



AUSGABE 5
August 2023



Liebe Freundeskreisler*innen und interessierte Lesende,

wir wünschen Euch einen wundervollen und möglichst wohltemperierten Sommer und Frühherbst 2023 - und uns, dass diese Flüstertüte Nr. 5 Euch ein wenig hilft, mit seinen Berichten und Anregungen das berühmt-berüchtigte Sommerloch zu überbrücken. Wer noch Urlaub hat, genieße ihn – Ihr anderen zehrt von ihm und seinen hoffentlich großartigen Bildern und schönen Erinnerungen ...

Oliver Breiing, für die Redaktion

Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Teil IV

In der 5. Ausgabe unserer FLÜSTERTÜTE sind nun die abschließenden drei Punkte unseres Leitbildes zu lesen und die Fragen, die der Bundesvorstand Andreas Bosch dazu formuliert hat:

7. Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.



Ehrenamtlich aktive Mitarbeiter*innen geben persönliche Erfahrungen weiter und informieren über Suchtkrankheiten.

Wir begleiten Menschen mit Suchtproblem und leisten Motivationsarbeit. Bei Bedarf gehen wir mit zu Beratungsstellen, Fachkliniken und Behörden und bieten Hausbesuche an.

Die Unabhängigkeit der Selbsthilfegruppen und der Grundsatz der Hilfe zur Selbsthilfe stehen immer an erster Stelle.

Die Übernahme von Aufgaben bringt jedoch oft auch finanzielle Belastungen mit sich für diejenigen, die sich ehrenamtlich engagieren. Deshalb ist die Suchtselbsthilfe auch auf Spenden und öffentliche Gelder angewiesen.

Bitte beantworte dazu diese Fragen:

- Wie definierst Du „ehrenamtlich“?
- Welche Arbeiten erbringst Du in der Freundeskreisarbeit ehrenamtlich?



Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe...

8. Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.

Freundeskreise arbeiten im Behandlungsverbund der Suchtkrankenhilfe partnerschaftlich mit anderen Institutionen zusammen, insbesondere mit Beratungsstellen und Fachkliniken.

Wir verstehen uns als verlässliche Säule dieses Systems. Ehrenamtliche und hauptamtliche Suchtkrankenhilfe ergänzen sich vor Ort. Auf Landes- und Bundesebene sind die Freundeskreise über ihre Mitgliedschaft am Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e.V. (Berlin) und in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hamm) in den Behandlungsverbund eingebunden.

Mit anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden gibt es gute Kooperationen.

Bitte beantworte dazu diese Fragen:

- *Wie erlebst Du die Zusammenarbeit mit Beratungsstellen und Fachkliniken?*
- *Was bekommst Du von der Zusammenarbeit mit GVS, DHS und anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden mit?*

9. Wir sind Freundeskreise.

Freundeskreis bedeutet: ein Kreis von Freunden. Im Laufe ihrer Entwicklung haben sich Freundeskreise organisiert und Strukturen geschaffen. Wir haben Landesverbände und den Bundesverband gegründet. Durch diese Gemeinschaft sind wir als Freunde verbunden. Ein Netzwerk der persönlichen Hilfe ist entstanden. Die gewachsenen Organisationsstrukturen werden von allen Mitgliedern anerkannt. Die Mitglieder leisten auch einen finanziellen Beitrag für die Gemeinschaft.

Die Präsentation der Freundeskreise in der Öffentlichkeit erfolgt durch die Wort- und Bildmarke des Freundeskreis-Logos.

Freundeskreise sind keine anonymen Gruppen. Die Gruppenbegleiter*innen sind namentlich als Ansprechpartner*innen bekannt.

Bitte beantworte dazu diese Fragen:

- *Was weißt Du über die Strukturen der Freundeskreise?*
- *Welche Bedeutung haben diese für Dich?*
- *Wie ist deine Bereitschaft, die Strukturen mitzutragen?*

Abschließend noch Fragen zum Leitbild insgesamt:

- *Spiegelt sich das Leitbild in deinen wöchentlichen Freundeskreis-Zusammenkünften wider?*
- *Wenn ja, wie?*
- *Wenn nein, was ist der Grund dafür? Was ist jetzt zu tun?*

Quelle Fragen: Andreas Bosch (Vorsitzender des Bundesvorstands):
„Arbeitsblatt für Gruppenteilnehmer in den Freundeskreisen“

Ein weiterer Freundeskreis stellt sich vor:

- Freundeskreis Feucht



Wir grüßen vom Markt Feucht. Wir, das sind die Mitglieder, die in wachsender Zahl unsere Treffen an den Freitagen des Jahres besuchen.

Der FK Feucht wurde 2010 von dem leider zu früh verstorbenen Klaus Walter gegründet. Dank der Unterstützung des Vorstandes, namentlich von Helmut und Oli, konnten wir die durch sein Ableben zweifellos entstandene Lücke nach und nach schließen und durch eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit weitere Mitglieder gewinnen.

Im letzten Jahr war es dann so weit, dass uns ein wesentlich größerer Raum vom Markt Feucht zur Verfügung gestellt wurde. Damit konnten wir unseren Aufgaben wieder in ausreichender Form gerecht werden. Wir fühlen uns dort sehr wohl, ungeachtet dessen, dass das Haus auf dem Friedhof steht.



Das Haus am Friedhof



Unser Gruppenraum



Vielleicht ist es Neuankömmlingen ein Zeichen, dass man sich das Leben auf zwei Wegen nehmen kann. Wir sind für den Weg, durch eine zufriedene Abstinenz sich das Leben wieder zurückzuholen. Dies ist auch der Kern unserer Gespräche, die sich aber natürlich auch mit den negativen Gefühlen befassen, die hinter dem Suchtmittelkonsum stecken. Jeder Einzelne muss den für sich richtigen Weg erkennen. Wir sind nur der Lotse und Ingangsetzer.

Ein wesentlicher Aspekt unserer gemeinsamen Aufgabe besteht auch darin, die Angehörigen der Betroffenen mitzunehmen. Dazu finden gemeinsame Ausflüge, unser Sommerfest und eine Weihnachtsfeier in schönem Rahmen statt.

Im Leben gibt es immer wieder Veränderungen. So hat Manfred die Freundeskreisleitung aus gesundheitlichen Gründen inzwischen an die Uschi weitergereicht. Veränderung bringt Bewegung und neue Ideen sind förderlich das gemeinsame Ziel der nachhaltigen Abstinenz im Blickfeld zu haben. Wir stehen für ...

... **die Chance, voneinander zu lernen, füreinander da zu sein, beieinander Verständnis zu finden sowie Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen.**

In diesem Sinne wünschen wir euch, den Freundeskreisen in Bayern, stets ein glückliches Händchen bei der Verfolgung eurer Ziele.

Grüße von Uschi, Manfred und dem gesamten Feuchter Team



Gruppenvorstellungen in der FLÜSTERTÜTE [2023]

Wir freuen uns, wenn Ihr hier einen Einblick in Eure Gruppen gebt; besonders Bilder (Achtung: Autor muss genannt sein) bereichern diese ‚Verbandszeitung‘!
Bitte schickt eure Berichte rechtzeitig an:

ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de

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

- Freundeskreis Fürth
- Freundeskreis Hersbruck
- Freundeskreis Ansbach

Für die Ausgabe 7 (erscheint Mitte Februar 2024) → **Einsendeschluss = 25.01.2024:**

- Freundeskreis Kempten
- Freundeskreis Nürnberg
- Freundeskreis Neumarkt

Für die Ausgabe 8 (erscheint Mitte Mai 2024) → **Einsendeschluss = 25.04.2024:**

- Freundeskreis Hof
- Freundeskreis Hilpoltstein

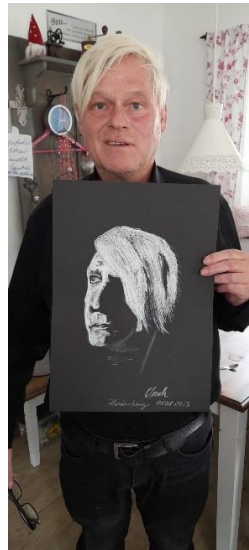
Die Redaktion

Tohuwabohu auf dem Hartenberg – das Kreativseminar 2023

23 ‚Freundeskreisler*innen‘ trafen sich vom 04.-06.08.2023 auf dem *Hartenberg* (in der Nähe von Hersbruck) bei Brigitte auf dem Gelände ihres ehemaligen Cafés ‚Zur Bergfee‘. Die Begegnung der Teilnehmer war herzlich, der Austausch untereinander intensiv und fruchtbar. Besonders am Samstag meinte es der Wettergott gut mit uns, sodass wir auch ausgiebig die individuelle Vielfalt des Gartens entdecken konnten. Die Terrasse und das heimelige Ambiente des Café-Innenraums boten einen gemütlichen Platz, um die von Uwe Rothämel gestellten Aufgaben, „Ordnung in das Tohuwabohu zu bringen“.

Zunächst sollten wir uns mit uns selbst, bzw. dem Bild, welches wir von uns selber haben, auseinandersetzen und zwar in Form eines gezeichneten Portraits oder eines karikativen Selbstbildnisses. Es war für alle eine Herausforderung, aber einige konnten doch anschauliche Ergebnisse erzielen, bzw. die Besonderheit ihres Gesichtes zu Papier bringen.

Tohuwabohu auf dem Hartenberg ...



Bei der nächsten Aufgabe galt es, einen sog. *Traumfänger* zu basteln; es wurden keine Bilder oder Muster vorgegeben, sondern jede/r sollte seiner Fantasie freien Lauf lassen. Für viele war diese Werkelei jedoch Neuland, sodass die Anleitungen von Michel, sein vielfältiges Material und einige professionelle Vorlagen/ Bücher mal mehr, mal weniger dringend in Anspruch genommen wurden.



Aus dem (gefühlte ½ Lastwagenladung) Riesenangebot der von Robert mitgebrachten Naturmaterialien und Blumen konnten die Teilnehmer*innen schließlich Gestecke anfertigen. Der 'newer ending garden' von Brigitte lieferte außerdem eine Menge natürlicher Besonderheiten für kreative Gestaltungsideen. Durch Roberts Sachkenntnis kamen wir dem Sinn der japanischen *Ikebana* näher; Irene konnte zudem botanische und floristische Tipps beitragen und manches Ergebnis stellte schließlich eine 'wahre Augenweide' dar.

Tohuwabohu auf dem Hartenberg ...



Was wäre ein Seminar ohne eine „gescheite Verpflegung“? Auch hierfür hatten sich einige Ehrenamtliche gefunden, die mit Leidenschaft schmackhafte Speisen und am Samstag sogar ein abwechslungsreiches `kaltes Buffet` auf den Tisch zauberten. Auch Snacks für zwischendurch, Kuchen & Kaffee, sowie eine umfangreiche Getränkeauswahl waren angeboten. Brigittes Einsatz (Vorbereitungen, Putzen, Nachbereitungen...) und die liebevolle Atmosphäre ihres Cafés tragen ebenso zum Gelingen eines derartigen Seminars bei, wie das Zusammentreffen von fantasiegeladenen Menschen und ihr gemeinsamer Austausch. Die Idee *KREATIVITÄT* ist ein wichtiges Element in unser aller Leben, beim Umgang mit Problemen, Mitmenschen – und beeinflusst die persönliche Weiterentwicklung.

Irene Braun



In (aller) Kürze

Körper Geist und Seele-Wochenende (KGS) in Blaubach bei Cham

Gerne erinnern wir an dieser Stelle gerne nochmal an das zweite KGS-Wochenende, das der FK Ansbach dieses Jahr veranstaltet und zwar vom **16. bis 17. September 2023** (Anmeldung unbedingt bis 27.8.23).

Wie bereits beschrieben, werden hier unter anderem Wanderungen, Kanutouren, Yogaeinheiten und Gesprächsrunden angeboten.

Mit von der Partie werden sein: Uwe Rothämel (Arbeits- und Kreativtherapeut), Werner Schäffer (Yogalehrer) und Thomas Einsiedel (Kanuguide).

Für die Übernachtung stehen drei (einfache) Hütten mit 4 bzw. 6 Schlafplätzen zur Verfügung. Auch Übernachtungen mit eigenem Zelt, Wohnwagen oder Wohnmobil sind auf dem Campingplatz in Blaubach möglich. Weitere Infos hierzu auf unserer Homepage www.freundeskreise-sucht-bayern.de unter der Rubrik „Termine Landesverband 2023“! Es freuen sich auf Eure Anmeldungen unter ansbach@freundeskreise-sucht-bayern.de: Jeannette und Thomas



Foto (Ausschnitt): T. Einsiedel



Radtour der Freundeskreise durchs Allgäu

Die diesjährige Fahrradtour der Freundeskreise im schönen Allgäu muss aufgrund zu geringer Anmeldungsanzahl schweren Herzens von den Kemptenern abgesagt werden. Na dann: auf ein Neues in 2024!

Wichtige Infos zu weiteren Veranstaltungen findet Ihr jeweils unter der Rubrik "Termine - Aktuelles" auf unserer Homepage www.freundeskreise-sucht-bayern.de!



Der Quartals-Witz

Ruft ein Gast im Lokal die Bedienung: „Herr Ober, ich habe zu viel getrunken. Bitte bringen Sie mir etwas, das mich wieder nüchtern macht!“

Der Kellner: „Ja, kein Problem, ich hole Ihnen die Rechnung!“

IMPRESSUM

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Bayern e.V.
Oliver Breiing – Vorstand
Pfisterstraße 40
90762 Fürth
0177-7467845
www.freundeskreise-sucht-bayern.de



Weitere Bildnachweise:

Seite 3: Manfred Koller

Seite 5 & 6: Irene Braun