



AUSGABE 2
November 2022



Liebe Freundeskreisler*innen und interessierte Lesende,

*in dieser zweiten Ausgabe der FLÜSTERTÜTE (ehemals NEWSLETTER) berichten wir euch, wie es zur Namensänderung kam. Der neue Name soll nun unser Markenzeichen werden. Natürlich gibt es wieder interessante Gruppenvorstellungen, Berichte aus dem Landesverband, den Freundeskreis-Gruppen und der Gesellschaft. Wir sind gespannt auf euere Rückantworten.
Eure Redaktion*

ACHTUNG: aus dem „NEWSLETTER“ wird die „FLÜSTERTÜTE“

Es ist dies der zweite Newsletter des Bayerischen Landesverbandes und schon ein neuer Name? Genau, so ist es!

Wir vom Team Öffentlichkeit wollten das „Kind“ nämlich nicht alleine benennen, sondern mit Eurer Hilfe einen Namen finden, der möglichst viele Freundeskreisler und Freundeskreislerinnen ansprechen soll.

Also haben wir eine gewisse Vorauswahl getroffen und „FK Flüstertüte“ wurde letztendlich vom gesamten Plenum der letzten FK- und Gruppenbegleitertagung im Oktober mit Mehrheit gewählt.

Die Redaktion

Der Freundeskreis Mindelheim

Selbsthilfe heißt für uns „Voneinander und gemeinsam achtsam leben lernen und jeden so akzeptieren wie er ist“, das leben wir und das sind wir in Mindelheim.

Einzelne Stimmen aus unserer Gruppe:

Tommi mit seinen langen grauweißen Haaren, der auch im Oktober noch mit kurzen Hosen zur Gruppe kommt:

Ich habe gelernt achtsam zu leben und werde daran erinnert weiter achtsam mit mir umzugehen. Ich komm positiver aus jedem Gruppen-abend raus als ich rein bin, hab gelernt mit meinen Gefühlen offen umzugehen und darüber zu sprechen.



Der Freundeskreis Mindelheim

Christa, die als Angehörige bei jedem Gruppenabend dabei ist soweit es ihr Beruf als Fachkraft im Pflegedienst zulässt:

Ich habe drei Söhne und zwei (einer ist leider bereits an seiner Sucht verstorben) von ihnen sind Abhängige. Ich habe sie durch Gespräche in der gemischten Gruppe besser „kennengelernt“, etwas mehr Verständnis und habe meinen Umgang mit ihnen geändert. Ich kann in der Gruppe sagen was mich bedrückt, auch schöne Erlebnisse miteinander teilen. Wir haben Respekt voreinander, akzeptieren auch das anders sein. Ich fühle mich in der Gruppe angenommen und ernst genommen, kann viel von anderen Gruppenmitgliedern mitnehmen und lernen. Ich treffe vertraute Personen und kann über alles offen sprechen und viel lachen. Auch sind mir gemein-same Aktivitäten wichtig.

Wolfgang, meist schwarz gekleidet und nie ohne seinen Hut unterwegs, seine Augen stets nach vorne gerichtet:

Mir ist der Dialog zwischen Abhängigen und Angehörige sehr wichtig. Hier in der Mindelheimer FK-Gruppe wird das Suchtmittel (meist Alkohol) nicht zum primären Thema gemacht. Hier geht es um das tägliche Leben und was wir daraus machen. Hier wird zugehört und wir reden offen über alles, ich kann viel für mich mitnehmen.

Margit, unsere FK- und Gruppenbegleiterin. Hat immer ein offenes Ohr für alle und ist bei Bedarf immer zur Stelle.

Mir ist ganz wichtig, dass nicht laufend über Sucht gesprochen wird die Suchtgeschichte nicht im Mittelpunkt steht und nicht maßgebend für unsere Treffen sind. Hier steht der Mensch im Vordergrund. Ich freue mich jedes Mal über die Offenheit der Teilnehmer, meiner neuen Freunde. Wie locker wir im Austausch miteinander umgehen, wir können über wirklich alles reden. Für mich ist es u.a. auch Prävention.

Yasemin (unser Zappelphilipp), die aufgrund von ADHS nicht unbedingt stillsitzen und innehalten kann, wenn sie mal in Fahrt ist -was auch für sie selbst anstrengend ist.

Ich fühle mich akzeptiert auch wenn mein ADHS oft überhandnimmt.

Ich schätze in der Gruppe, dass die „Sucht“ nicht ganz vergessen wird, jedoch nicht ständig zum Hauptthema gemacht wird. Alle wollen und streben ein abstinentes Leben an.

Mir tut es gut, nicht gelobt, sondern verstanden und bestätigt zu werden.

Ich bin stolz auf mich, dass ich trotz Termindruck und viel Stress kleinere und größere Probleme bis jetzt ohne Suchtrückfall bewältigen konnte. Dabei hilft mir die Gruppe sehr.

Dirk, unser besonnener Gruppenbegleiter und Ruhepol in der Gruppe und Iris seine Lebensgefährtin als Angehörige. Sie kann zwar nicht oft kommen. Wenn sie dann dabei sein kann, dann ist sie aktiv mit Herz, Mund und Seele dabei.

Ich, so Dirk, schätze die gemeinsamen Gruppenabende, mit den verschiedenen Ansichten und Meinungen der Gruppenteilnehmer. Daraus ziehe ich die Kraft für ein zufriedenes abstinentes Leben.

Iris

Ich tanke Kraft in den Gesprächen und finde es sehr schön, auch als Angehörige mit all meinen Ängsten und Sorgen gehört und verstanden zu werden. Selber auch zu ver-



stehen, wie schwer und belastend für jeden Einzelnen Sucht sein kann. Für mich und unsere Beziehung finde ich es wichtig sich damit auseinander zu setzen und auch andere Angehörige zu hören.

Michi, der zu uns gekommen ist, weil es in anderen Selbsthilfegruppen immer nur um ein und dasselbe Thema ging, nämlich Alkohol.

Hier im Freundeskreis geht's ums Leben, um das tägliche Leben. Wie meistere ich den Alltag ohne Suchtmittel. Wie kann ich Probleme lösen ohne zum Alkohol zu greifen. Hier werde ich aufgefangen, so schnell kann ich gar nicht schauen, wie schon einer auf der Matte steht wenn's mal brennt. Gegenseitiges Unterstützen und gemeinsam Dinge angehen, das ist hier wichtig und wird hier gelebt.

Nicole, sie ist relativ neu. Sie engagiert sich sehr, ist aktiv mit ihren Bei-trägen dabei und geht offen mit ihrer Sucht und ihrer Geschichte dahinter um.

Nach der Entzugsklinik war der Freundeskreis meine erste Anlaufstelle für ein abstinentes Leben. Im Freundeskreis habe ich tatsächlich echte Freunde gefunden, mit denen ein Austausch über das Leben und Sucht sehr gut funktioniert. Toll finde ich auch, dass Angehörige dabei sein können. Oft hilft die Sichtweise von der anderen Seite zu mehr Ver-ständnis. Man darf sich gerne selbst einbringen oder einfach nur zuhören. Alles ist zwanglos, aber mit guten und sinnvollen Regeln. Auch während meiner jetzigen Therapie in Legau halte ich Kontakt zum Freundeskreis. Nach der Reha wird und bleibt der wöchentliche Ge-sprächsabend im Freundeskreis ein fester Termin in meinem Kalender. Weil es hilft zu reden!! Weil meine neuen Freunde wollen, dass es mir gut geht. Danke, dass es euch für mich gibt! Mein größtes Geschenk in diesem Jahr seid ihr!!!

Weiter heißt es bei uns in Mindelheim „Gemeinsam ist niemand einsam“.
Uns „treffen“, miteinander „reden“ und einander „zuhören“.

Treffen, die Sicherheit spüren, dass immer jemand auch außerhalb des Gruppenabends da ist!

Reden, sich die Seele erleichtern, Mut finden und machen, Kraft schöpfen und Selbstzweifel aufarbeiten!

Zuhören – andere Sichtweisen erfahren, durch andere sich selber erkennen und wenn jemand zuhört gibt es einem das Gefühl verstanden zu werden
Selbsthilfe heißt für uns:

„Hier hilft nicht einer
dem anderen und
er wieder ihm.
Vielmehr hilft jeder sich
selbst und hilft dadurch
dem anderen sich
selbst zu helfen!“

Der Freundeskreis Altenberg

Altenberg ist nur ein Ortsteil der Stadt Oberasbach, die aber erst am 30.4.1994 überhaupt Stadt wurde. Die Namensgebung sei der Historie geschuldet. Vor dem Beitritt zum Landesverband der „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Bayern e.V.“ im Jahr 1998 hieß die Selbsthilfegruppe für Alkoholranke „Hazienda“, die vor rund 30 Jahren von Günter Mietz – der wohnte in Altenberg - gegründet wurde.

Im Dezember 2018 zogen wir von den versteckt und schlecht erreichbar liegenden Räumlichkeiten der Diakonie am Friedhof (!) ins BIT (Bürger Info Treff) quasi direkt neben dem Rathaus um. Seit gut zwei Jahren sind wir in den nigelnagelneuen Räumen „Treffpunkt Alte Post“ Am Rathausplatz 6 beheimatet.

Modernste Technik bis hin zum interaktiven Medienboard gepaart mit schöner, zweckmäßiger Einrichtung und liebevoller Dekoration ermöglichen entspannte Treffen jeden Dienstag und Donnerstag von 19.00 bis 21.00 Uhr.

Durchschnittlich treffen sich 5 bis 8 Suchterkrankte und ebenfalls betroffene Angehörige in diesen gemütlichen Runden, um über ihr Befinden und ihre Probleme zu reden. Gerade in den letzten Jahren kamen auch immer mal wieder neue Gesichter dazu. Einige blieben, andere nicht und einige „alte“ Wegbegleiter sieht man nicht mehr. Auch Rückfälle beschäftigten die Gruppen.

So ist das halt im Leben. Gerade die Neueren halten die Gruppen lebendig und die Älteren sorgen für Kontinuität und Stabilität und bringen ihre Erfahrung ein. Die Mischung macht es aus!

Die Zwischendurch-Aktivitäten (siehe Foto) waren schon mal mehr vor Coronazeiten und wir haben uns zumindest vorgenommen, diese wieder zu forcieren.



Spaß und Aktion: Altenberger Gruppenmitglieder bei einem „Schnupperkurs Bogenschießen.“

Euer Josch vom FK-Altenberg (Ende Okt. 2022)

Vielen Dank an unsere ALLE, die uns Einblick in ihre Gruppentreffen ermöglichen, Und natürlich freuen wir uns auf weitere Beiträge in dieser Art!





Freundeskreiseminar des Landesverbandes im Januar

Schon mal vormerken!

Das Freundeskreiseminar des LV Bayern vom **27.01-29.01.2023** in Neumarkt „Die Gruppe und das innere Team“ (Anmeldung bis 15.11.2022) ist wie jedes Jahr ausgeschrieben für FK-Gruppenbegleiter, welche entweder neu in die Aufgabe wachsen wollen bzw. ihrer Gruppenarbeit frische Aspekte hinzufügen möchten.

2023 werden wir uns erneut mit der Broschüre des Bundesverbandes „Basis-Wissen“ (dem neuen Manual zur Gruppenbegleitung) auseinandersetzen und zwar mit folgenden Themen:

- Freundeskreis – **was ist das - wer ist das - wozu ist das - was machen die und warum?**
- Gruppe – **wie funktioniert das?**
- Gruppenbegleiter – **was macht der, wozu, wie und für wen?**

Im Seminar werden Methoden vermittelt, die es dem Gruppenbegleiter an Hand des Modells „Inneres Team“ ermöglichen, eigene und Gruppenproblemstellungen auf wertschätzende Art und Weise anzugehen.

Das Modell des inneren Teams hilft uns immer dann, wenn wir uns...

- nicht entscheiden können
- innerlich zerrissen sind
- uns in unsinnigen Verhaltens- oder Kommunikationsmustern wiederfinden
- verschieben und
- sinnvolles Verhalten vermeiden.

Somit hilft es uns, zu verstehen, welche inneren Anteile oder Gruppenrollen arbeiten, miteinander ringen und nach Auflösung suchen.

Helmut Lorenz

Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

An dieser Stelle wollen wir regelmäßig 1 oder 2 der neun Sätze aus unserm bundesweiten Leitbild wieder einmal in Erinnerung rufen. Das Schöne daran: sie werden jeweils mit ein paar Fragen garniert sein, die unser Vorsitzender im Bundesverband, Andreas Bosch, sich dazu ausgedacht hat. Ihr könnt diese Fragen zum Beispiel mit in den Gruppenabend bringen und dort gemeinsam oder einzeln versuchen, zu beantworten.

1. Wir setzen auf persönliche Beziehungen

„Ein Freund ist ein Mensch, der mich annimmt, wertschätzt und versteht. Auf Freunde kann ich mich jederzeit verlassen und Freunde können auf mich zählen.“ Davon gingen die ehemaligen Patienten aus Fachkrankenhäusern der Diakonie aus, als sie 1956 die ersten Freundeskreise gründeten, und das ist auch heute noch das Programm der Freundeskreise.



Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Das Zusammensein ist geprägt von Freundschaft, von offenem Austausch und von gegenseitiger Unterstützung. Persönliche Beziehungen und Freundschaft werden als Grundlage für ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel angesehen.

Bitte beantworte folgende Fragen:

- *Woran merkst Du, dass Du in deinem Freundeskreis wertgeschätzt wirst?*
- *Wodurch kannst Du deine Gruppenmitglieder unterstützen?*
- *Was zeichnet den offenen Austausch für Dich aus?*

2. Wir sehen den ganzen Menschen

Unsere Angebote zielen auf die körperliche und seelische Gesundheitsförderung der Gruppenteilnehmer*innen ab. Es geht darum, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen und eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens zu finden. Dabei sind christliche Grundwerte, insbesondere die Liebe zum Nächsten, das Fundament. Nach diesem Verständnis gehören die Freundeskreise zur Diakonie. Wir sind jedoch offen für alle.

Bitte beantworte folgende Fragen:

- Was zeichnet Dich als Menschen aus?
- Womit trägt deine Gruppe zu deiner körperlichen und seelischen Gesundheit bei?
- Wo findest Du Dich in den Gruppenangeboten wieder?
- Was brauchst Du, damit Du Dich – so wie Du bist – in deinem Freundeskreis entfalten kannst?

Quelle: *Andreas Bosch, Bundesvorsitzender
„Arbeitsblatt für Gruppenteilnehmer in den Freundeskreisen“*



Endlich wieder soweit: Bundestreffen in Baunatal im Mai 2023



Fotos: Adobe Stock, Pixabay

Wie zuletzt vor 5 Jahren findet am **20. Mai 2023** wieder ein **Bundestreffen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe** in Baunatal bei Kassel statt. Das **Motto diesmal: Willkommen im Leben.**



AUSGABE 2
November 2022



Endlich wieder soweit: Bundestreffen in Baunatal im Mai 2023

Das Schöne an diesen Bundestreffen ist, dass es adressiert ist an **alle Freundeskreis-Mitglieder** in ganz Deutschland. Jeder, jede und jedes ist herzlichst eingeladen, an dieser Begegnung teilzuhaben und sich einen ganzen Tag lang mit lieben Menschen aus der ganzen Republik zu treffen und auszutauschen sowie Bühneneinlagen und interessante Beiträge zu erleben.

Zwischen 11.00 und 23.30 Uhr (es ist ein Samstag!) gilt es im „Tagungszentrum Stadthalle“, Aktions- und Infostände der einzelnen Landesverbände sowie des Bundesverbandes zu besuchen. Ein Fachvortrag des Sinus Instituts Berlin gibt Einblicke in unterschiedliche „Lebenswelten von Erwachsenen in Deutschland“.

Es ist jedoch empfehlenswert, sich hierzu frühzeitig noch vor Weihnachten bei der **Geschäftsstelle des bayerischen Landesverbandes** anzumelden, denn die Plätze in der Halle sind aus feuerschutztechnischen Gründen natürlich begrenzt. Hier reicht allerdings eine mail mit Angabe der Anzahl anreisender Personen an die Adresse bayern@freundeskreise-sucht-bayern.de

Bearbeitet werden diese Mails dann nach Reihenfolge des Eingangs!

Die **Teilnahmegebühr beträgt 65,- €** pro Person und umfasst alle Angebote vor Ort sowie die Verpflegung. Mit Eingang der Zahlung auf das Landesverbandskonto [zu finden unter www.freundeskreise-sucht-bayern.de im grauen Bereich unten!] ist die Anmeldung verbindlich.

Oliver Breiing

Mitwirkung im Team Öffentlichkeit / Redaktion



1. Regelmäßige Sichtung des AKÖ-Postfaches, Übernahme
2. der vorgesehenen Aufgaben → Fähnchen setzen bedeutet Erledigung
3. Verlässlichkeit bei der Teilnahme an den Sitzungen – auch online
4. Termingerechte Mitwirkung bei Erstellung und Redaktion der FLÜSTERTÜTE
5. Persönliche Kommunikationsfähigkeit
6. Freude am Schreiben und an Recherchetätigkeiten
7. Reporter-Charakter, z.B. Neugier, Fragen stellen ...)
8. Tätigkeitsausübung auf der Basis des *FK-Leitbildes*

Wenn Euch das Aufgabenfeld passt, ihr Einfluß nehmen wollt und ihr in einem super netten Team mit dabei sein möchtet, dann meldet oder schreibt uns unter:

ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de

Wir freuen uns auf EURE Mitarbeit! Eure Redaktion

FLÜSTERTÜTE / Ausgabe 2





Historie des Landesverbandes für Suchtkrankenhilfe in Bayern

In dieser Ausgabe des Newsletters wollen wir euch die allerfrüheste Historie der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe LV Bayern e.V. näherbringen. Von der Gründung, über die ihr auf dieser Seite lesen könnt, bis zur Neuzeit erfahrt ihr vieles über den Werdegang des Landesverbandes (noch mehr Historisches findet Ihr unter dem Link „CHRONIK des Landesverbandes“ unterhalb des Artikels!).

Im Jahr 1987 wird die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der Freundeskreise in Bayern gegründet. Hierzu findet die Gründungsversammlung am Samstag, den 03.10.1987 um 10:30 Uhr im Gasthof Weißes Lamm in Engelthal bei Nürnberg unter der Leitung von Rudi Meurer statt.

Anwesend sind 19 Mitglieder aus 8 Freundeskreisen.

Teilnehmende Freundeskreise:

Bayreuth, Eckental, Hersbruck, Kempten, Lauf, Nürnberg, Neumarkt und Westallgäu.

Um eine Handlungsfähigkeit zu gewährleisten werden in kommissarische Ämter gewählt:

- Martin Luther, Lindenberg zum 1. Vorsitzenden
Als gleichberechtigte Stellvertreter:
- Josef Meier (genannt Beppo), Neumarkt und Paulus Halbritter, Nürnberg sowie
- Schriftführer Rainer Kanhäuser, Nürnberg
- Kassier Wolfgang Paul, Kempten

Damit steht der vorläufige Vorstand der LAG Bayern fest.

- Geschäftsführer wird Herr Pfarrer Hanns-E. Fehr

Die Versammlung endet um 17:30 Uhr.

Am 10.11.1987 wird die LAG Bayern e.V. ins Diakonische Werk der evang.-luth. Kirche in Bayern aufgenommen.

Wie alle anderen Landesarbeitsgemeinschaften, ist auch die LAG Bayern e.V. im Bundesdachverband der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) der Freundeskreise e.V. mit Sitz in Kassel, organisiert.

Am 04. Dezember 1987 findet in Augsburg bereits die 1. Vorstandssitzung nach der Gründung statt. Mehr zu lesen gibt's unter:

CHRONIK des Landesverbandes

IMPRESSUM

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Bayern e.V.
Oliver Breiing – Vorstand
Pfisterstraße 40
90762 Fürth
0177-7467845

www.freundeskreise-sucht-bayern.de