Zusammenhang? Lassen sie sich dadurch herleiten oder erklären? Warum bin ich so geworden, wie ich geworden bin?

Fazit: Es gibt Gründe und Erklärungen, warum ich in die Sucht abgerutscht bin, warum dieser Weg für mich der einfachste und naheliegendste war. Aber es gibt keine Schuldzuweisung an meine Herkunftsfamilie, es gibt auch keine Schuldzuweisung an mich. Es gibt nur Verantwortungsübernahme für mich selbst und mein dadurch entstandenes Suchtproblem, für das ich mich nicht schämen muss, aber an dem ich mein Leben lang arbeiten muss, um ein gutes Leben führen zu können. Ich habe ein gutes Leben verdient.

Ich bin es wert, für mich selbst zu kämpfen und die Sucht zu besiegen!

Regionseminar der Region D/I

Karin Schaap, FK Filderstadt-Bonlanden



Nun war ich wie versprochen das zweite Mal beim Regionseminar dabei, diesmal waren wir Gäste im „Internationalen Forum Burg Liebenzell“. Eigentlich (ja dieses Unwort „eigentlich“) ganz einfach – warum ist es dann so schwer? Veränderungen – so lautete unser diesjähriges Thema. Wir tauschten uns in Kleingruppen und in der Gesamtgruppe über unseren persönlichen Standort aus: Wer bin ich, was mache ich mit meinen Gefühlen, vertrete ich meinen Standpunkt? Weiter beschäftigten wir uns mit Wünschen und Bedürfnissen – brauche ich eine Veränderung? Ist es gut so wie es ist oder möchte ich anders handeln und leben? Dies bedarf der Äußerung gegenüber Partner, Kollegen, Freunden. Habe ich den Mut dazu und bin ich bereit,

die Reaktionen der Anderen zu ertragen, lebe ich weiterhin unzufrieden oder gehe ich auch mal einen Kompromiss ein?

Loslassen, sich einlassen auf Neues, neugierig bleiben, reflektieren, das waren einige mutmachende Schlagworte, die mich auf meinem Lebensweg begleiten sollen. Eines ist besonders wichtig: achtsam sein und mich selbst wahrnehmen, erleben und wichtig nehmen!

„*Dinge, die nicht zurückkommen: die Tage, die du gelebt hast, die Worte, die du gesagt hast, die Chancen, die du verpasst hast*“

Dieser gute Satz, der uns in die kommende Zeit begleiten soll, beschloss ein harmonisches, interessantes und sehr gut gemachtes Wochenende. Danke an Catherine, Heidi, Hanno und Jürgen. Ach, da war noch ein süßer Besuch der Schokoladen- und Marzipanmanufaktur im Ort, den wir Samstagmittag mit allen Sinnen erleben konnten.

Regionseminar der Region D/III

Uli Blessmann, FK Ulm

Nach einer Woche vollgestopft mit Terminen und schlechtem Wetter machten sich ein alter Mercedes mit Heidi, Christine und mir auf den Weg nach Pfrondorf bei Tübingen. Mit jedem Kilometer dem wir unserem Ziel näher kamen, stieg die Vorfreude auf ein Treffen mit lieben Freunden. Das Wiedersehen mit ihnen ist immer wieder von einer besonderen Herzlichkeit geprägt. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen und den ersten Kaffee genossen haben, begann der gemütliche Teil des Tages. Den Abend verbrachten wir mit Spielen und Gesprächen, waren voller Erwartung auf den nächsten Tag und freuten uns auf „unsere“ Referentin. Es war uns gelungen, Frau Dr. Fennen für unser Seminar mit dem Thema „Sucht und psychiatrische Erkrankungen“ zu gewinnen.

Nach dem vorverlegten Frühstück starteten wir zügig mit einer kurzen Vorstellungsrunde, um die Zeit mit Frau Dr. Fennen optimal nutzen zu können. Detailliert beschrieb sie anhand von Folien die diversen psychiatrischen Erkrankungen und Persönlichkeitsstörungen und unterteilte dabei: Sucht und Depression, Burnout Syndrom, Alkohol- und Angsterkrankung und alkoholbedingte Depressionen. Beim Thema Persönlichkeitsstörungen fanden sich viele von uns wieder. Ob bei narzisstischer, depressiver oder zwanghafter Störung oder beim Borderline-Syndrom. Neu für uns war, dass nur etwa 10 % der psychisch Erkrankten an einer diagnostizierten Depression leiden.

Der Rest ist angesiedelt bei diversen Persönlichkeitsstörungen, bei denen Depressionen mehr oder weniger Begleiterscheinungen bilden.

Die Zeit verging viel zu schnell bei diesem spannenden Thema und unsere Köpfe waren vollgestopft bis in den letzten Winkel. Dieses Seminar hat meine Erwartungen übertroffen. Nach einer herzlichen Verabschiedung von Frau Dr. Fennen, die gleich für das nächste Jahr wieder zusagte, stand der Rest des Tages zur freien Verfügung. Am frühen Abend machte sich eine kleine Gruppe von uns auf den Weg nach Tübingen zum Bummeln und Eisessen. Den Sonntagvormittag nutzten wir, um das komplexe Thema anhand unserer eigenen Erfahrungen zu besprechen. Es entstanden dabei sehr intensive und tiefgehende Gespräche. Zum Abschluss gab es von Elmar noch einige organisatorische Punkte und Anmerkungen. Das Mittagessen beschloss den letzten Teil unseres gemeinsamen Seminars und wir starteten in Richtung Heimat, begleitet von dem tollen Gefühl, ein wertvolles Wochenende mit Freunden verbracht zu haben.



Minigolfturnier
FK Ludwigsburg II



Wanderung
der Region BIN

Regionsfachtag der Region D/IV



Im September fand der Regionsfachtag mit Referent Horst Pfefferle (ehem. Sporttherapeut der Fachklinik Ringgenhof/Höchsten) unter dem Thema „**Achtsam leben**“ mit 22 Personen aus verschiedenen Freundeskreisen statt.

Die Erwartungen einiger befragten Teilnehmer zum Thema Achtsamkeit waren sehr unterschiedlich: Selbstachtung, Angstzustände, Achtsamkeit

weiter zu führen, Gefühle auf den Grund zu kommen, was zur MPU mit zu nehmen, Grundeinstellung achtsam zu leben, Achtsamkeit zu befolgen, Achtsamkeit = Vorsicht, Fehler erkennen, sich selbst gegenüber achtsam zu sein und seinen Mitmenschen gegenüber achtsam sein. Laut Referent heißt achtsam zu leben, Bedürfnisse, Verzicht nicht zerstören, sondern zuzulassen, Leben entfalten, wissen was mir gut tut. Erkennen der vielen „Stimmen“ im Inneren, wie kann ich mit mir stimmig werden, die Erkenntnis der Zerrissenheit. Jeder Einzelne schrieb für sich, welche „Stimmen“ er in sich kennt und was ihn antreibt.

Am Nachmittag setzte Herr Pfefferle mit dem Thema Träume (nicht Träume der Nacht, sondern bis heute unerfüllte oder unerfüllbare Wünsche) fort, mit Träumen, die zu verwirklichen sind oder auch nicht. Jeder Einzelne notierte sich seine Träume, diese wurden dann in vier Kleingruppen besprochen. Achtsam leben beginnt wo innere Ruhe entsteht, das Kind in mir zum Leben kommt, innere Konflikte wahrgenommen werden, ich mich barmherzig behandle, ich mich selbst spüre und liebe. Zum Abschluss las Herr Pfefferle einen Text von Martin-Luther King vor, bedankte sich und meinte er habe eine wertvolle Erfahrung mit uns gemacht.

Günther Marquardt, FK Friedrichshafen.



Der FK Friedrichshafen ist auf der IBO-Messe gemeinsam mit dem Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis präsent. An allen Messetagen waren im täglichen Wechsel immer vier unterschiedliche Selbsthilfegruppen auf dem Stand präsent, repräsentierten das Netzwerk und machten auch auf das Angebot ihrer Gruppe aufmerksam. Vom FK Friedrichshafen waren zwei Mitarbei-

ter an einem Tag mit der Betreuung des Standes engagiert und konnten viele anregende Gespräche führen. Gerne wurde der Selbsthilfe-Wegweiser des Netzwerkes und auch Informationsmaterial der einzelnen Gruppen mitgenommen. Für uns war es eine willkommene Gelegenheit, unsere Gruppe in großer Öffentlichkeit zu vertreten und auf unser Angebot aufmerksam zu machen, denn die IBO-Messe wurde an den fünf Messetagen von mehr als über 74.000 Gästen besucht.

In eigener Sache

Ehrungen und Jubiläen

Ute Kehm erhält das goldene Kronenkreuz der Diakonie



„Über die Hälfte ihres Lebens ist sie für uns voll in Fahrt, organisiert, flitzt, klettert, engagiert sich“, so die Vorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V., Hildegard Arnold, bei der Feier zum 25-jährigen Betriebsjubiläum von Ute Kehm. Als Sachbearbeiterin habe sie stets mehr getan, als Sachen bearbeitet: „Ihr Blick ging und geht durch die Sache hin zum Menschen.“ Eine Mitarbeiterin, die nicht stehen bleibe, Herausforderungen annehme, sich über Fortbildungen ein hohes Maß an Kompetenz erworben und eingesetzt habe. Eine Mitarbeiterin, die zu einem unverzichtbaren Teil der Freundeskreis-Gemeinschaft geworden sei.

Gerhard Rall, offizieller Vertreter des Dachverbandes und Vorsitzender des Fachausschusses Suchthilfen vom Diakonischen Werk Württemberg, bezeichnete das Ehrenamt als „die gewaltigste Bürgerinitiative in Deutschland“. Unverzichtbar sei die Selbsthilfebewegung wie sie auch in den Freundeskreisen zentral verankert sei. Hier komme eigenes und authentisches Erleben hinzu, das Profis nicht bieten könnten. „Deshalb übernehmen die Freundeskreise einen ganz wesentlichen Baustein in der Behandlungskette, den nur sie bieten können“, so Gerhard Rall. Auch Ute Kehm habe mit ihrer Arbeit und ihrem Engagement im Landesverband der Freundeskreise wesentlich dazu beigetragen, dass die Ehrenamtsstruktur funktioniere. Für ihren Dienst im Sinne von Geben und Nehmen, für die menschliche Hilfestellung des Gebens, um den Weg aus der Sucht zu finden, erhielt Ute Kehm das goldene Kronenkreuz der Diakonie Württemberg: „Zur Ehre Gottes haben Sie sich in den Dienst der Menschen nehmen lassen.“

25 Jahre Freundeskreis Sachsenheim

Wir gratulieren dem Freundeskreis Sachsenheim zum 25-jährigen Jubiläum. **Herzlichen Glückwunsch!**



Ausblick

Jahresthema 2020

Brücken bauen



Die Freundeskreise sind **Brücke** und Trainingslager fürs ganz normale Leben – ob ehrenamtlich oder hauptamtlich dabei, ob auf Verbandsebene oder in den Gruppen – denn sie bieten großzügige Schutzräume des Ausprobierens, Lernens und der Korrektive, sie fördern Persönlichkeitsentwicklung und sind ein Gewinn für alle privaten und beruflichen Lebensbereiche. **Brücken** bauen war schon immer Vision, Begabung und Auftrag der Freundeskreise, sozusagen Dauerauftrag:

Von mir zu mir

Ganz im Sinn der Selbst-Hilfe beginnt der Brückenbau bei jedem selbst: Im therapeutischen Prozess gilt es, den Weg zu sich selbst zu finden und seine Stärken und Schwächen, Haken und Ösen, Ängste und Träume kennen zu lernen. Es gilt, die eigene Geschichte verstehen zu lernen und ein JA zu sich selbst zu finden.

Von mir zu anderen

Wer in den Freundeskreis kommt, findet neue Freunde. Wer Freundschaften knüpft, wird vom Solisten zum Mitspieler in einer Gemeinschaft, er bringt seine Gedanken und Begabungen ein und erlebt den Reichtum gegenseitiger Ergänzung

Zwischen Partnern und von Eltern zu Kindern

Ein besonderes Anliegen der Freundeskreise ist die Partner- und Familienarbeit, denn wenn persönlichste und intimste Beziehungen ins Lot kommen, verändert sich die ganze Welt.

Von uns zu hilfeschuchenden Menschen

Viele Freundeskreiser, die Hilfe in großer Not erfahren haben, möchten diese Hilfe weitergeben. Darum bauen Freundeskreise **Brücken** zu Beratungsstellen und Suchtkliniken. Sie wollen Betroffene, die sich auf den Weg gemacht haben, ihre Vergangenheit zu ordnen, in die Selbsthilfegruppen einladen, um gemeinsam weiterzubauen an diesem neuen Leben.

Brücken zu Gott

Freundeskreise sind Brückenbauer zu Gott hin. Manch neuer Gruppenbesucher reagierte auf einen besinnlichen Text oder ein Lied zum Gruppenbeginn mit „Was soll denn der Quatsch?!“ und entdeckte erst mit der Zeit, welche neuen Dimensionen des Lebens es hier auch für ihn zu entdecken gibt.

Auch Gott baut Brücken

Die Religionen versuchen **Brücken** zu Gott zu bauen und sagen dem Menschen, was er „tun muss“, um die Götter gnädig zu stimmen. Der Gott der Bibel aber macht den ersten Schritt und lädt ein, zu sich zu kommen – durch seinen Sohn Jesus Christus hat er selbst die **Brücke** gebaut. Auf der anderen Seite der **Brücke** erwartet dich ein fürsorgender und liebender Gott.

*Die Freundeskreise sind ein bisschen wie Venedig:
Sie bestehen aus unzähligen Brücken
in allen Himmelsrichtungen.*

Blick über den Tellerrand

Digitalisierung: Ausblick oder Weitblick?!

Chris Trieb, Jugendreferent im CVJM Laichingen, beschreibt einen Aspekt der „digitalen Revolution“, der eins zu eins auf die Freundeskreisarbeit übertragbar ist höchst interessant:

„Ich musste in den vergangenen zehn Jahren feststellen, dass gesellschaftliche Veränderungen die gewohnte Arbeit des CVJM schwieriger machen ... die Kinder wachsen heute als Digital Natives auf: Das Smartphone hat mit Social Media wie WhatsApp und Instagram innerhalb weniger Jahre die Art und Weise, wie wir kommunizieren – und damit Beziehungen gestalten – grundlegend verändert.“

Ein Credo der Jugendarbeit hat sich dabei aber nicht verändert: Jugendarbeit ist Beziehungsarbeit.

Beim Teenkreis Homezone hatten wir zum Teil über 40 Teens in der WhatsApp-Gruppe, aber nur 10 - 15 sind zu den realen Treffen gekommen. Trotzdem waren die anderen nicht unbedingt aus dem Blickfeld. Die WhatsApp-Gruppe hatte zumindest eine virtuelle Verbundenheit geschaffen und so sind auch immer wieder andere Leute aus diesen 40 in die reale Gruppe gekommen.“

Grundinformation

Unsere Freundeskreise

Übersicht der 97 Freundeskreise mit 1516 Mitgliedern

Bezirk A – 4 Regionen 31 Freundeskreise, 431 Mitglieder		Bezirk B – 3 Regionen 23 Freundeskreise, 352 Mitglieder	
Region A/I Rems-Murr 73 Mitglieder		Region B/II Enztal 104 Mitglieder	
Backnang	25	Besigheim	24
Fellbach	8	Bietigheim	17
Sulzbach	2	Freiberg	9
Waiblingen	15	Marbach	13
Welzheim	13	Sachsenheim	18
Winnenden	10	Vaihingen/Enz	23
Region A/II Staufeu 231 Mitglieder		Region B/III Glemsgäu 147 Mitglieder	
Aalen	22	Herrenberg	12
Aalen Strohalm	32	Leonberg	62
Bopfingen	13	Ludwigsburg I	7
Geislingen	20	Ludwigsburg II	42
Göppingen	26	Sindelfingen	5
Göppingen II	10	Tamm	9
Heidenheim	24	Weil der Stadt – Merklingen	10
Nördlingen	23	Region B/IV Großraum Stuttgart 101 Mitglieder	
Plüderhausen	13	Stuttgart Bad Cannstatt	12
Schlierbach	11	Stuttgart Feuerbach	6
Schwäbisch Gmünd – Großdeinbach	10	Stuttgart Hedelfingen	10
Süßen	27	Stuttgart Johanneskirche	6
Region A/III Hohenlohe 38 Mitglieder		Stuttgart Möhringen	8
Crailsheim	10	Stuttgart Stammheim	8
Gaildorf	6	Stuttgart Zuffenhausen	15
Gerabronn	5	Stuttgart II	11
Hohenlohe	3	Stuttgart V	11
Schwäbisch Hall I	4	Stuttgart VII	14
Schwäbisch Hall II	10		
Region A/IV Heilbronner Unterland 89 Mitglieder			
Beilstein	22		
Brackenheim	11		
Güglingen	15		
Heilbronn Haus der Diakonie	3		
Kochertal	16		
Neuenstadt	11		
Oberes Sulmtal – Wüstenrot	11		

Bezirk C – 2 Regionen
 19 Freundeskreise, 269 Mitglieder

**Region C/I – II Schwarzwald/
Zollern Alb**
 197 Mitglieder

Aldingen	21
Dornhan	8
Dotternhausen	6
Freudenstadt	10
Gammertingen	3
Hechingen	29
Horb	12
Rottweil	30
Schömberg	13
Spaichingen	23
Zollern-Alb e.V.	42

Region C/III Alb-Neckar
 72 Mitglieder

Münsingen	11
Pfullingen	10
Reutlingen	19
Reutlingen-Hohbuch	13
Reutlingen-Nord (Pliezhausen)	4
Rottenburg	8
Tübingen	7

Bezirk D – 4 Regionen
 24 Freundeskreise, 464 Mitglieder

Region D/I Filder-Neckar
 168 Mitglieder

Denkendorf	8
Esslingen e.V.	50
Filderstadt-Bonlanden	28
Köngen	10
Leinfelden-Echterdingen	23
Neuhausen / Filder e. V.	19
Plochingen	20
Stuttgart Plieningen	10

Region D/II Neckar-Teck
 136 Mitglieder

Kirchheim (Teck)	30
Nürtingen	60
Oberboihingen	11
Unter der Teck	10
Zizishausen	25

Region D/III Alb-Donau
 71 Mitglieder

Blaubeuren	18
Laichingen I	21
Laichingen II	12
Langenau	7
Ulm	13

Region D/IV Bodensee-Allgäu
 89 Mitglieder

Friedrichshafen	13
Isny	14
Kressbronn	11
Leutkirch	12
Tett nang	29
Wilhelmsdorf	10

Stand März 2020

Über uns

Der Name Freundeskreis kennzeichnet die Gruppe als Gemeinschaft: Ein Kreis von Freunden mit einem Netzwerk der persönlichen Hilfe. Hierüber fühlen sich unsere Mitglieder verbunden. Zwischen Freunden gilt nicht das Gesetz von Leistung und Gegenleistung.

Wir setzen auf persönliche Beziehungen

Ein Freund ist ein Mensch, der mich annimmt, wertschätzt, versteht und nicht gleich bewertet. Auf Freunde kann ich mich verlassen und Freunde können auch auf mich zählen.

Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen

Freundeskreise betrachten Selbsthilfe als Familienarbeit. Sie sind nicht nur für Abhängige offen, sondern auch für Partner, Kinder, Freunde oder Arbeitskollegen. Alle bekommen einen Platz in der Gruppe.

Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe

Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Gleichberechtigung und Freiwilligkeit – das ist Selbsthilfe. Menschen kommen zu uns, weil sie am Ende sind und ihre Probleme mit Suchtmitteln nicht mehr bewältigen können. Die Erfahrungen der anderen Gruppenteilnehmer machen Mut und setzen einen Umdenkprozess in Gang. Damit eröffnen sich neue Möglichkeiten, das Leben zu gestalten.

- Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V., bestehen aus 97 Freundeskreisen.
- Rund 400 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich in 170 Gesprächsgruppen für über 2.700 Gruppenteilnehmer mit dem Ziel einer zufriedenen, suchtmittelfreien Lebensgestaltung.
- Grundlage der Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die wichtige Aufgabe der Nachsorge für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen. So sichern sie die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken.



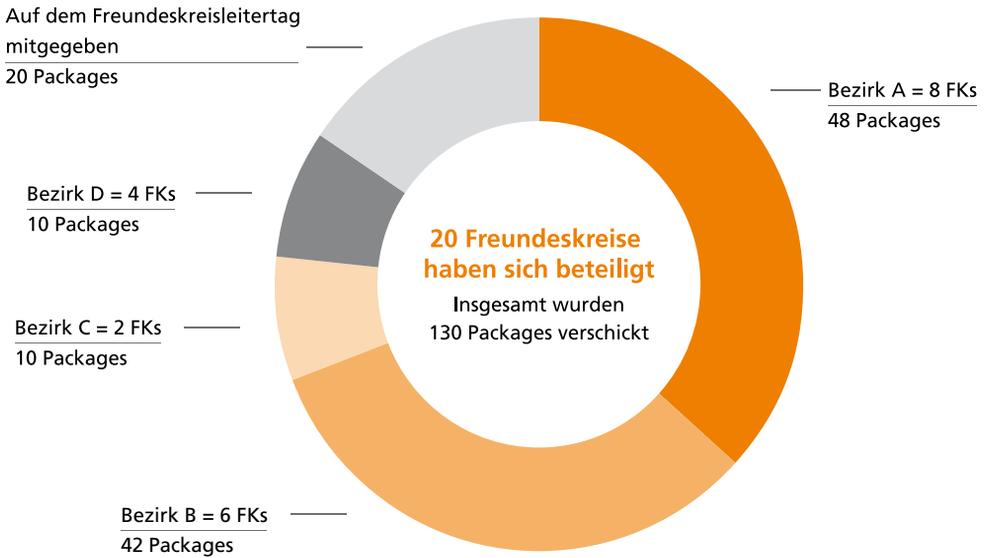
Bild 1 (von links nach rechts): Lothar Schilpp, Albert Rehm, Annelene Fink, Hildegard Arnold, Ursel Biskup, Ulrike Mierzwa, Helmut Krejczik, Meinrad Göhner

Bild 2: Geschäftsführer Rainer Breuning

Bild 3 (von links nach rechts): Carmen Hainz, Beate Gast, Ute Kehm

DU KANNST – Aktion Arztpraxen

Auch 2019 gab es wieder eine „Aktion Arztpraxen“ und es war ein voller Erfolg. Es ging diesmal darum, die Landingpage – ein Onepager im Internet der insbesondere junge Suchtkranke ansprechen soll – auch in den Arztpraxen bekanntzumachen. Das Ziel ist, dort präsent zu sein, wo die Menschen sind und unser Angebot zu bewerben. Viele Mappen wurden in der Geschäftsstelle angefordert. Wie viele Hilfesuchende dadurch in die Gruppe kommen, ist natürlich nicht zu sagen. Es ist sehr erfreulich, dass so viele Freundeskreismitarbeiter die Werbemappen zu ihren Ärzten bringen und die Freundeskreisarbeit bekannter machen. So werden Brücken gebaut.



Selbsthilfeförderung

Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen nach § 20 h SGB V

Der Landesverband erhielt Pauschalmittel aus dem Gesamttopf der Krankenkassen sowie Projektmittel von den Landesverbänden der **AOK Baden-Württemberg**, **DAK Gesundheit**, **Techniker Krankenkasse**, **BKK Landesverband Süd**, **IKK Classic**, **Barmer GEK** und **KKH Kaufmännische Krankenkasse**.

Ohne die Selbsthilfeförderung könnten die Freundeskreise ihr Engagement nicht in gewohnt kreativer und innovativer Weise gestalten.



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Württemberg e.V.

Hindenburgstraße 19 a

89150 Laichingen

Telefon 07333 3778

Telefax 07333 21626

info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Sparkasse Ulm

BIC SOLADES1UL

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)

Mitglied im Diakonischen Werk der
Evangelischen Kirche in Württemberg e.V.

Jahresbericht 2019

Herausgegeben im März 2020



**DU
KAN
N
ST**

freundeskreis-finden.de