



AUSGABE 3
Februar 2023



Liebe Freundeskreisler*innen und interessierte Lesende,

In der nun vorliegenden 3. Ausgabe der FLÜSTERTÜTE lest Ihr unter Anderem weitere sehr informative Gruppenvorstellungen sowie eine Einladung zur Angehörigengruppe in Nürnberg. Außerdem gibt es die Fortsetzung unserer Auszüge aus dem Freundeskreis-Leitbild, wieder mit den interessanten Fragestellungen dazu.

Wir sind wie immer sehr gespannt auf eure Reaktionen. Traut Euch, meldet Euch!

Eure Redaktion

Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Teil II

In dieser Ausgabe Flüstertüte-3 sind wieder zwei Punkte unseres Leitbildes nachzulesen, zu denen der Bundesvorstand Andreas Bosch entsprechende Fragen zur Umsetzung formuliert hat:

3. Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen



Wir sehen die Auswirkungen von Sucht auf das Familiensystem und betrachten Sucht daher als Familienkrankheit. Deshalb sind Freundeskreise nicht nur für Abhängige offen, sondern genauso für Partner/innen, Kinder, persönliche Freunde/innen und Arbeitskollegen/innen von Suchtkranken oder Suchtmittelmissbraucher/innen. Alle bekommen den Raum in der Gruppe, den sie für die Bearbeitung ihrer eigenen Probleme benötigen. Vielerorts gibt es auch spezifische Gruppenangebote.

Bitte beantworte folgende Fragen:

- *Wie fühlst Du Dich als Angehörige/r in Deinem Freundeskreis?*
- *Was bedeutet es Dir, dass Deine Familie, Freunde, Arbeitskollegen/innen gleichermaßen Rückhalt im Freundeskreis finden?*

4. Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe kennzeichnet: Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Gleichberechtigung **und** Freiwilligkeit. Menschen kommen in die Selbsthilfegruppen, weil sie am Ende sind und ihre Probleme mit Suchtmitteln nicht mehr allein bewältigen können. Die Erfahrungen der anderen Betroffenen machen Mut und können einen Umdenkprozess in Gang setzen. Neue und andere Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten, eröffnen sich. Das betrifft insbesondere auch den Umgang mit Konflikten. Somit können sich Menschen in der Selbsthilfe persönlich weiter entwickeln.

Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe...

In den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise gibt es keine Hierarchien, keine Statuten oder schriftlichen Verpflichtungen. Im Sinne der Freundeskreise funktioniert eine Gruppe, wenn die Mitglieder bereit sind, ihre Erfahrungen einzubringen, sich gegenseitig ausreden zu lassen, einander zuzuhören und über Inhalte des Gruppengesprächs nach außen zu schweigen.

Bitte beantworte folgende Fragen:

- Was bedeutet für Dich Selbsthilfe?
- Wofür bist Du bereit, Verantwortung in Deinem Freundeskreis zu übernehmen?

Frage für Funktionsträger, wie Vorstandsmitglieder, Kassierer etc....:

- Wie passen Selbsthilfe und „e.V.“ / Vereinsstrukturen zusammen?

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



3 Weitere Freundeskreise stellen sich vor:

- **Freundeskreis Westallgäu**

Der Freundeskreis Westallgäu wurde 1978 gegründet. In der langen Geschichte unserer Gruppe haben wir neben den Gruppenabenden noch eine Vielzahl anderer Aktivitäten unternommen und unternehmen diese teilweise immer noch, z.B.: Wanderungen, Wochenendseminare, Heringssessen nach Aschermittwoch, Info- und Verkaufsstand auf dem Lindenberger Stadtfest, Kaffeeklatsch, Urlaubsreisen nach Norwegen und Kanada, Hüttenwochenenden.

Die wichtigste Tätigkeit und Hauptarbeit war und ist aber immer unsere Freitagsgruppe



geblieben und die Hinführung und Erhaltung unserer Freunde zu einer zufriedenen Abstinenz.

Eine Einschätzung, aus unserem letzten Wochenendseminar, worum es uns geht – um Beziehungen: „Vor allem als es über die verschiedenen Beziehungsebenen ging, die ein Mensch hat oder haben kann, war ich völlig überrascht, was da so möglich ist! Und wie wichtig es ist, die Beziehung zu unserem Körper, zur Natur, zu unserer Umgebung und den darin enthaltenen Objekten, zu unseren Mitmenschen und auch Haustieren usw., ganz bewusst wahrzunehmen und zu pflegen!“ (Andreas)

Nicht immer hilft Beten alleine ... © Wolfgang Paulmann

Freundeskreis Westallgäu

Hier noch einige Stellungnahmen von Gruppenteilnehmern:

Ich bin froh, dass ich diesen Schritt in die Gruppe gemacht habe und wurde so herzlich aufgenommen. Die Gruppe wird ein fester Bestandteil meines weiter Lebens werden. Vielen Dank an die Gruppen Leitung und an die Freunde.

Toni

Das war die beste Entscheidung, die ich getroffen habe und die Selbsthilfe Gruppe Westallgäu besucht habe. Ich wurde vom ersten Tag super aufgenommen und betreut in jeder Situation. Die gemeinsamen Aktivitäten sind immer sehr schön und das gibt auch zusätzlich Halt, um gut Abstinenz zu leben. Dankeschön dafür.

Ingrid

Obwohl ich unter einer anderen Sucht leide als die anderen Mitglieder (Kaufsucht), fühle ich mich in unserer Gruppe nicht fremd und bin sofort akzeptiert worden.



... auch gute Freunde sind viel wert! © Wolfgang Paulmann

Ich kann viel für mich umsetzen und habe zurzeit keinen Suchtdruck. Auch habe ich Freunde gefunden, die mir in vielen schwierigen Situationen geholfen haben! Ich hoffe, dass das so bleibt! Danke an alle!

Andreas

Direkt nach meiner Reha in Schönau bin vom Freundeskreis herzlich aufgenommen worden. Susi und ich haben viele neue Freunde gefunden. Selbst in schwierigen, kritischen Situationen haben die Gespräche in der Gruppe geholfen und gutgetan. Wir sind dankbar, dass es den Freundeskreis Westallgäu in Lindenberg gibt.

Susi und Franz

• Freundeskreis Selb

Hallo, hier ist Freundeskreis Selb, den es seit 34 Jahren gibt. Im Jahre 2018 und 2019 kamen unsere älteren Gruppenbesucher nicht mehr. Wir haben wohl immer mal neue Besucher, leider blieben sie nicht länger.

Ja, dann kam die Pandemie.

Dieses Jahr 2022 bekamen wir im Mai das Okay, wieder den Gruppenraum der Kirche zu benutzen. Eine Einzige hatte Interesse alle 2 Wochen zu kommen. Sie heißt Ursula (Ursel) und ist seit 20 Jahren dabei. Wir haben wohl Mitglieder, aber die brauchen keine Gruppe mehr.

Freundeskreis Selb

Ich war frustriert und stand kurz davor, Freundeskreis Selb aufzugeben.

Anfang Juni meldete sich die Suchtberaterin von Selb bei der Ursel und wollte wissen, ob es uns noch gibt. Ja und Ursel erzählte unsere Probleme. Kurze Zeit später sollte Ursel zur Suchtberaterin kommen. Ahnungslos ging sie zu dem Termin. Dort erwartete sie eine Überraschung: Es waren von der Tageszeitung ein Reporter und ein Fotograf dort. Ursel wurde gebeten, ihre Geschichte zu erzählen und es wurde ein Foto gemacht.

Ursel hat es gerne gemacht. Sie ist eine Selberin und viele kennen sie. Danke Ursel! Ich (Brigitta) fand es toll und es gab mir ein bisschen Mut zurück.

Aber es tat sich nichts. Jetzt hatte ich überhaupt keine Lust mehr und wollte auch nicht mehr.



Treffpunkt des FK Selb: Das Kantorat der Stadt

Bei der Tagung in Schönstatt saß ich mit Eva-Maria, Oliver und Helmut zusammen und wir haben unsere Probleme angesprochen. Das gab mir wieder neuen Mut. Danke an Oliver, Helmut und Eva-Maria.

Im Juli geschah jedoch das Wunder: über die Diakonie kamen 2 neue Gruppenbesucherin und im August 2 weitere Gruppenbesucher über die Suchtberaterin. Wow, Ihr könnt Euch nicht vorstellen, wie gut mir das tat und wie glücklich ich war. Endlich wieder richtige Gruppe!

Zurzeit haben wir 4 neue Gruppenbesucher*innen, die regelmäßig, und noch 3, die unregelmäßig kommen.

Es ist schön, anderen Menschen seine Erfahrung weiterzugeben. Bitte gebt nie die Hoffnung auf!

Liebe Grüße vom Freundeskreis Selb

Brigitta Kuhn



• Freundeskreis Dietfurt

Im Jahr 2000 wurde unsere Gruppe Dietfurt gegründet und sie schloss sich damals dem Freundeskreis Neumarkt an. Seit 2010 sind wir jedoch als selbständige Freundeskreisgruppe Dietfurt im Landesverband.

Von der Stadt Dietfurt wurden uns dazu kostenlos Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt, in denen wir uns heute noch 1 mal in der Woche treffen. In Eigeninitiative und gemeinsam renovierten wir diese, brachen eine Mauer heraus, so dass wir zwei schöne gemütliche Räume erhielten. Deshalb können wir zeitgleich 1 mal im Monat eine Frauengruppe abhalten.



Freundeskreis Dietfurt

Uns ist es sehr wichtig, Kontakt mit unserer Umwelt zu pflegen und uns so in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. So haben wir miteinander 2 Weihnachtshütten gebaut und nahmen damit regelmäßig mit gemeinsam hergestellten und gebastelten Mitbringenseln an Weihnachtsmärkten in Dietfurt und Alcomona teil.

Auch mit dem Dietfurter Kloster sind wir in Verbindung. Zahlreiche Gruppenabende und Grillfeste durften wir im Klostergarten abhalten, bei denen von einem unserer Mitglieder die selbst gefangenen Fische gegrillt wurden. Thailändische Kochkurse in der Schulküche unter einer kundigen Leiterin haben uns viel Spaß bereitet.

Zu Coronazeiten umgingen wir die Auflagen, indem wir uns fest eingepackt mit Maske im Außenbereich des Schwimmbads trafen, Gespräche führten und uns mit heißem Tee wärmten.

Eines der FK Minigolfturniere wurde von unserer Gruppe ausgerichtet und die regelmäßige Teilnahme an diesen weiteren Turnieren ist für uns selbstverständlich. Sehr gut angenommen wurde auch eine private Führung im Dinosaurierpark in Denkendorf. Eine gemeinsame Schifffahrt zum Donaudurchbruch Weltenburg fand ebenso großen Anklang.

Mitglieder der Gruppe engagieren sich stets beim Kreativwochenende, z.B. mit Anleitungen zum Blumenstecken, Ikebana, Kerzenverzierungen und als aktive Bogenschützen mit Schnupperschießen.

Auch bei der Planung der 35. Jahrfest, die leider nicht stattfinden konnte, waren Mitglieder der Gruppe beteiligt.

Diese vielen gemeinsamen Aktivitäten sind uns wichtig, um den Zusammenhalt zu stärken und uns besser verstehen zu lernen. Viele von uns pflegen auch außerhalb der Gruppe Kontakt.

Unsere Gespräche beziehen sich nicht nur auf Sucht und Alkohol, sondern auch auf alltägliche Situationen, Ängste und Sorgen. Es tut jedem von uns gut, miteinander reden zu können, gehört zu werden und das Gefühl zu haben, verstanden zu werden.

Monika Bauer

! Wissenswertes zu den Gruppenvorstellungen in der FLÜSTERTÜTE !

Die Beschreibung der einzelnen FK-Gruppen sollte ihre Besonderheiten und individuellen Aktivitäten darstellen, vielleicht markante Aussagen von Gruppenteilnehmern*innen enthalten, oder weitere bemerkenswerte Informationen aus dem Gruppenalltag umfassen.

Schön wären auch Bilder! Diese müssen folgenden Vorschriften folgen:

- Die abgebildeten Personen müssen ihr Einverständnis (am besten schriftlich) zur Veröffentlichung erklärt haben!
- Der Urheber/ Fotograf des Bildes muss jeweils dazu genannt werden, am besten als Teil einer Bildunterschrift.

Beiträge/Bilder bitte immer schicken an: ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de



Wissenswertes zu den Gruppenvorstellungen ...

Im laufenden Kalenderjahr 2023 wünscht sich das Redaktionsteam folgende Vorstellungen:

Für die Ausgabe 4 (erscheint 15.05.2023) → **Einsendeschluss = 25.04.2023:**

- FK- Wendelstein
- FK- Schwabach
- FK- Eckenthal

Für die Ausgabe 5 (erscheint 15.08.2023) → **Einsendeschluss = 25.07.2023:**

- FK- Feucht
- FK- Kempten
- FK- Roth

Für die Ausgabe 6 (erscheint 15.11.2023) → **Einsendeschluss = 25.10.2023:**

- FK- Fürth
- FK- Hersbruck
- FK- Taufkirchen

Die Redaktion



Die Angehörigengruppe des FK Nürnberg stellt sich vor

Herzliche Einladung zur Angehörigengruppe!

Jeden 2. Dienstag im Monat von 19.00 bis 20.30 Uhr!

Die Angehörigengruppe sieht sich als Ergänzung zu den gemischten Gruppen; es werden spezielle **Probleme** angesprochen, die Angehörige von Suchtkranken haben:

- Wir übernehmen Aufgaben des Abhängigen
- Bei uns machen sich Belastungen bemerkbar (Kopfschmerzen, etc.)
- Wir haben Gefühlsschwankungen: Liebe, Wut und Hass
- Uns wächst alles über den Kopf
- Wir entschuldigen das Verhalten des Abhängigen
- Wir sind nervlich am Ende
- Immer öfter: Geheimhaltung der Probleme
- Wir streiten immer häufiger wegen der Sucht
- Wir kontrollieren die Genussmittel



Egal ob Ehefrau/mann, Mutter/Vater, Schwester/Bruder, Tochter/Sohn, Arbeits- oder Vereinskollege-/kollegin, Nachbar/-in, Freund/-in ... eines/r Suchtkranken:

Hier geht es um uns!



Die Angehörigengruppe des FK Nürnberg stellt sich vor

Abhängige machen häufig eine ambulante oder stationäre Entziehungskur.
Aber wir Angehörige?

Motto des Bundesverbandes:



- Wer stärkt uns den Rücken?
- Wer kennt unsere Probleme?
- Was kann ich tun?
- Wie soll ich mich verhalten?

Treffpunkt im AWO-Treffpunkt Gibitzenhof, Speyerer Str. 16a 90443 Nürnberg
Bitte um vorherige Anmeldung bei Christa unter 0157-52906716 !

Christa Bodenstein



In eigener Sache

Liebe Leser/innen,
das **Team `Öffentlichkeit`** im Landesverband Bayern der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sucht dringend personelle Unterstützung! Wenn Du also Lust hast, kreativ und kommunikativ bist und ein gewisses Know how besitzt,

- ❖ Texte zu verfassen, zu lesen und ggf. zu überarbeiten
- ❖ zu recherchieren (`Reporter-Charakter`), Fragen zu stellen
- ❖ Kontakte zu öffentlichen Medien zu knüpfen,
- ❖ Dich an der Redaktion/Erstellung unserer `Flüstertüte` zu beteiligen
- ❖ zuverlässig an unseren Sitzungen (meist online) teilzunehmen
- ❖ die mail-Eingänge im offiziellen Postfach regelmäßig zu sichten,

dann bist Du in unserem Team herzlich willkommen!
Bitte melde Dich bei uns am besten über das Postfach

ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de

oder persönlich bei einem unserer derzeitigen Team-Mitglieder:
Oliver Breiing (Vorstand/LV), Helmut Lorenz, Carsten Linge, Josef Schicktanz,
Heinz Niersberger, Irene Braun.

Irene Braun / Redaktion



In (aller) Kürze:

Bundestreffen in Baunatal

Es gibt noch **freie Plätze** für unser Bundestreffen am **20. Mai 2023** in **Baunatal/Kassel**.
Das Motto der Veranstaltung ist **"Willkommen im Leben"**. Teilnahmebeitrag: 65,- €. Über weitere Anmeldungen per mail (Geschäftsstelle) ist der **Landesverband** froh!

In (aller) Kürze:

Motorradtour des Landesverbandes



Und es brummen die Motoren ...! Foto: Kargl

Auch für dieses Jahr ist vom **FK Neumarkt** wieder eine Motorradtour geplant.

Termin ist der **30. Juni bis 2. Juli 2023** mit zwei Übernachtungen im **Kolpinghaus in Lam**.

Verbindlicher Anmeldetermin: **10. Mai 2023**.

Kontakt: Günther Kargl, Tel. 09189-7373,
Mob. 0170-9466043, mail@der-kargl.de

Über Eure Teilnahme freut sich der Freundeskreis Neumarkt!

Freundeskreisschießen in Betzigau

Die Schützengesellschaft Betzigau und der **Freundeskreis Kempten** laden am **20. Mai 2023** zum Schießen ein. Beginn ist gegen **10 Uhr** im Schützenheim **Betzigau**.

Das Startgeld beträgt 5€. **Die Teilnehmerzahl wird auf 30 begrenzt!**

Nach der Siegerehrung geht's auf die Spuren der Römer in **Kempten** in den *Archäologischen Park Cambodunum*.

Anmeldung bitte bis **10. Mai 2023:** bernhard.eiband@freundeskreise-sucht-bayern.de .

Traditionelles FK-Minigolfturnier

Am **Samstag, 1. Juli 2023 um 11 Uhr** findet wie jedes Jahr das beliebte Freundeskreis-Minigolfturnier statt. Ausrichter ist diesmal der **FK Hersbruck**.

Folgender Spielort steht bereits fest:

Freizeittreff „*Sieben Quellen*“, Rieglesbrunnenstr.31, 92237 **Sulzbach-Rosenberg**.

Zahlreiche Anmeldungen von Euch werden erbeten bis zum **25. Mai 2023** an folgende mail-Adresse: hersbruck@freundeskreise-sucht-bayern.de

Weitere wichtige Infos zu den Veranstaltungen findet Ihr jeweils unter der Rubrik „Aktuelles“ auf unserer Homepage www.freundeskreise-sucht-bayern.de!

IMPRESSUM

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Bayern e.V.

Oliver Breiing – Vorstand

Pfisterstraße 40

90762 Fürth

0177-7467845

www.freundeskreise-sucht-bayern.de