

WER?

WIE?

WAS?

Informationen über die
**Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe**



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

www.freundeskreise-sucht.de

Impressum

Herausgeber

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel
Tel. 0561 78 04 13
Fax 0561 71 12 82
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften

- Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V.
- Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland (GVS)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Verantwortlich

Andreas Bosch, Vorsitzender

Textredaktion

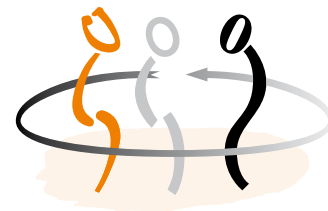
AK Öffentlichkeitsarbeit:
Anika Bornemann, Sylvia Bräuning, Ingrid Jepsen,
Manfred Kessler, Catherine Knorr, Ute Krasnitzky-
Rohrbach, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

Gestaltung

Redbüro Kassel

Stand: August 2016

Was Sie über die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wissen müssen



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Inhaltsverzeichnis

	Seite		
Vorwort	7	Sucht belastet das soziale Umfeld	22
Was ist Sucht?	8	Was können Angehörige von Suchtkranken im Freundeskreis erfahren?	24
Wo gibt es Hilfe?	8	Kinder in suchtbelasteten Familien	25
Ziele der Suchtbehandlung	9	Förderung der Elternkompetenz	26
Sucht ist kein Einzelschicksal – viele sind betroffen	10	Christliche Grundwerte	27
Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung	11	Abstinenz – eine selbstbewusste Entscheidung	29
Merkmale einer Sucht-Selbsthilfegruppe?	12	Kernaussagen der Freundeskreise zur Abstinenz	29
Wie funktioniert die Gruppe?	13	Der Bundesverband	32
Was bewirkt sie?	13	Das Netzwerk der Freundeskreise	32
Einfach miteinander reden	14	Die Rechtsform des Bundesverbands	32
Wie alles anfing: Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	16	Die Gemeinnützigkeit	32
Die Landesverbände	18	Aufgaben des Bundesverbands	33
Das Leitbild	20	Ausgewählte Arbeitsschwerpunkte	
Das Logo	21	- Projekte	34
		- Bundeskongresse	36
		- Öffentlichkeitsarbeit	37
		Wo kann ich Mitglied werden?	38

WO?

WANN?

WAS?

WIE?

WER?

WARUM?

Vorwort

„Wer, wie, was, wieso, weshalb, warum? – Wer nicht fragt, bleibt dumm!“, heißt es in der „Sesamstraße“. Generationen von Kindern kennen Melodie und Sendung. Sie werden dadurch angeregt, genauer hinzusehen, Fragen zu stellen und sich selbst ein Bild zu machen – auch von komplizierten Dingen und Sachverhalten.

Daran möchten wir anknüpfen. Wir möchten euch und Sie, liebe Leserinnen und Leser, motivieren, Fragen zu stellen und Antworten zu finden:

- Was ist Sucht?
- Wo gibt es Hilfe?
- Was ist Sucht-Selbsthilfe?
- Wer sind die Freundeskreise?
- Wie sind sie entstanden?
- Was leisten sie?
- Wen sprechen sie an?
- Wie sind sie organisiert?

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – ein Netzwerk für und von Menschen mit Suchterfahrungen. **Freundeskreise** setzen sich ein für suchtkranke und -gefährdete Menschen sowie für diejenigen, die ihnen nahestehen.

Freundeskreise fördern persönliche Beziehungen und Freundschaften.

Freundeskreise geben Anregungen für ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel.

Freundeskreise arbeiten partnerschaftlich mit den ambulanten und stationären Einrichtungen in der Suchthilfe zusammen.

Mit dieser Broschüre möchten wir euch und Sie einladen zum Aktivwerden im Einsatz für unsere Freundeskreise. Fragen sind ausdrücklich erwünscht! Information und Wissen fördern Identifizierung und Beteiligung. Und das wünschen wir uns.

*Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit*

Was ist Sucht?

Der Suchtmediziner Prof. Klaus Wanke beschreibt Sucht als ein „unabweisbares Verlangen nach einem Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstands untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums.“

Anzeichen für das Vorliegen einer Suchtkrankheit

- Zwanghaftes Verlangen nach dem Suchtmittel.
- Verlust von Kontrolle über Menge und Zeitpunkt des Konsums.
- Konsum von immer größeren Mengen zum Erzielen einer gewünschten Wirkung.
- Gedanken und Körper sind mit der Sucht befasst.
- Körperliche Entzugssymptome (z.B. Zittern, Schweißausbrüche).
- Vernachlässigung von Beziehungen und Interessen.
- Das Wissen um die schädlichen Folgen des Suchtmittelkonsums verhindert ihn nicht.
- Das Suchtproblem wird geleugnet.
- Sucht zeigt sich in unterschiedlichen Phasen. Ein tagelanges Aussetzen des Suchtmittels muss nicht das Ende der Sucht sein.

(nach ICD-10, der internationalen, statistischen Klassifikation der Krankheiten und Gesundheitsprobleme)

Wo gibt es Hilfe?

Sucht ist in Deutschland als Krankheit anerkannt. Die lebensgefährdenden Auswirkungen sind bekannt. Bereits 1968 urteilte das Bundesverfassungsgericht entsprechend. Die Suchtkrankheit wurde behandelbar. Inzwischen hat sich ein differenziertes Beratungs- und Behandlungsangebot entwickelt: Entgiftungsstationen, Sucht-Selbsthilfegruppen,

ambulante Beratungsstellen, stationäre Einrichtungen, Substitutionsplätze, Arbeitsprojekte. Voraussetzung für die Annahme von Hilfe ist, sich das Problem bewusst zu machen und der Wille – ohne Wenn und Aber – es anzugehen. Die Annahme von Hilfe setzt die Erkenntnis voraus, dem oder den Suchtmitteln allein machtlos ausgeliefert zu sein bzw. den Konsum nicht mehr kontrollieren zu können.

Ziele der Suchtbehandlung

- sich selbst und die eigenen Bedürfnisse (wieder) kennenzulernen.
- Abstinenz vom Suchtmittel.
- Erwerb von Strategien zum konstruktiven Umgang mit Belastungssituationen.
- Auseinandersetzung mit den das Suchtverhalten bedingenden psychischen und sozialen Faktoren.
- soziale und berufliche (Wieder-)Eingliederung.
- Förderung von Beziehungsfähigkeit.
- Förderung einer lebensbejahenden Grundeinstellung.
- Anregungen für die Freizeitgestaltung ohne Suchtmittel.

(vgl. Handbuch der Suchtbehandlung, hrsg. von Jörg Fengler, S. 142)

„HÖR DOCH EINFACH DAMIT AUF“ – das hat jeder von uns schon oft gehört und sich nicht verstanden gefühlt. Wäre der Weg aus der Sucht so einfach, wir wären nicht im Freundeskreis. Entwöhnung – das ist ein sehr schmerzhafter Prozess auf unserem Weg in ein neues Leben. Nicht wenige werden mit ihrer Sucht durch die Öffentlichkeit abgestempelt – und das ist das Aus für jeden Abhängigen.

Thomas Gerhard

Sucht ist kein Einzelschicksal – viele sind betroffen!



Hierzu einige Zahlen und Fakten:

- Ca. 7,4 Millionen Menschen in Deutschland haben einen **riskanten Alkoholkonsum**.
- Etwa 1,6 Millionen Menschen konsumieren **Alkohol** missbräuchlich.
- Etwa 1,7 Millionen Menschen sind **alkoholabhängig**.
- Der Pro-Kopf-Verbrauch von **Zigaretten** lag 2015 geschätzt bei 1.004 Stück je Einwohner und Jahr.
- Mindestens 1,5 Millionen Menschen sind **arzneimittelabhängig**. Einige Studien sprechen sogar von 1,9 Millionen.
- Abhängig von **Cannabis, Kokain oder Amphetamin** sind nach Hochrechnungen insgesamt 319.000 Personen im Alter von 18 bis 64 Jahren.
- Geschätzte 200.000 Menschen sind **pathologische Glücksspieler**. Zusätzlich 300.000 Personen weisen ein problematisches Spielverhalten auf.
- Ca. 2,6 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren wachsen mit einem **alkoholabhängigen Elternteil** auf.
- Rund 30.000 bis 60.000 Kinder haben eine **drogenabhängige Mutter oder Vater bzw. drogenabhängige Eltern**.
- Schätzungen besagen, dass der **Alkoholkonsum in Europa** ursächlich für den Verlust von mehr als 10 Millionen Lebensjahren ist.
- Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass im Jahr 2010 weltweit 157.805 Todesfälle durch den Konsum **illegaler Drogen** verursacht wurden.

Aktuelle Zahlen sind auch zu finden unter: www.dhs.de

Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung

HIER KOMMEN MENSCHEN ZUSAMMEN, die alle das Ziel haben, ohne Sucht zu leben, und die gemeinsam, mit Achtung vor dem Einzelnen, an der Erreichung dieses Ziels arbeiten wollen. Dass neben dem Abhängigen, die Angehörigen, Familie und Freunde ebenfalls Ansprechpartner finden können, hatte ich nicht erwartet. Später habe ich dann verstanden, wie wichtig es ist.

Wolfgang Kaiser

Selbsthilfe ist ein niederschwelliges Angebot für Suchtkranke und -gefährdete, Angehörige und Interessierte.



Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe setzt die grundsätzliche Bereitschaft voraus, über persönliche Anliegen und Sorgen zu sprechen, anderen zuzuhören und von denen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

In einer Sucht-Selbsthilfegruppe kann man erfahren, warum das Suchtmittel eine derart große Bedeutung bekommen konnte. Oft ist nicht die Abhängigkeit das alleinige Problem, sondern sie ist ein Zeichen für andere ungelöste, gravierende Probleme und Konflikte.

Ziel der Sucht-Selbsthilfe ist das Erlangen einer zufriedenen Abstinenz.

Die Selbsthilfegruppen machen oft zusätzlich Angebote im Freizeitbereich und bieten Fortbildungen an.



Merkmale einer Sucht-Selbsthilfegruppe

- Die Menschen in der Gruppe sind von Sucht betroffen. Alle haben ähnliche Erfahrungen als Abhängige oder Angehörige gemacht.
- Sie finden freiwillig zusammen, um gemeinsam Probleme oder Aufgaben zu lösen.
- Es ist Zeit und Raum für jeden Einzelnen. Die Gruppe bietet Schutz.
- Die Erfahrungen der anderen machen Mut und können einen Umdenkungsprozess in Gang setzen.
- Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Es gibt keine Hierarchien.
- Jeder bestimmt selbst und in eigener Verantwortung, wann und wie er sich in die Gruppe einbringt.
- Durch die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe entwickeln sich neue Möglichkeiten zur Lebensgestaltung.
- Viele Suchtkranke finden den Weg zur Abstinenz durch den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe.
- Es ist durch statistische Untersuchungen nachgewiesen, dass der regelmäßige Gruppenbesuch hilft, Rückfälle zu vermeiden bzw. aufzufangen.
- Damit sich Vertrauen entwickelt, innere Konflikte und Ängste angesprochen werden, halten sich die Gruppenmitglieder an die Regel: Über Inhalte des Gruppengesprächs gehen keine Informationen nach außen.

Wie funktioniert die Gruppe?



- Von Sucht betroffene Menschen tauschen sich untereinander aus.
- Sie begegnen sich und erleben neue Beziehungen.

Was bewirkt sie?



- Reflexion über das eigene Verhalten
- Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein
- Selbstwertgefühl aufbauen
- Selbsterfahrung
- Aktivität und Eigeninitiative
- Verhaltensänderung
- Entfaltung der Persönlichkeit
- Neuorientierung
- Anregung für das Leben in der Abstinenz
- Verantwortungsübernahme für das eigene Tun

ICH ERFUHR FREUNDSCHAFT im Freundeskreis in der schwierigsten Zeit meines Lebens. In den ersten Wochen im Freundeskreis hat die Gruppe geduldig meine tränenreichen Probleme angehört und mir immer wieder Mut gemacht, auf meinem Weg zu bleiben. Das hat mich gestärkt. *Sylvia Bräuning*

Einfach miteinander reden



So könnte der erste Kontakt mit einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe aussehen

Hubert hat eine typische „Suchtkarriere“ hinter sich. Alles fing harmlos an: Dann und wann wurde mit Alkohol gefeiert. Abends ein Gläschen zur Entspannung. Ärger oder Freude – ein Anlass für's Trinken. Schließlich merkte Hubert, dass der Alkohol ihn voll im Griff hatte. Auch an seiner Arbeitsstelle blieb dies nicht verborgen. Es wurde ihm nahegelegt, etwas zu tun.

Als seine Frau ihn verlässt, nimmt Hubert allen Mut zusammen und ruft die Telefonnummer an, die er von der innerbetrieblichen Suchtberatungsstelle erhalten hatte. Der Ansprechpartner aus dem Freundeskreis stellt sich vor und erzählt auch von der eigenen Alkoholabhängigkeit. Er wirkt aufgeschlossen und zugewandt und lädt Hubert zur nächsten Gruppenstunde ein. Zum ersten Mal hat sich Hubert aufgerafft und ganz konkret etwas unternommen, um Hilfe für seine Probleme zu finden. Doch er hat Angst vor dem, was auf ihn zukommt.

Beim Gruppenabend wird Hubert herzlich begrüßt. Peter begleitet ihn in den Raum und sagt ihm dabei, was eine Selbsthilfegruppe auszeichnet: „Alle sind freiwillig da. Jeder hat in irgendeiner Weise Probleme mit Sucht. Wir sprechen darüber. Du kannst zuhören und dich natürlich auch zu Wort melden – so wie du willst. Nur eine feste Regel gibt es: Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt im Raum! Nichts darf nach außen dringen! Sonst können wir nicht vertrauensvoll miteinander sprechen.“

Hubert fühlt sich nicht mehr so allein. Er setzt sich zu den anderen in den Stuhlkreis und hört erst einmal nur zu. Einer aus der Gruppe moderiert das

Gespräch. Jeder der Anwesenden berichtet in einem Satz, wie es ihm geht und ob er über ein Problem sprechen möchte. Das nennt Peter „Blitzlicht“.

Heute Abend wollen mehrere Personen ein Problem einbringen.

Christian will sich bei einem neuen Arbeitgeber vorstellen. Er weiß nicht, wie und ob er seine Suchtkrankheit ansprechen soll.

Gertrud ist noch nicht lange in der Gruppe. Sie ist sehr unruhig und wartet auf einen Therapieplatz. Sie weiß nicht, wie sie die Zeit ohne Stoff überstehen soll.

Hilde hat einen abhängigen Partner. Sie ist ohne ihn da und möchte erzählen, wie es ihr geht und dass sie sich große Sorgen macht.

Christian schildert sein Problem zuerst. Die Gruppe hört aufmerksam zu. Einzelne berichten von eigenen Erfahrungen in einer ähnlichen Situation. Es entwickelt sich ein lebhaftes Gespräch. Christian fühlt sich ermutigt und entwickelt eine Perspektive, wie er sich im Vorstellungsgespräch verhalten kann.

Hubert hört zu. Er wird ruhiger und beginnt sich im Kreis wohlfühlen. Er merkt, wie jeder Einzelne mit seinem Problem ernst- und angenommen wird. Einiges wühlt ihn auf. Es sind die Dinge, die auch auf ihn zutreffen. Aber er traut sich nicht, sich am Gespräch zu beteiligen.

Am Ende der Gruppenstunde fragt Peter Hubert, wie es ihm während des Gesprächs ergangen ist. Hubert sagt, dass ihm die Stunde etwas gebracht habe. Er brauche aber noch Zeit, um über alles nachzudenken. Er möchte das nächste Mal wiederkommen.

Wie alles anfing



Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

DIE FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE

haben mir vor 30 Jahren geholfen und mir einen Start in mein neues Leben ermöglicht. Seit damals bin ich zufrieden abstinent. Heute sind die Freundeskreise ein Teil meines Lebens. *Günter Wagner*

1956 gründeten ehemalige Patienten aus den damaligen Heilstätten der Diakonie in Württemberg die ersten Freundeskreise. Wenig später gingen auch vom Haus Burgwald in Hessen und von der Moor-pension in Niedersachsen Initiativen zur Gründung von Freundeskreisen aus.

Folgende Gedanken bewegten diese Menschen:

- Ein Freund versteht mich, so wie ich bin.
- Zwischen Freunden wird nicht nach Leistung und Gegenleistung bewertet.
- Freunde sind gleichberechtigt und wertschätzend im Miteinander.
- Auf einen Freund kann ich mich verlassen.
- Freundschaft ist ein Geschenk.
- Freunde begegnen sich bei Meinungsverschiedenheiten offen und ehrlich.
- Freunde können Meinungen zulassen, die nicht ihre eigenen sind.
- Freunde sind auch kritisch miteinander, jedoch nicht verletzend, sondern aufbauend und unterstützend.

Das Zusammensein in den Freundeskreisen sollte ein Übungs- und Lernfeld für das alltägliche Leben ohne das abhängig machende Suchtmittel sein. Die Gruppenarbeit verstand sich als „Weg- und Lebensbeglei-

tung“ für den einzelnen Menschen. Dies bedeutete nicht, die Probleme des anderen zu lösen. Vielmehr war Ziel, ihn hinzuführen zu seinen eigenen Möglichkeiten. In diesem Prozess unterstützten sich die Freunde gegenseitig.

Zu Beginn arbeiteten die Freundeskreise eher im Stillen. Die Gruppenmitglieder trafen sich wechselseitig in ihren Wohnungen zu den Gesprächen.

Mit der Entwicklung des Sucht-Behandlungsverbands traten die Freundeskreise immer mehr als Partner von Beratungsstellen, Fachkrankenhäusern und anderen Institutionen (zum Beispiel von Betrieben, Schulen, Kirchengemeinden) auf. Sie entwickelten ein stärkeres Selbstbewusstsein.

Auf Länderebene vernetzten sich die Freundeskreise zunehmend – die ersten Zusammenschlüsse von Freundeskreisen entstanden. Das waren die Landesarbeitsgemeinschaften, später Landesverbände. Ab 1967 entstanden nach und nach Landesverbände in Baden, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Saarland, Schleswig-Holstein, Westfalen und Württemberg.

Ab 1975 bemühte man sich um einen Zusammenschluss auf Bundesebene. 1978 kam es zur Gründung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BAG) in Schwalmstadt. Seit 1980 gibt es die Geschäftsstelle mit hauptamtlich angestellten Mitarbeiterinnen in Kassel.

Nach intensiver Diskussion in den Freundeskreisen wurde 1999 das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe erarbeitet. Außerdem wünschten sich die Freundeskreise die Änderung des Namens in „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.“. Deutlich sollte dabei werden, dass in unserem Verband die Menschen in den Freundeskreisen im Zentrum stehen. Erst danach kommt die Zuordnung in die verschiedenen Ebenen. Hierarchien und das Denken in Hierarchien sollten vermieden werden.

Die Landesverbände

Im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind 16 Landesverbände vertreten:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.
www.freundeskreise-sucht-baden.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Bayern e.V.
www.freundeskreise-sucht-bayern.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
www.freundeskreise-berlin-brandenburg-sucht.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Bremen e.V.
www.freundeskreise-sucht-bremen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hamburg e.V.
www.fksucht-hamburg.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.
www.freundeskreise-hessen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.
(kein Internetauftritt)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Niedersachsen e.V.
www.freundeskreise-niedersachsen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.
www.freundeskreise-nrw.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
www.freundeskreis-sucht-rheinlandpfalz.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
im Saarland – Landesverband e.V.
www.freundeskreise-saar.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
www.freundeskreise-sucht-sh.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Sachsen e.V.
www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
(kein Internetauftritt)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Thüringen e.V.
www.freundeskreise-sucht-thueringen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Das Leitbild

Das Leitbild wurde auf der Delegiertenversammlung des Bundesverbands im Juli 1999 in Goslar verabschiedet. Es ist kein starres Gebilde, sondern wird stets angepasst an die aktuellen Anforderungen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.



Dies sind die neun übergeordneten Leitsätze:

1. Wir setzen auf persönliche Beziehungen.
2. Wir sehen den ganzen Menschen.
3. Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.
4. Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.
5. Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.
6. Wir sind für alle Suchtformen offen.
7. Wir leisten ehrenamtlich Hilfe.
8. Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.
9. Wir sind Freundeskreise.

Die Erklärungen dazu gibt es in einer Broschüre, die beim Herausgeber (s. S. 2) angefordert werden kann.

Das Logo



Das Logo soll deutlich machen, dass es in der Arbeit der Freundeskreise um Menschen geht. Es wurde ebenfalls auf der Delegiertenversammlung 1999 in Goslar verabschiedet. Die Grafik der „Wort-Bild-Marke“ darf nur in Verbindung mit dem Schriftzug „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ verwendet werden. Das Logo ist patentamtlich geschützt. Es darf nur von Freundeskreisen und Landesverbänden, die Mitglieder im Bundesverband sind, benutzt werden.

Was soll mit dem Logo ausgedrückt werden?

Die drei Figuren stehen für Menschen, die in einer Freundeskreisgruppe zusammenkommen. Sie haben unterschiedliche Lebensgeschichten und Erfahrungen mit Abhängigkeit. Deshalb haben die Figuren unterschiedliche Farben. Sie sind einander zugewandt dargestellt. Das steht für die freundschaftlichen Beziehungen in der Gruppe.

Die Gruppe bzw. der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe wird durch ein oval geschwungenes Band symbolisiert. Die Menschen finden darin Halt. Dieser ist unterschiedlich stark. An einigen Stellen ist das Band kräftig schwarz, an anderen nur dezent angedeutet. Auf den individuell benötigten Halt darf jeder innerhalb des Kreises vertrauen. Wie fest sich der Einzelne bindet, liegt in seiner Verantwortung.

An einer Stelle ist das Band geöffnet. Damit soll deutlich werden, dass Menschen in den Freundeskreis kommen und dort einen Platz finden. Aber auch der umgekehrte Weg ist denkbar: Menschen verlassen den Freundeskreis, können jedoch auch wieder zurück finden. Die drei Figuren stehen nicht im luftleeren Raum, sondern auf einer Basis. Diese steht für eine einzelne Gruppe im Freundeskreis oder für den Landesverband, in den der Freundeskreis eingebunden ist.


Sucht belastet das soziale Umfeld

- Wie und wo kann ich ihn entlasten?
- Wie verhindere ich den Konsum?
- Was kann ich tun, damit die Umgebung nichts mitbekommt?

„WARUM BLEIBEN SIE?“, fragte der Suchthelfer. Na toll! Jetzt sollte ich mich auch noch rechtfertigen, warum ich bei meinem Mann blieb, der trank, Beruf und Betrieb den Bach runtergehen ließ, und zudem aggressiv wurde, wenn er getrunken hatte. Ich wollte mich nicht rechtfertigen, ich wollte Hilfe! Der Suchthelfer sollte mir sagen, wie ich meinem Mann helfen kann! Stattdessen riet er mir, mich um mich selbst zu kümmern. Würde es mir nicht automatisch gutgehen, wenn es meinem Mann besser ginge? *Christina Stolz*

ÜBER ZEHN JAHRE habe ich als mitbetroffene Ehefrau alles versucht, um die Alkoholsucht meines Mannes vor mir selber zu verdrängen und natürlich vor allen anderen Menschen zu verbergen. Ich wünschte mir doch für mich und meine zwei Kinder nichts sehnlicher, als den trockenen und zuverlässigen Partner von früher zurückzubekommen! Beide Kinder litten damals sehr unter unserer familiären Situation. Mein Körper zeigte mir die rote Karte, und ich wurde richtig krank. *Karin Weidenauer*

Eine Suchterkrankung belastet nicht nur den Suchtkranken selbst, sondern auch sein unmittelbares soziales Umfeld – insbesondere die Familienmitglieder. Aber auch andere „Systeme“, wie die Arbeitswelt, Vereine oder Freunde können von den Auswirkungen einer Suchterkrankung betroffen sein.

 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kümmern sich nicht ausschließlich um die Abhängigen, sondern wenden sich auch an deren Angehörige.

In der akuten Suchtphase können sich Beziehungen verhängnisvoll entwickeln. Oft kommt es zu parallelen Verhaltensweisen: Die Suchtkranken können ohne ihr Suchtmittel nicht mehr existieren. Die Angehörigen nicht ohne die Suchtkranken. Das Denken, Handeln und Fühlen dreht sich dann in hohem Maße um die Sucht und deren Auswirkungen:

- Warum konsumiert er oder sie? Liegt es an mir? Ist es meine Schuld?
- Wie kann ich unterstützen und helfen, damit der abhängige Mensch sein Alltagsleben meistert?

Viele Angehörige ahnen, dass etwas mit dem Konsumverhalten der Partnerin oder des Partners nicht stimmt. Sie verdrängen jedoch die Probleme. Beim kleinsten Hoffnungsschimmer sind sie schnell bereit zu glauben, dass alles wieder gut wird. Nach außen versuchen sie das Bild der heilen Welt aufrecht zu erhalten.

In der Suchtforschung wird dieses Phänomen auch als „Co-Abhängigkeit“ bezeichnet. Co-Abhängigkeit bezeichnet Haltungen und Verhaltensweisen, die bewirken können, dass die „Süchtigen süchtig“ bleiben. In dem Moment, wo jemand für einen anderen alles regelt und dessen Verantwortung übernimmt, wird dieser nicht mehr gefordert. Er hat keinen Grund, sich zu ändern. Co-abhängiges Verhalten kann bis zur eigenen Selbstaufgabe gehen. Zu bemerken ist, dass der Begriff „Co-Abhängigkeit“ umstritten ist.

Auf viele Angehörige trifft diese Beschreibung zu. Sie empfinden diese als hilfreich und erklären sich und den anderen damit die eigene Verflechtung in die Sucht.



Was können Angehörige von Suchtkranken im Freundeskreis erfahren?

- Gespräche über Belastungen,
- Wertschätzung für die eigene Person,
- Entlastung und an sich denken, sich selbst etwas Gutes zu tun,
- Kapitulation vor der Abhängigkeit: „Du kannst dich selbst ändern, aber keinen anderen.“
- Die Bedeutung von konsequentem Verhalten dem Süchtigen gegenüber: „Nicht drohen, sondern tun.“
- Wahrnehmung und Beachtung der eigenen Grenzen,
- Einbeziehung der Kinder auf dem Weg raus aus den abhängig machenden Verhaltensstrukturen,
- Die Wichtigkeit, mit den Kindern über Abhängigkeit zu sprechen,
- Kennenlernen von speziellen Hilfeangeboten für Kinder und die Wichtigkeit, die Kinder zu ermutigen, diese anzunehmen. (Auch die Kinder wahren das Familiengeheimnis „Sucht“.)

Selbsthilfe für Angehörige trägt dazu bei, die – oft bereits über mehrere Generationen – in der Familie vorhandenen Probleme mit Abhängigkeit wahrzunehmen und ihnen entgegenzusteuern.

Kinder in suchtbelasteten Familien

ALS ERWACHSENES KIND aus einer Suchtfamilie hatte ich nur unzureichend Zugang zu meinen Gefühlen. Ich brauche die stetigen Rückmeldungen in der Gruppe, um den Umgang mit meinen Emotionen zu erlernen. Für mich hat Gruppenarbeit sehr viele Aspekte, die ich in meiner Herkunftsfamilie nicht kennengelernt hatte. *Sheila Küffen*

Kinder sind von der Sucht ihrer Eltern(teile) ganz besonders betroffen. Im Familiensystem sind sie die schwächsten Mitglieder. Ihre Ausdrucksmöglichkeiten sind – je nach Alter – begrenzt. Das Aufwachsen in einer suchtbelasteten Familie schränkt ihre Entwicklungsmöglichkeiten stark ein.

In suchtbelasteten Familien übernehmen Kinder zu früh viel zu viel Verantwortung, aber sie leiden oft trotzdem unter Schuldgefühlen. Die Kinder lieben ihre Eltern und wollen sie schützen. Manchmal denken sie, das Suchtproblem lösen zu können. Ihnen fehlen die Ansprechpartner, die ihnen sagen, dass dies nicht geht. Viele suchtbelastete Familien isolieren sich. Die Kinder spielen nicht mit anderen Kindern und laden niemanden nach Hause ein.

Das Aufwachsen in einer suchtbelasteten Familie stellt daher für Kinder eine Gefährdung zur Entwicklung eigener Suchtprobleme oder anderer psychischer Erkrankungen dar.

Deshalb haben Freundeskreise ein besonderes Augenmerk auf die Kinder ihrer Mitglieder. In den Gruppenstunden wird das Wohlergehen der Kinder thematisiert.



Mancherorts gibt es Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche, wie zum Beispiel Kanufahren, Campen und Spielgruppen. Bei allen Feiern und Ausflügen können Kinder selbstverständlich dabei sein. Teilweise machen Freundeskreise themenbezogene Angebote, auch mit therapeutischer Unterstützung.

Förderung der Elternkompetenz



Die Förderung von Elternkompetenz ist ein wichtiges Anliegen der Freundeskreise.

Es geht hier um den Erfahrungsaustausch zu Fragen wie:

- Was können Eltern tun, damit Kinder möglichst gesund aufwachsen?
- Welche Grundbedürfnisse haben Kinder in welchem Alter?
- Welche altersgerechte Unterstützung müssen Eltern geben, damit sich Kinder körperlich, geistig und seelisch entwickeln können?
- Was können suchtkranke Eltern(teile) tun, um die Kinder vom Familiengeheimnis „Sucht“ zu entlasten?
- Welche Schuld-, Scham- und Angstgefühle haben die Eltern den Kindern gegenüber?
- Wo gibt es über das Gruppenangebot hinaus Hilfen und Unterstützung für suchtkranke Elternteile?
- Welche therapeutischen Hilfen gibt es für Kinder? Wie kann man die Kinder motivieren, sie anzunehmen? Was müssen Eltern hier leisten?

Christliche Grundwerte

ALS 1956 DIE ERSTEN FREUNDESKREISE in Württemberg entstanden, war die Diakonisse Thusnelde Weiß da. Sie lebte das, was Diakonie ausmacht: den Dienst am Nächsten. Schwester Thusnelde kümmerte sich unermüdlich um Suchtkranke und unterstützte die Angehörigen. So kam es auch zu den ersten Kontakten mit den ehemaligen Patienten aus dem Haus Burgwald und der Haslachmühle (später: Ringgenhof), die die Freundeskreise dann gründeten. Auch sie verkörperten christliche Grundwerte: „Uns wurde geholfen – wir wollen auch helfen.“ In der Klinik hatten sie zudem mit Nachdruck erfahren: „Sucht euch Gleichgesinnte, teilt eure Erfahrungen mit ihnen.“ Beinahe selbstverständlich öffneten sie ihre Wohnungen für die Treffen mit anderen von Sucht betroffenen Menschen. Es wurde auch gebetet, und erste Hausbibelkreise entstanden. Dort suchten die Menschen (auch noch heute) gemeinsam Antworten auf die elementaren Fragen nach dem Sinn des Lebens.

Hildegard Arnold

Von ihrer Entstehungsgeschichte her gehören die Freundeskreise zur Diakonie, also zur sozialen Arbeit der evangelischen Kirche. Das ist auch heute noch der Fall. Viele Freundeskreise, Landesverbände und der Bundesverband sind Mitglied in den zuständigen Diakonischen Werken. Manche Freundeskreise präsentieren sich auf örtlicher Ebene auf Gemeindefesten – auf Bundesebene regelmäßig auf den Evangelischen bzw. Ökumenischen Kirchentagen.

Die Arbeit der Freundeskreise basiert auf dem Gebot der Nächstenliebe. Freundeskreise sehen einen Zusammenhang zwischen der Gestaltung des Lebens und der Beantwortung der Frage nach dem Lebens-



sinn. Der christliche Glaube kann hier Orientierung vermitteln. Deshalb bietet die Freundeskreisarbeit auch Möglichkeiten an, christliche Themen in das alltägliche Leben einzubeziehen und den Glauben zu leben.

Wichtig: Es ist ein Angebot. Vorgaben gibt es keine dazu. Die Mitglieder einer Gruppe entscheiden über die Umsetzung selbst.

DIE PERSÖNLICHEN BEZIEHUNGEN und Freundschaften geben den notwendigen Halt, eine zuverlässige Lebensorientierung zu finden und bieten darüber hinaus eine fortwährende Neubesinnung auf die Werte an, die das Leben (wieder) lebenswert machen. Es sind die kleinen Dinge im täglichen Umgang miteinander: dem anderen zuhören, füreinander dasein, auch in schwierigen Zeiten. Wir haben zum Beispiel eine Gruppe, die sich mit Kleider- und Sachspenden für Bedürftige in den Gemeinden einbringt. Auch die Unterstützung der Gruppenteilnehmer, denen es nicht so gut geht, lässt uns den Blick auf die Mitmenschlichkeit nicht verlieren. In den wöchentlichen Treffen werden regelmäßig Sinnfragen thematisiert, weil das unseren Umgang mit den Menschen ausmacht und uns für die Arbeit in den Freundeskreisen stärkt.

Wencke Jedwilayties

Abstinenz – eine selbstbewusste Entscheidung

Suchtkrankheit kann nur zum Stillstand kommen, wenn der Suchtmittelkonsum eingestellt wird. Ein abhängiger Mensch ist nicht in der Lage, dauerhaft den Suchtmittelkonsum zu steuern oder zu kontrollieren.

Den Entschluss zur Suchtmittelabstinenz trifft jedes Freundeskreismitglied selbstbewusst und eigenverantwortlich. Die Gruppe begleitet den Prozess zur Entscheidung als solidarische Gemeinschaft und unterstützt in Krisensituationen.

ICH: EIN ALKOHOLIKER! – Der Weg zur Erkenntnis war lang und schwierig, gepflastert mit einer Mischung aus Mutlosigkeit, Enttäuschung und Verbitterung. Mit den Gruppenbesuchen im Freundeskreis veränderte sich auch mein Leben. Ich wurde wieder aktiv: treffe Entscheidungen, löse meine Probleme, habe neue Ziele und engagiere mich ehrenamtlich. Heute ist die Sucht immer noch ein Teil von mir, aber mein Leben wird nicht mehr dadurch bestimmt.

Manfred Kessler

Kernaussagen der Freundeskreise

- Jeder abhängige Mensch wird irgendwann vor der Entscheidung stehen, mit oder ohne das abhängig machende Suchtmittel leben zu wollen. Der dauerhafte Konsum kann gravierende gesundheitliche Einschränkungen (bis hin zum vorzeitigen Tod) mit sich bringen. Ebenso besteht die Gefahr, familiär wie gesellschaftlich ins Abseits zu geraten. In der Abstinenz liegt die Chance auf gesundheitliche, berufliche und gesellschaftliche Rehabilitation.



- Die Motivationsforschung belegt, dass Entscheidungen aus eigenem Antrieb – ohne Wenn und Aber – einen langanhaltenden Erfolg haben. Deshalb unterstützen Freundeskreise, dass Abhängige den Entschluss zur Abstinenz eigenständig und verantwortungsvoll treffen und verzichten auf eine schriftliche Verpflichtung.
- Freundeskreise begleiten und motivieren die Menschen im Prozess ihrer Entscheidungsfindung. Sie sind verlässliche Ansprechpartner in Krisensituationen.
- Freundeskreismitglieder sind authentische und offene Gesprächspartner. Sie kennen die inneren Konflikte, Kämpfe, Ängste aus eigener Erfahrung.
- Freundeskreismitglieder nehmen den positiven Gewinn, den sie durch ihr abstinentes Leben erfahren, wahr und tragen diese Erfahrung nach außen.
- Ein Mensch im Entscheidungsprozess bewegt die Freundeskreismitglieder, die bereits abstinent leben. Durch ihn werden sie an die eigene akute Suchtzeit erinnert. Diese Erinnerung unterstützt und festigt die eigene Entscheidung zur Abstinenz.
- Ein zwanhafter Verzicht ist in diesem von Eigendynamik geprägten Entwicklungsprozess kontraproduktiv.
- Nach dem Verständnis der Freundeskreise entscheiden die nicht abhängigen Partnerinnen und Partner eigenverantwortlich über ihren Suchtmittelkonsum.
- Freundeskreise möchten Paare jedoch anregen zum Dialog über die Abstinenz und zum Finden von akzeptablen Lösungen für beide Partner.
- Freundeskreis-Mitglieder vertreten in der Öffentlichkeit glaubhaft, dass Abstinenz und Lebensfreude sich nicht ausschließen. Sie setzen sich für einen verantwortlichen Umgang mit Suchtmitteln ein und unterstützen Maßnahmen zur Reduzierung.
- Die von den Freundeskreisen organisierten Veranstaltungen und Zusammenkünfte finden ohne Alkoholkonsum statt. Suchtkranken und ihren Familien wird damit ein Schutzraum geboten, in dem sie die abstinente Lebensgestaltung ausprobieren und genießen können.
- Daran haben sich auch externe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Hauptamtlichen in den Geschäftsstellen der Landesverbände und des Bundesverbands zu halten.



Der Bundesverband



Das Netzwerk der Freundeskreise

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bilden ein Netzwerk. In diesem Netzwerk werden persönliche Erfahrungen und Hilfen für Abhängige, Suchtmittelmissbrauchende und Angehörige weitergeben. Dieses Netzwerk spannt sich von der örtlichen Freundeskreisgruppe über den Landesverband bis hin zum Bundesverband.

Die Rechtsform des Bundesverbands

Der Bundesverband ist ein eingetragener Verein (e.V.) Er ist im Vereinsregister des Amtsgerichts Kassel eingetragen. In der Satzung sind die Organe des Bundesverbands zu finden: der geschäftsführende Vorstand, der erweiterte Vorstand, die Delegiertenversammlung und die Schiedsstelle mit ihren jeweiligen Aufgaben. Nachzulesen ist dies in den Paragraphen (§) 5 – 9 der Satzung.

Neben den Organen kann der Vorstand Arbeitskreise einsetzen. Hier werden bestimmte Themen ausführlich behandelt, z.B. „Aus- und Fortbildung“, „Sucht und Familie“, „Öffentlichkeitsarbeit“, „Medien“ oder „Freundeskreise im Wandel“. In den Arbeitskreisen finden wir ehrenamtliche Mitarbeitende aus Freundeskreisen, die Erfahrungen zu den Themen haben und sich eingehender damit befassen möchten.

Die Gemeinnützigkeit

Der Bundesverband ist gemeinnützig. Das bedeutet, er fördert

- das öffentliche Gesundheitswesen und
- das bürgerliche Engagement.

Deshalb hat der Bundesverband auch keinerlei wirtschaftliche Interessen. Die Mitglieder des erwei-

terten Vorstands (zu dem auch der geschäftsführende Vorstand gehört) sind ehrenamtlich tätig.

Zum Vorstand gehören die hauptamtlichen Mitarbeitenden in der Geschäftsstelle in Kassel nicht. Sie sind Angestellte und werden nach Tarif bezahlt (aus Mitteln der Deutschen Rentenversicherung Bund und aus Vereinsgeldern des Bundesverbands).

Aufgaben des Bundesverbands



Grundlage für die Arbeit des Bundesverbands ist das Leitbild – genau wie in den örtlichen Freundeskreisen und in den Landesverbänden. Die wesentlichen Aufgaben sind:

- Ständiger Austausch und Zusammenarbeit mit den Landesverbänden.
- Informationsvermittlung an von Sucht betroffene Menschen.
- Vermittlung an Beratungsstellen und/oder Sucht-Selbsthilfegruppen.
- Förderung der Gruppenbegleiter durch Schulungen, Workshops und Seminare zu unterschiedlichsten Themen.
- Herausgabe von diversen Faltblättern und Broschüren, Unterhaltung der Internet-Seite www.freundeskreise-sucht.de (mit Suchmaschine und Chatroom), regelmäßige Herausgabe der Mitgliederzeitschrift „Freundeskreis-Journal“.
- Vertretung der Freundeskreise in den Gremien der Diakonie Hessen, des Gesamtverbands und der Deutschen Hauptstelle und auf Einladung in der Politik und bei den Kostenträgern (Deutsche Rentenversicherung, Krankenkassen).
- Zusammenarbeit und Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen und -verbänden.

Ausgewählte Arbeitsschwerpunkte des Bundesverbands



Projekte

Zu bestimmten Schwerpunktthemen werden Projekte durchgeführt. Diese laufen über einen begrenzten Zeitrahmen. Ziel ist, durch die behandelten Themen die inhaltliche Arbeit in den Freundeskreis-Selbsthilfegruppen zu optimieren und zu fördern.

Die Förderung erfolgt einerseits über die Krankenkassen nach § 20 h SGB V. Beispiele:

- „Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns“ und „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ (BKK Bundesverband)
- Herausgabe der Broschüren „Frei sein“ und Konzipierung der Ausstellung „Herauswachsen aus der Sucht“, Schulungen zum Thema „Öffentlichkeitsarbeit in den Freundeskreisen“ (BARMER GEK)
- Herausgabe von Materialien für die Gruppenbegleitung und Durchführung von darauf bezogenen Schulungsmaßnahmen, u. a. auch mit dem Schwerpunktthema „Schwierige Themen in der Gruppenarbeit“ (DAK Gesundheit)
- Durchführung von großen Arbeitstagen zur Qualifizierung von Gruppenbegleitern, u. a. zum Thema „Sucht und Familie“ (Techniker Krankenkasse)
- Förderung des Umgangs mit den elektronischen Medien und Konzipierung eines Chat-Rooms (KKH Kaufmännische Krankenkasse)

Andererseits fördert das Bundesministerium für Gesundheit Projekte, die zum Teil in Kooperation mit anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden durchgeführt wurden, zum Beispiel

- „Aufbau von Frauenarbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“
- „Beratung und Information von Angehörigen durch Sucht-Selbsthilfegruppen“
- „Der Rückfall in der Sucht-Selbsthilfegruppe“
- „Brücken bauen – Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe“
- „Sucht-Selbsthilfe – ein Ort für Gesundheitsförderung“ (S.o.G.)
- „Chancen nahtlos nutzen – Sucht-Selbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk“



Etwa alle fünf Jahre wurden bislang große Treffen für ca. 800 Freundeskreis-Mitglieder und Interessierte organisiert und durchgeführt. Ziel war, die Förderung von Begegnung unter den bundesweiten Freundeskreisen, die das Wir-Gefühl stärkte und das Netzwerk erfahrbar machte. Die bisher stattgefundenen neun Bundeskongresse standen jeweils unter einem Motto. Dazu gab es Impulsvorträge, deren Themen in Beziehung zu den Erfahrungen der Menschen in den Freundeskreisen gesetzt wurden.

- 21.-22.09.1979 in Kassel: „Die Bedeutung der Freundeskreise für unsere Gesellschaft“
- 10.-11.10.1981 in Böblingen: „Rehabilitation des Suchtkranken mit dem Schwerpunkt Arbeitsplatz“
- 26.-27.05.1984 in Bünde: „Die Bedeutung der Selbsthilfegruppen und ehrenamtlichen Arbeit in der Suchtkrankenhilfe“
- 28.-29.05.1988 in Braunschweig: „Nachsorge für Suchtkranke“
- 09.-10.10.1993 in Horb am Neckar: „Zauberformel Selbsthilfe – Verlangt die Zukunft nach neuen Lösungen?“
- 23.-24.05.1998 in Neumarkt/Oberpfalz: „Selbsthilfe im Wandel – Bewährtes erhalten – Zukunft gestalten“
- 16.-18.05.2003 in Neumarkt/Oberpfalz: „Jugend – S(s)ucht – Freunde“
- 06.-08.06.2008 in Brandenburg a. d. Havel: „Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise“
- 10.-12.05.2013 in Alsfeld/Hessen: „Miteinander in Bewegung – Das Morgen beginnt mit dem Gestern“



• **Verbandszeitschrift „Freundeskreis Journal“**
Seit 1986 wird eine eigene Verbandszeitschrift herausgegeben. Sie erscheint zweimal jährlich zu einem Schwerpunktthema. Die Auflage beträgt zurzeit 8.200 Exemplare. Der Leserkreis erstreckt sich von Menschen in den Freundeskreisen über Mitarbeitende in den Fachdiensten der Suchthilfe bis zu Interessierten aus politischen Parteien und dem allgemeinen Gesundheitswesen.

• Info-Material

Der Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ erarbeitet die Konzeption für Broschüren und Faltblätter des Bundesverbands. Ziel ist, die Freundeskreis-Arbeit ansprechend zu präsentieren. Eine Liste mit den zurzeit verfügbaren Materialien kann beim Herausgeber (siehe S. 2) angefordert oder im Internet unter www.freundeskreise-sucht.de angesehen werden.

• Elektronische Medien

Die Arbeitskreise „Öffentlichkeitsarbeit“ und „Medien“ kümmern sich gemeinsam um die inhaltliche und technische Gestaltung der Internetseite www.freundeskreise-sucht.de (inkl. Facebook). Über die Suchmaschine besteht die Möglichkeit, einen Freundeskreis vor Ort zu finden oder Info-Materialien herunterzuladen.

Als besonderes Hilfsangebot für Menschen mit Suchtproblemen steht unter www.freundeskreise-sucht.de ein **Chat-Room** zur Verfügung, der von geschulten Freundeskreis-Mitgliedern betreut wird und nach den Regeln einer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe funktioniert. Ziel dieses Angebots ist, miteinander in Kontakt zu kommen, um das eigene Suchtproblem anzugehen sowie die Stärkung der Motivation zum Besuch einer örtlichen Freundeskreisgruppe oder einer anderen Sucht-Selbsthilfegruppe.

Wo kann ich Mitglied werden?



Was habe ich von einer Mitgliedschaft im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe?

Jeder Verband braucht Mitglieder, die hinter seinen Zielen und Aufgaben stehen und diese unterstützen. Mitglied werden kann man in der örtlichen Freundeskreis-Selbsthilfegruppe. Der Mitgliedsbeitrag unterstützt die Arbeit dort. Ein Teil des Geldes geht im Sinne von Netzwerk-Aufbau an den jeweiligen Landesverband sowie an den Bundesverband und unterstützt die Arbeit dort.

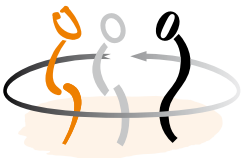
MEINE MITARBEIT IN DEN FREUNDESKREISEN:

Die vielen Gruppengespräche in freundschaftlicher Atmosphäre haben mir nicht nur zu einer zufriedenen Abstinenz verholfen. Sie haben mich persönlich ein ganzes Stück weiter gebracht und dazu beigetragen, dass ich ein ganz anderer Mensch wurde. Ich bin nicht mehr verschlossen, sondern ich gehe jetzt mit viel mehr Offenheit und Freude durch das Leben.

Jonny Jakobowski

Die Mitgliedschaft in einem Freundeskreis ist aber nicht einseitig zur Unterstützung des Verbands anzusehen. Auch die oder der Einzelne hat persönliche Vorteile davon:

- Ich bekomme neue Impulse für meine eigene Lebensgestaltung ohne das abhängig machende Suchtmittel.
- Ich lerne Menschen näher kennen und habe in Krisensituationen Ansprechpartner, die mir zuhören und mich verstehen.
- Ich erfahre, dass ich nicht allein bin. Ich kann meine Erfahrungen in eine Gruppe einbringen und erhalte Rückmeldungen.
- Für den Umgang mit Problemen und die Lösung von Konflikten erhalte ich neue Anregungen. Meine Verhaltensweisen ändern sich. Ich entwickle mich persönlich weiter.
- Durch das Angebot der Gruppen erhalte ich Anregungen für meine Freizeitgestaltung. Neue Hobbies können sich entwickeln. Ich kann an vielen interessanten Veranstaltungen und Seminaren kostengünstig teilnehmen.
- Mit der Mitgliedschaft setze ich ein Zeichen. Ich bin verbindlich und beziehe Stellung.
- Ich kann meine Dankbarkeit zum Ausdruck bringen für die Hilfe, die ich in schlechten Zeiten durch die Gruppe erfahren habe.
- Ich unterstütze die Freundeskreis-Idee und Sorge für den Bestand des Verbands auch in der Zukunft.



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstr. 86
34117 Kassel
Tel. 0561 78 04 13
Fax 0561 71 12 82
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de