

Jahresjournal 2021 | 2022

Rückblick | Einblick | Ausblick



Corona und (k)ein Ende?!

Wie in vielen Bereichen des öffentlichen und wirtschaftlichen Lebens, hat die Corona-Pandemie unseren Landesverband, die Gruppen und Mitglieder*innen vor veränderte Arbeitsweisen gestellt.

Delegiertenversammlungen, Seminare und die immens wichtigen persönlichen Kontakte durch die regelmäßigen Gruppentreffen entfielen. Sie konnten bisher nur wieder langsam in Präsenz aufgenommen werden und noch ist nicht klar, wann sie wieder in altbewährter Weise stattfinden können.

Ferner ist nicht in vollem Umfang absehbar, welchen Schaden die Pandemie im Rahmen der Suchtselbsthilfe angerichtet

hat, oder noch anrichten wird. In den Medien wird von zunehmender häuslicher Gewalt und verstärktem Suchtbeginn in verschiedene andere Süchte berichtet. Vielfach wird Vereinsamung, fehlende Familientreffen, Verluste sozialer Kontakte bis hin zu Suizidverhalten festgestellt.

Viele unserer Gruppen aber auch der Landesverband, vermerken einen Mitgliederschwind. Dieser konnte auch durch verschiedene digitale Kontakte wie Videomeetings, WhatsApp-Gruppen und andere soziale Netzwerke nicht aufgehalten werden.

Auch ist noch nicht wirklich erkennbar, wann wir wieder zu einer vorherigen, bekannten Normalität zurückkehren können. Hilfreich dafür wäre natürlich die Annahme der angebotenen Impfmöglichkeiten in unserer Gesellschaft. Sie würden sicherlich das Infektionsrisiko stark mindern und vermutlich einen erneuten Lock-Down verhindern.

In Planung ist im Oktober ein „Tag der Begegnung – Freunde treffen Freunde“ sowie das Nachholen der im Frühjahr ausgefallenen Delegiertenversammlung. Des Weiteren hoffen wir, dass wir die Treffen und Seminare im nächsten Jahr

wieder wie gewohnt durchführen können. Wir alle wünschen uns ein baldiges Ende der zur Zeit vorhandenen Entbehnungen.

Gemeinsam sind wir stark und werden auch diese Situation meistern.

Wolfgang Pätzsch

In dieser Ausgabe lesen Sie: Rückblick

- Corona und (k)ein Ende?!
- Neues vom Landesverband

Einblick

- Der Kampf gegen Spielsucht
- Ich bin Gerrit – ein Erfahrungsbericht zur Medikamentensucht
- Jugend und Sucht

Ausblick

- 35 Jahre Suchtselbsthilfe und (k)ein Ende?!

Seminarangebote 2022



ische. Du
lachen
Du das nützt, kannst
ern Du machen.
draus Dir Zeit für Dein Tun
insche Denken.
Dein für Dich selbst, sondern
nur für Dich selbst, sondern
im Menschen nach den Ste



Rückblick

Neues vom Landesverband NRW – Unterstützung gesucht

Unser Vorstandsmitglied und langjähriger Wegbegleiter Wolfgang Pätsch beendet im Oktober 2021 seine Arbeit im Landesverband NRW.

Wolfgang stand in den letzten Jahren dem Landesverband NRW unterstützend zur Seite. Der Vorstand und unsere Geschäftsführung danken Wolfgang für seine Mitarbeit. Wir wünschen ihm für seinen weiteren Lebensweg alles Gute und vor allem Gesundheit und Zufriedenheit.

Auf der Delegiertenversammlung am 3. Oktober 2021 stellen sich Carmen Laumann, FK Sternenzelt Lüdenscheid, und Sven Kütenbrink, FK Lübbecke, für eine Mitarbeit als stellvertretende Vorsitzende zur Wahl.

Der Landesverband sucht noch weitere Unterstützung im Vorstand, durch eine/einen stellvertretende/n Vorsitzende*n, sowie einen/eine Schriftführer*in. Für unsere Arbeitskreise, Zukunftswerkstatt, Öffentlichkeitsarbeit und Angehörige werden noch weitere Teilnehmer benötigt.

**Am 16. Oktober 2021
findet unser Treffen
„Freunde treffen Freunde“
in Ahlen statt.
Wir freuen uns schon heute
viele von euch dort wieder
zu sehen.**



Die Region 3 sucht ebenfalls einen/eine Regionalkreissprecher*in. Erwin Vartmann und Bettina, planen für den 25. bis 27. Februar 2022 ein Seminar mit dem Thema: „Mitarbeiten am und im Freundeskreis“. Dieses Seminar kann nicht über die Homepage, sondern nur direkt bei Bettina gebucht werden. Bettina würde sich über Interesse riesig freuen. Fragen dazu beantwortet sie gerne per Mail an bettina.mlodzian@web.de. Wenn ihr also Lust habt mitzuarbeiten, dann meldet euch einfach.

Das Gruppenbegleitertreffen möchten wir in 2022 verändern. Unsere Zukunftswerkstatt hat dafür einige neue

Ideen. Der Arbeitskreis ist unter einer neuen E-Mail Adresse erreichbar: zukunftswerkstatt@freundeskreise-nrw.de. Unser Geschäftsführer Karl-Heinz Wesemann bietet voraussichtlich im Dezember 2021 und im Januar 2022 Schulungen für die Erstellung von Projektanträgen für Seminare, bei den Krankenkassen an. Bei Interesse per Mail an: gf@freundeskreise-nrw.de

Ebenfalls stattfinden wird mit Beginn des ersten Seminars vom 4. bis 6. Februar 2022 die Gruppenbegleiter*innen-Ausbildung.

*Für den Vorstand LV.NRW
Bettina Beran-Mlodzian
Wolfgang Pätsch*

Was Du tust, tue ganz

Und tue es jetzt – Zenmeister betonen das:

Man kann nicht auf Raten leben.

Oder nur ein bisschen. Wir neigen oft dazu:

Wir freuen uns ein bisschen und leiden ein bisschen.

Wir lieben ein bisschen und hassen ein bisschen.

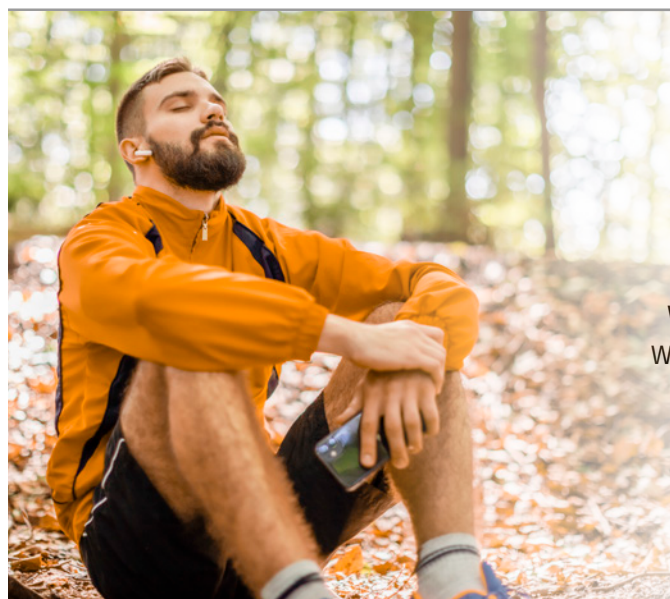
Wir streiten ein bisschen und versöhnen uns ein bisschen.

Wir sind ein bisschen glücklich und ein bisschen unglücklich.

Doch tausendmal ein bisschen gibt nichts Ganzes.

Etwas Ganzes gibt es nur, wenn wir ganz da sind und uns ganz in das hineingeben, was wir gerade tun.

Niklaus Brantschen



**Landesverband der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe in Nordrhein-Westfalen e.V.**
Wilhelmstraße 35 · 33378 Rheda-Wiedenbrück · Tel. 05242 / 59 42 577
Email: info@freundeskreise-nrw.de · www.freundeskreise-nrw.de



Einblick

Der Kampf gegen die Spielsucht

Sechs Jahre hat Christian nicht gespielt. Er hofft, dass es sein letzter Rückfall war. Die Sucht gehört zu ihm und zu seinem Leben, das weiß er. Aber er hat gelernt, das Verlangen zu kontrollieren – **denn die Gruppe hilft ihm dabei.**

Die Lügen, der innere Druck, das Schauspielern – seit mehr als zwei Jahrzehnten lebt Christian dieses Leben. Seit zwölf Jahren ist er Mitglied der Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige. Sie alle sind aus dem gleichen Grund dabei, sie wollen das Spiel beenden. Das Spiel, das ihr Leben bestimmt. Die Automaten, die Spielhallen, der Pokertisch, das Internet-Game: Das Spiel, das ihre Gedanken bestimmt soll aufhören.

„In den letzten Jahren hat die Glücksspielproblematik erheblich zugenommen, durch Poker und Sportwetten zum Beispiel“, sagt Christian. „Auch die Altersstruktur hat sich nach unten verändert, es kommen immer jüngere Menschen zu uns. Seit Corona ist die Computerspielsucht ein zusätzliches Thema. Das ist in der Gruppe eine neue Herausforderung.“

Der 52-Jährige ist der Sprecher der Gruppe – einen Leiter haben sie nicht. Die Mitglieder helfen sich selbst, geben sich gegenseitig Ratschläge und teilen ihre



Geschichten miteinander. „Das, was einem hilft, kann man sich häufig selbst nicht sagen“, weiß Christian. „Zocker sind perfekte Schauspieler“, erzählt auch Bernd, „darum ist es häufig so schwer zu erkennen, dass jemand spielt.“

Am Anfang jedes Gruppentreffens fragt Christian ab: Wie ist die letzte Woche verlaufen? Wer hatte Gedanken ans Spielen? Dann berichtet jeder, der mag, von den Erlebnissen der vergangenen Tage, Problemen zu Hause oder im Job, den quälenden

den Gedanken an die Sucht.

„Spielsucht ist eine stoffunabhängige Sucht“, sagt Sven. Er kommt schon seit mehreren Jahren immer wieder in die Gruppe: „Wir alle profitieren voneinander, helfen uns gegenseitig im Umgang mit Problemen, mit dem Spieldruck.“

Ein wichtiger Bestandteil ist auch, die gewonnene Freizeit wieder sinnvoll zu nutzen. „Jeder braucht eine Ersatzbefriedigung für das Spielen“, sagt Christian. „Das kann Sport sein, Handwerken oder ein anderes Hobby. Wichtig ist, dass es dir Spaß macht und du es nicht tust, um jemand anderen zufrieden zu stellen.“

Häufig sind es die kleinen Erlebnisse des Alltags, die den Betroffenen den Weg aus der Sucht zeigen, und die die Männer und Frauen in der Gruppe miteinander teilen, um sich gegenseitig Mut zu machen.

„Ich war am Wochenende mit meiner Familie in der Eisdielen“, erzählt Max. „Da habe ich zwanzig Euro bezahlt, und das habe ich gerne gemacht. Ich habe nicht überlegt, ob ich das Geld nächste Woche zum Zocken brauche. Das war ein unglaublich befreiendes Gefühl.“

Günter Philipps

Gönn Dir Zeit

Gönn Dir selber Zeit
Gönn Dir Zeit, um zu träumen
Es ist der Weg zu den Sternen
Gönn Dir die Zeit, um nachzudenken
Es ist die Quelle der Kraft
Gönn Dir Zeit zum Spielen
Es ist das Geheimnis der Jugend
Gönn Dir Zeit um freundlich zu sein
Es ist das Tor zum Glück
Gönn dir Zeit der Fröhlichkeit
Es ist Musik für die Seele
Verzichte nie auf Deine Sehnsucht
Sie hält Dich auf dem Weg zu den Sternen.

Anonym



Ein Forum für Freundeskreis-Mitglieder, um über Interessantes und Wissenswertes aus Ihren Gruppen / Regionen zu

berichten und zu informieren. Ideen und Manuskripte senden Sie bitte an: akoef@freundeskreise-nrw.de



Einblick

„Ich bin Gerrit: Ein zwanzigjähriger Schüler, der klinisch Tod war, und aufgrund einer starken Medikamentenabhängigkeit in eine Selbsthilfegruppe geht.“

Meine Kindheit ist nicht voll mit schönen Momenten, an die ich mich gerne mit einem Lächeln erinnere, sondern eher eine Zeit, die meiner Persönlichkeit ihren depressiven Charakterzug verlieh, der heute noch öfters durchschimmert.

Meine Mutter war alleinerziehend und überfordert. Zwar meinte sie es gut mit mir und förderte das Potential, welches sie in mir gesehen hat:

Schickte mich zur musikalischen Früherziehung und achtete auf mich, wie keine andere. Jedoch schlug sie mich auch oft, da sie mit meiner Energie nicht anders umzugehen wusste.

Ihre Ambivalenz mir gegenüber gab mir konstant ein Gefühl der Unsicherheit. Mein Vater war nur samstags präsent, aber sonst keine nennenswerte Person in meinem Leben, wenngleich er mir die Disposition der Sucht mitgab.

Mit 13 Jahren musste meine Mutter aufgrund einer Alkoholvergiftung das erste mal einen Rettungswagen für mich rufen. Es war ein Donnerstag. Ich hatte eine unendliche Traurigkeit in mir und in unserem Keller lagen noch zwei Flaschen Wodka.

Zwar habe ich hier nicht zum ersten Mal getrunken, aber es war das erste Mal, dass ich es tat, um meine Stimmung aufzuheben. Ich glaube, dass hier der Beginn meiner Sucht liegt.

Die Eskapade veranlasste meine Mutter damals dazu, mich in psychologische Behandlung zu geben, was mir damals, trotz vier langer Jahre, keinerlei Mehrwert brachte.

Mit 15 Jahren erschien mir mein Leben derart grausam und unerträglich, dass ich nach anderen Mitteln suchte. Da ich schon immer eine unglaubliche Faszination für Humanmedizin hatte, stieß ich auf ein

Opiat, ein Schmerzmittel doppelt so potent wie Morphin und euphorisierender als Heroin.

Schmerzpatienten bekommen dieses Mittel um ihre starken Schmerzen zu lindern. Da mein Alltag jedoch aus (wenn auch seelischem) Schmerz bestand, besorgte ich mir dieses über einen Schmerzpatienten, den ich aus blödem Zufall kennengelernt habe.

Ich habe nie verstanden, wie Süchtige sagen können, dass sie bereits nach dem ersten Konsum von Drogen abhängig sein können. Doch als ich diese Tablette das erste Mal nahm, wusste

ich es: Es fühlte sich an, als hätte

ich gefunden, wonach ich so lange vergeblich gesucht hatte. Ein Gefühl der inneren Wärme und der Zufriedenheit, zugleich verlieh es mir (paradoxe Weise) Antrieb, so dass ich dieses Mittel schnell in meinem Alltag integrierte.

Bevor ich dann zum Gymnasium fuhr und mein Fahrrad aus dem Gemeinschaftskeller holte, ging ich in den Keller meiner Mutter, in dem ich die Tabletten versteckte, und nahm dort meine Ration „Glück“ ein.

In der Schule merkte es keiner, und anstatt depressiv die ersten beiden Stunden zu verschlafen, konnte ich wieder aus dem Bett aufstehen, und meinen Alltag bewältigen.

Ein halbes Jahr ging diese Praxis gut, bis meine Mutter schließlich einen Berg an diversen Medikamenten im Keller fand. Die Folge war ein stationärer Entzug mit 16 Jahren in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Von hier an wurde sehr genau auf mich geachtet, viele Dinge verändert, was ein gutes halbes Jahr funktionierte, bis ich

dann wieder depressiver wurde, was mich veranlasste, meinen Hausarzt aufzusuchen. Ich wusste von einem Kollegen meines Vaters von einer Ärztin, welche selber abhängig von starken Beruhigungsmitteln war. Da ich während depressiver Episoden am liebsten einfach temporär „aus“ gewesen wäre, schien mir das zu dem Zeitpunkt eine Option zu sein. So suchte ich diese Ärztin auf, ließ mir mit 17 Jahren Benzodiazepine aufschreiben, auch als „Scheißegal-Pille“ vor Operationen bekannt. Das Problem an diesen Tabletten ist jedoch, dass sie den Verstand ausschalten können und man dazu neigt, Mist zu bauen, zudem machen sie schwer abhängig.

So dauerte es nicht lange, und ich holte mir jede Woche ein Rezept für eine Großpackung in der Praxis ab. Mit 18 Jahren fuhr ich dann total zugehörnt das Auto meiner Mutter zu Schrott, was sie dazu veranlasste, mich nachdem sie mich nun schon mehrmals High erwischt hatte, rauszuwerfen.

Ab hier ging der Weg steil bergab: Nun lebte ich bei einem Kumpel von mir, der selber offensichtlich ein Drogenproblem hatte und ballerte mich ungesteuert über gut drei Monate zu. Diese Zeit fehlt mir gänzlich, bis heute, so dass ich nicht mehr weiß, was ich da eigentlich gemacht habe. Diverse Einsatzberichte der Polizei, Entlassbriefe von verschiedenen Krankenhäusern und skurrile Zeitungsberichte, brachten mir kleine Stücke aus dieser Zeit zurück, jedoch längst nicht alles. Der Gipfel war dann der 19.10.2019, ein junger unbekannter Mann bricht zusammen, erleidet einen Herzinfarkt und wird zwanzig Minuten von einem Taxifahrer reanimiert, anschließend vom Notarzt defibrilliert und anschließend temporär blind und mit Nierenversagen ins Krankenhaus eingeliefert. Zwei Tage später konnte ich durch die hiesige Polizeistelle in Verbindung meiner Mutter identifiziert werden. Was folgte, waren vier Wochen Genesung auf der

„Zwar habe ich hier nicht zum ersten Mal getrunken, aber es war das erste Mal, dass ich es tat, um meine Stimmung aufzuheben, und ich glaube, dass hier der Beginn meiner Sucht liegt.“



Landesverband der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe in Nordrhein-Westfalen e.V.

Wilhelmstraße 35 · 33378 Rheda-Wiedenbrück · Tel. 05242 / 59 42 577

Email: info@freundeskreise-nrw.de · www.freundeskreise-nrw.de



Intensivstation mit anschließender Zwangseinweisung in eine geschlossene psychiatrische Anstalt.

Ich war geschockt, total niedergeschlagen, fragte mich: „Wie konnte es soweit kommen?“ Ich fing eine Langzeittherapie an, um mein offensichtliches Problem in den Griff zu kriegen, doch da das Grundproblem, meine Depression weiterhin unbehandelt blieb, ließ der nächste Rückfall nicht lange auf sich warten.

Was folgte, war eine einjährige Spirale von Rückfällen, zweistelligen Intensivstationaufenthalten, und der anschließenden Zwangseinweisung in eine geschlossene Psychiatrie. Aus dieser konnte ich jedoch oft „fliehen“, was den Ablauf wieder von vorne beginnen ließ.

Es ist zu erwähnen, dass ich eine Art medizinische Kuriosität bin, da ich gut 20 Aufenthalte auf verschiedenen Intensivstationen ohne Folgeschäden überlebt habe.

Doch irgendwann kam der Punkt, an dem ich ein Mal mehr die Pistole auf die Brust gesetzt bekam. Das Amtsgericht verurteilte mich aufgrund diverser Straftaten zu einem Aufenthalt in einer forensisch-psychiatrischen Klinik. Zwar ging ich in Berufung, jedoch drohte mir die Richterin eine einstweilige Anordnung an, was zur Folge



gehabt hätte, dass ich trotzdem „eingefahren“ wäre.

Im letzten Moment kam ein Sozialpädagoge der Caritas mit einem Angebot um die Ecke, das alles verändern sollte. Lars, ein sehr engagierter Sozialarbeiter, welcher mir schon drei Jahre bekannt war, eröffnete mir über das Jugendamt die Möglichkeit nach Polen zu fliegen, um dort zu therapeutischen Zwecken „am Arsch der Welt“ tief in den Masuren zu wohnen. Diese Zeit veränderte mein bis dahin desolates (Achtung, Euphemismus) „Leben“. Ich hatte ein halbes Jahr Zeit mich fernab von allem, intensiv mit mir auseinander zu setzen, mir Gedanken um mein Leben zu machen, und Selbstständigkeit in Form von Tagesstruktur zu lernen.

Vor gut drei Monaten kam ich von dieser Reise in ein neues Leben zurück, führe nun meinen eigenen Hausstand in einer anderen Stadt, hole mein Abitur nach, habe einen Nebenjob, habe meine alten Hobbys neu für mich entdeckt. Ich nehme mehrere therapeutische Angebote wahr, welche mich in meiner persönlichen Entwicklung positiv beeinflussen: **Die Selbsthilfegruppe ist hierbei ganz klar ein bedeutender Baustein.**

Ich bin seit gut neun Monaten clean, habe mit dem Trinken sowie dem Rauchen aufgehört, und gebe meinem Körper und meinem Geist nun all das wieder, was ich ihm die letzten sechs Jahre vorenthalten habe. Mein Ziel ist und bleibt das Studium in der Humanmedizin, welches ich mit meinem eisernen Willen, bis zum Ende verfolgen werde.

Danke, für dein Interesse an meiner Geschichte, ich wünsche allen da draußen ganz viel Liebe und die Kraft, euer Leben so zu gestalten, wie ihr es euch wünscht! Bist du in einer ähnlichen Situation oder hast du Fragen? Dann würde ich mich sehr über eine E-Mail von dir freuen!

gerrit.suchthilfe@gmail.com

Einblick

Jugend und Sucht

Die Gründe für den Alkohol- und Drogenkonsum bei Jugendlichen sind unterschiedlich. Bei dem einen ist es vor allem Neugier und Experimentierdrang, der zunächst zum Alkoholtrinken oder Rauchen animiert. Bei anderen ist es der soziale Druck der Gruppe, oder eine erwartete enthemmende Wirkung des Alkohols. Diese Motive gehören eher zu den harmloseren.

Einige Jugendliche suchen durch den Drogenkonsum ganz klar das Rauscherlebnis oder gar grenzüberschreitende Erfahrungen. Manche Jugendliche trinken Alkohol, um ihre Sorgen und Nöte

zu vergessen, wenn sie Schwierigkeiten und Probleme in der Schule, der Ausbildung oder zu Hause haben.

Aus einem pubertären Ausprobieren kann schnell ein gefährliches Suchtverhalten werden. Reaktionsmuster prägen sich ins Gehirn, ein sogenanntes Suchtgedächtnis bildet sich.

Der Weg zur Abstinenz ist für junge Süchtige besonders schwer, denn die Drogen haben einen wesentlichen Teil ihrer Identitätsbildung ausgemacht. Lernen Kinder nicht, Gefühle zu regulieren, weil die Eltern das auch nicht kön-

nen, entsteht ein Defizit, das sie füllen müssen. Drohungen, Verbote, Strafen oder emotionale Erpressung helfen dem Kind bzw. Jugendlichen nicht. Stattdessen sollte versucht werden ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, in dem Eltern sachlich über die negativen Auswirkungen diskutieren.

Haben die Jugendlichen die Bereitschaft zur Behandlung, können sie durch eine Psychotherapie und eine Stärkung des sozialen Umfelds Strategien erlernen, um die Suchterkrankung zu überwinden.

Dietmar Klein



Ein Forum für Freundeskreis-Mitglieder, um über Interessantes und Wissenswertes aus Ihren Gruppen / Regionen zu

berichten und zu informieren. Ideen und Manuskripte senden Sie bitte an: **akoef@freundeskreise-nrw.de**



Seminare 2022

Achtsamkeit

Selten sind wir wirklich im „Hier und Jetzt“. Wir hängen Träumen in unseren Gedanken von der Vergangenheit nach und machen uns Sorgen über die Zukunft, oder verfolgen ehrgeizige Ziele.

Das führt dazu, dass uns die wichtigen Vorgänge, die unser Selbst beeinträchtigen können, entgehen: Unsere Gedanken, Gefühle, Emotionen und Körperempfindungen.

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Bewusstheit und Konzentration auf das „Hier und Jetzt“, durch die Stress reduziert wird, innere Ressourcen und Fähigkeiten gefördert werden und das Gefühl von Lebensfreude gesteigert wird. Dadurch wird unser Geist klarer, und wir sind in der Lage selbstbewusster und selbstbestimmter zu handeln.

Zielgruppe:	Gruppenmitglieder (w/m/d)
Leitung:	Martina Toppe (Gesundheitsmanagement) Heilpraktikerin, Supervision, Heilhypnose
Datum:	14. - 16.01.2022 (Wochenendseminar)
Ort:	Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 13 Uhr Heimvolkshochschule „Gottfried Könzgen“, Annaberg 40, 45721 Haltern am See
Min. Teiln.-Zahl:	10
Max. Teiln.-Zahl:	19
Preis:	100 Euro
Anmeldeschluss:	01.12.2021 (Buchungsbeginn 08.10.2021)

Die Welt der illegalen Drogen

**Oder: „Ich bin kein Alki, sondern politox ... und nun?“
Welche Drogen gibt es – ihre Beschaffenheit und ihre Wirkung
(Therapiemöglichkeiten)**

Neben allem Wissen darum, dass in der Freundeskreisgruppe nicht in erster Linie das Suchtmittel im Mittelpunkt der gemeinsamen „Arbeit“ steht, sondern die Wiedererlangung von Selbstständigkeit und Eigenverantwortung, ist doch der Bedarf an Information zu den „anderen“ Drogen und vor allem auch zum Verlauf der Sucht bei nicht primär Alkoholabhängigkeit hoch. Selbst, oder auch gerade dann, wenn die Frage der Öffnung unserer Gruppe für clean lebende Drogenabhängige aktuell evtl. gar nicht ansteht.

An diesem Wochenende werden wir gemeinsam mit professionellen Kräften und Betroffenen Fragen beantworten, die immer wieder – gerade auch in Freundeskreisgruppen – gestellt werden. Und wir werden

sicher auch daran arbeiten, ob und auf welchem Weg wir in unseren Gruppen eine Öffnung für nicht primär alkoholabhängige Menschen ermöglichen können.

Vor allem aber geht es an diesem Wochenende um Information.

Zielgruppe:	Gruppenmitglieder (w/m/d)
Leitung:	Dozententeam (unter Einbeziehung von Streetworkern)
Datum:	18. - 20.02.2022 (Wochenendseminar)
Ort:	Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 13 Uhr Bad Waldliesborn, Pension Holtdirk
Teiln.-Zahl:	14
Max. Teiln.-Zahl:	18
Preis:	100 Euro
Anmeldeschluss:	02.01.2022 (Buchungsbeginn 08.10.2021)

Für sich und andere Verantwortung übernehmen – Sehen – Urteilen – Handeln

Das „Sehen, Urteilen und Handeln“, diese alltagsbezogene Methode einer auf Selbstständigkeit und Eigenverantwortung ausgerichteten kritischen sozialen Arbeit hilft uns auch in der Selbsthilfe und im persönlichen Alltag weiter. Wir haben als abstinent und bewusst lebende Menschen wieder klar die Verantwortung für unser Handeln übernommen? Haben wir das wirklich? Hat die Eigenverantwortung, das kritische Reflektieren unseres Tuns, aber auch die Bereitschaft Fehler zu machen und dafür einzustehen, wirklich wieder in unserem Alltag Einzug gehalten? Lasst uns kritisch sein.

In diesem Seminar möchten wir Mut machen, eigene Wege zu gehen, Fehler zu machen, und daraus zu lernen, aber auch dazu zu stehen. Das Leben anzunehmen, als einen spannenden, nicht immer leichten und nicht ohne Risiken versehenen Weg, ist das Ziel, die Idee dieses Semi-

nares. Und für sich und andere Verantwortung zu übernehmen – und die Verantwortungsbereitschaft bei jedem Einzelnen zu stärken.

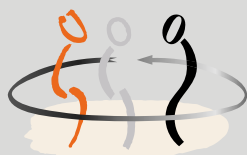
Zielgruppe:	Gruppenmitglieder (w/m/d)
Leitung:	Erwin Vartmann
Datum:	01. - 03.04.2022 (Wochenendseminar)
Ort:	Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 13 Uhr Heimvolkshochschule „Gottfried Könzgen“, Annaberg 40, 45721 Haltern am See
Min. Teiln.-Zahl:	10
Max. Teiln.-Zahl:	19
Preis:	100 Euro
Anmeldeschluss:	01.02.2022 (Buchungsbeginn 08.10.2021)

Das innere Team – Die innere Teamsitzung – innere Konfliktbearbeitung

Stehen wir vor einer schwierigen Entscheidung, führen wir mehr oder weniger bewusst eine innere Teamsitzung durch. Durcheinander, uneinheitliche Äußerungen (z.B. ungutes Bauchgefühl gegen rationales Argument) und eine Dominanz der lauten, schnellen und beliebten Teammitglieder, prägen in der Realität, die oft nicht bewusst kontrollierten Teamsitzungen. Ziel dieses Seminars ist es, die eigenen einzelnen inneren Teammitglieder kennenzulernen und sich ihrer bewusst zu werden. Im Weiteren geht es darum, mit dem einzelnen Teammitglied in Kommunikation zu treten. Vielleicht möchte ich erreichen, dass die Mutige in mir wächst, ich weniger Ängste habe. Vielleicht möchte ich erreichen, dass die Traurige in mir ein bisschen kleiner wird.

Das Gespräch mit den inneren Teammitgliedern unterstützt die Teilnehmerinnen im Alltag trotz innerer Konflikte abstinent zu bleiben.

Zielgruppe:	Frauen
Leitung:	Martina Toppe (Gesundheitsmanagement) Heilpraktikerin, Supervision, Heilhypnose
Datum:	13. - 15.05.2022 (Wochenendseminar)
Ort:	Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 13 Uhr Heimvolkshochschule „Gottfried Könzgen“, Annaberg 40, 45721 Haltern am See
Min. Teiln.-Zahl:	10
Max. Teiln.-Zahl:	19
Preis:	100 Euro
Anmeldeschluss:	01.02.2022 (Buchungsbeginn 08.10.2021)



Landesverband der Freundeskreise

für Suchtkrankenhilfe in Nordrhein-Westfalen e.V.

Wilhelmstraße 35 • 33378 Rheda-Wiedenbrück • Tel. 05242 / 59 42 577

Email: info@freundeskreise-nrw.de • www.freundeskreise-nrw.de



Seminare 2022

Offen für Veränderung

So verstanden, ist die Freundeskreisgruppe vor Ort ein ganz besonderer Begleiter auf einem spannenden und von Entwicklung gezeichneten Weg eines jeden Einzelnen von uns.

Die Freundeskreisgruppe steht weniger dafür, einen erreichten Zustand zu bewahren, sondern eher dafür, uns auf dem Weg der Entwicklung und damit auch der Veränderung – weiter – zu begleiten. Allerdings auch, ohne dass wir Gefahr laufen das Erreichte wieder zu verlieren.

Ein guter Freund von mir hat einmal gesagt: „Abstinenz ist nicht alles, aber ohne Abstinenz ist alles nichts“. Ich will sagen, wir sollten eine Balance erreichen, zwischen dem Schützen erreichter Ziele und dem „Uns-Öffnen“ gegenüber Neuem.

Genau dafür ist die Selbsthilfegruppe vor Ort, ist unsere Freundes-

kreisgruppe Grundlage und Begleiter. In diesem Sinne haben wir im vergangenen Jahr das Projekt Zukunft gestartet.

Zielgruppe:	Gruppenmitglieder (w/m/d)
Leitung:	Erwin Vartmann
Datum:	26. - 28.08.2022 (Wochenendseminar) Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 13 Uhr Heimvolkshochschule „Gottfried Könzgen“, Annaberg 40, 45721 Haltern am See
Ort:	
Teiln.-Zahl:	10
Max. Teiln.-Zahl:	10
Preis:	100 Euro
Anmeldeschluss:	01.06.2022 (Buchungsbeginn 08.10.2021)

Lebenskrise auch als Chance für einen Neubeginn

Auf diesem Seminar wollen wir uns mit der „Lebenskrise“ an sich beschäftigen. Vielleicht denken Sie gerade: Na klar, ist das Empfinden einer Lebenskrise subjektiv – deshalb ist es aber trotzdem eine Krise! Und damit liegen Sie absolut richtig. Dennoch kann der Vergleich helfen zu erkennen, dass nicht jede Lebenskrise eine Katastrophe sein muss. Niemand schlägt härter zu als das Leben. Zwar wissen wir, dass Lebenskrisen zum Leben irgendwie dazu gehören. Wenn sie dann aber wirklich zuschlägt, haut es viele aus der Bahn. Bemerkenswert daran ist, so verschieden die Krisen auch sein mögen, die dafür typischen Gefühlsphasen durchläuft jeder Einzelne mehr oder weniger gleich...

Zielgruppe:	Gruppenmitglieder (w/m/d)
Leitung:	Karl-Heinz Wesemann
Datum:	16. - 18.09.2022 (Wochenendseminar) Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 13 Uhr Heimvolkshochschule „Gottfried Könzgen“, Annaberg 40, 45721 Haltern am See
Ort:	
Min. Teiln.-Zahl:	10
Max. Teiln.-Zahl:	19
Preis:	100 Euro
Anmeldeschluss:	01.06.2022 (Buchungsbeginn 08.10.2021)

Der köstliche Schatten – lebe dein Potenzial!

In allem, was dich ärgert und empört, aber auch in allem, was dich anzieht und begeistert, begegnest du immer nur dir selbst.

Erst, wenn du in deinen Konflikten und Sehnsüchten deine eigenen Schattenseiten entdeckst und staunend ihre Kostbarkeit für dich begreifst, kannst du das gewaltige Potenzial deiner Möglichkeiten und Talente erahnen.

Ziel ist es, diese verborgenen Fähigkeiten in dir zu befreien, die die Voraussetzung schaffen für Ganzheit, Lebensfreude, Zufriedenheit und Lebenssinn.

Zielgruppe:	Angehörige (w/m/d)
Leitung:	Martina Toppe (Gesundheitsmanagement) Heilpraktikerin, Supervision, Heilhypnose
Datum:	21. - 23.10.2022 (Wochenendseminar) Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 13 Uhr Heimvolkshochschule „Gottfried Könzgen“, Annaberg 40, 45721 Haltern am See
Ort:	
Min. Teiln.-Zahl:	10
Max. Teiln.-Zahl:	19
Preis:	100 Euro
Anmeldeschluss:	01.09.2022 (Buchungsbeginn 08.10.2021)

„Die Gruppe ist eine Seele, die zuhört und nicht ein Chor.“

Was ist den Menschen in unseren Gruppen wichtig? Was möchten sie auf keinen Fall missen? Ganz offensichtlich ist es zunächst die Sicherheit, hier in der Gruppe ohne die typischen Schutzvorkehrungen, ohne zu Schauspielern, „Ich“ sein zu können. Schwach sein zu dürfen, Fehler haben zu dürfen und diese eingestehen zu können.

Das ist nichts, das von heute auf morgen gelingt, sondern erst langsam erlernt, erfahren werden muss. Daher ist dieser „Wert“ auch nichts statisch Vorhandenes, sondern ein Zustand, eine Sicherheit, die kontinuierlich erkämpft werden muss, etwas „Flüchtiges“.

Zwei wesentliche Werte, die einander bedingen, sind das „Reden können“ und das „Zuhören“. Das „Wahrgenommen werden“.

Die Aussage eines regionalen Workshops 2019 formuliert dies sehr grundlegend: „Die Gruppe ist eine Seele, die zuhört und nicht ein Chor.“

Zielgruppe:	Gruppenmitglieder (w/m/d)
Leitung:	Angelika Kaufmann
Datum:	18. - 20.11.2022 (Wochenendseminar) Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 3 Uhr Heimvolkshochschule „Gottfried Könzgen“, Annaberg 40, 45721 Haltern am See
Ort:	
Min. Teiln.-Zahl:	14
Max. Teiln.-Zahl:	20
Preis:	100 Euro
Anmeldeschluss:	01.09.2022 (Buchungsbeginn 08.10.2021)



Ein Forum für Freundeskreis-Mitglieder,
um über Interessantes und Wissens-
wertes aus Ihren Gruppen / Regionen zu

berichten und zu informieren.
Ideen und Manuskripte senden Sie bitte
an: akoef@freundeskreise-nrw.de



Ausblick

35 Jahre Suchtselbsthilfe und (k)ein Ende?!

Nach einem ersten Führerscheinentzug bei einer Trunkenheitsfahrt im Jahr 1985 schloss ich mich meiner ersten Selbsthilfegruppe an.

Die ersten Jahre waren von mehreren Rückfällen geprägt. Auch eine in 1990 durchgeführte sechsmonatige Suchttherapie war zunächst nur bedingt hilfreich. Durch einen weiteren Führerscheinentzug 1993 und 1994 die Hilfe eines sehr lieben Suchtberaters und noch heutigen Freundes, habe ich den Weg in die zufriedene Abstinenz angetreten.

Für die bis dahin und auch noch folgenden gesammelten Erfahrungen, der Umgang mit meinen Gefühlen, vielfachen Weiterbildungen, die immerwährenden Unterstützungen, Zuwendungen und Anteilnahmen, bin ich vielen lieben Freundinnen und Freunden sehr dankbar.

Nachdem ich ab 1994 wieder regelmässig eine Gruppe, zunächst in Niedersachsen, ab 1997 dann in NRW besucht hatte, begann meine ehrenamtliche Arbeit bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.

Bei allen eigenen Weiterbildungen durfte

ich viele Erfahrungen sammeln, die mir heute noch immerwährend hilfreich sind. Ab 2001 mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe in meinem Wohnort, begann auch die Mitarbeit im Landesverband. Vom stellvertretenden Regionalkreis-sprecher bis zum stellvertretenden Vorsitzenden im LV war und bin ich in vielen Bereichen der Suchtselbsthilfe tätig.

Alle anfallenden Aufgaben und Tätigkeiten haben mir immer sehr viel Freude bereitet. Dadurch war es mir auch möglich eigene Erfahrungen weiter zu geben. Nun endet meine Mitarbeit im Landesverband zum Ende des Jahres mit einem lachenden aber auch weinenden Auge.



Ich werde auch weiterhin regelmäßig eine Gruppe besuchen, dass ich auch nach Jahren der Abstinenz als äußerst wichtig ansehe. Ferner bin ich mir sicher, dass meine heutige Achtsamkeit mich vor der Gefahr eines möglichen Rückfalls bewahrt.

Ferner werde ich gemeinsam mit unserem Stadtjugendpfleger Suchtpräventionen in Schulen und Jugendzentren durchführen.

Auch meine Tätigkeit als „Schauspieler“ im Theaterstück „Alkohölle“ werde ich, sofern mir es meine Gesundheit und Zufriedenheit erlaubt mit viel Freude weiterführen. Natürlich werde ich mir mehr Freizeit für mich und in Begegnungen mit lieben Menschen einräumen.

Sicherlich werde ich vielen Freundinnen und Freunden bei verschiedenen Treffen und Veranstaltungen sehr gerne wieder begegnen.

Darauf freue ich mich im Besonderen schon heute und auch in der Zukunft

Wolfgang Pättsch



**Landesverband der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe in Nordrhein-Westfalen e.V.**

Wilhelmstraße 35 · 33378 Rheda-Wiedenbrück · Tel. 05242 / 59 42 577
Email: info@freundeskreise-nrw.de · www.freundeskreise-nrw.de