

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Saarland e. V.

Report Nr. 49



Ausgabe 2019

Inhaltsverzeichnis

Liebe Freunde...	1 – 2
Wir treffen uns - Wtu 2019 im Haus Sonntal	3 - 7
Später, weniger, anders... Alkoholstudie	8
Alkoholkonsum auf ... /Pressemeldung Computerspielsucht	9
Hering Essen SHB-Burbach	10 - 11
Mitgliederverslg. LV/Datenschutzgrundverordnung	12
Bundesdelegiertenversammlung BV Hünfeld	13 - 15
Im Thüringer Wald/ LV Thüringen Jubiläum	16 - 23
GKV - Selbsthilfetag	24 - 25
Sommerfest Freundeskreis Niederolm	26 - 27
Unsere Gruppen- so finden Sie uns	28 - 29
Erlebiswerkstatt "in Freundschaft leben"	30 - 39
Die Sucht §"gebraucht zu werden"	40
Freundeskreis Bous - Sommerfest	41 - 44
S.o.G. - Tag in Wallerfangen	45 - 51
"Her mit dem guten Leben" Frauenseminar SLS	52 - 53
Gruppenbegleiterseminar	54 - 55
was wiegt eine Schneeflocke?	56

Impressum

Das für den Inhalt verantwortliche Redaktions-Team	Gabi Augustin, Jutta Enders, Gertrud Kessler, Armin Köhler, Manfred Kessler
Fotos:	Privat: Sigggi Junk, Hanni Wagner, Manfred Kessler Fotos sind nicht für kommerzielle Zwecke zugelassen!
Herausgeber:	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Landesverband Saarland e.V.
Redaktionsanschrift:	Manfred Kessler, Galgenbergstraße 50, 66557 Illingen
Auflage:	1.000 Stück
Satz und Layout:	Manfred Kessler
Druck:	C O D - Saarbrücken



Liebe Freunde, liebe Leser, endlich ist es uns gelungen den neuen REPORT zu erstellen. Wie schon im letzten Jahr hat es meine Gesundheit mir nicht ermöglicht mich mit dem REPORT zu beschäftigen. Die Nachwirkungen meines Leitersturzes, eine Borreliose und nicht zuletzt ein massiver Bandscheibenvorfall haben mich doch sehr beeinträchtigt. Trotz all dieser Problemchen läuft ja unsere Freundeskreisarbeit weiter. Ich bin mittlerweile wieder dank ärztlicher Hilfe soweit hergestellt, dass ich auch wieder längere Zeit am Computer sitzen kann um diese Zeilen zu schreiben. Ein sehr aufregendes Jahr 2019 neigt sich dem Ende zu und es ist wieder einmal Zeit Rückblick zu halten.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland – Landesverband e.V. haben auch im Jahr 2019 eine weiterhin positive Mitgliederentwicklung zu verzeichnen. Unsere Gruppen haben stetig Zulauf, bemühen sich um unsere Besucher, können viele jedoch zumindest vorerst nicht dazu bewegen, sich als Mitglied bei den Freundeskreisen einzutragen. Das ist eigentlich sehr schade, da jedes zahlende Mitglied uns natürlich eher in die Lage versetzt unsere Arbeit ohne Einfluss irgendwelcher Geldgeber oder Sponsoren zu verwirklichen. Dankenswerterweise werden die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell in ihrer Arbeit unterstützt. Dies ist gesetzlicher Auftrag der Krankenkassen und im Rahmen dessen erfolgt auch die Förderung unserer Vereine. Auch von den Kommunen, dies allerdings sehr spärlich, und insbesondere von der Landesregierung werden wir in unserer Arbeit finanziell gefördert. All unsere Unternehmungen, Seminare und sonstige Veranstaltungen könnten nicht in diesem Umfang durchgeführt werden, wie es derzeit bei uns Standard ist. Vielen Dank an die GKV, die Deutsche Rentenversicherung Bund, die Landesregierung und an alle Förderer für diese Unterstützung.

All diese Arbeit wäre jedoch nicht machbar, gäbe es die vielen ehrenamtlichen Helfer bei uns in den Vereinen nicht. Vielen Dank daher besonders an unsere Aktiven.

Selbsthilfearbeit findet meist nach Feierabend statt. Diesen Hinweis habe ich mir erlaubt schon einigen Professionellen, sei es die Krankenkasse, sei es eine Beratungsstelle, mit auf den Weg zu geben, wenn wieder einmal ein wichtiger Termin mitten in die Arbeitszeit gelegt worden ist. Wir können gar nicht so viel Urlaub nehmen, wie es erforderlich wäre, um all diese Termine wahrzunehmen.

Und trotzdem passiert in unseren Freundeskreisen so viel, dass ein einziger REPORT, sei er auch noch so dick, nicht ausreicht, um all diesen Dingen und Ereignissen ihren Raum zu geben. Wir haben uns bemüht, all diese Geschehnisse in diesem REPORT zu erwähnen. Leider wird die Zahl jener, die einen Bericht schreiben, Bilder machen oder aber einfach nur über die Veranstaltungen berichten zurzeit wieder etwas geringer, als wir sie bräuchten. Wir erheben ja den Anspruch, dass dies *unser* REPORT sei. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, ist mehr erforderlich, als der Beitrag eines Einzelnen. Es wäre sehr schön, wenn zukünftig sich wieder mehr von unseren Mitgliedern mit einem Bericht an meine Wenigkeit wenden würden.

Die Arbeit in unseren Freundeskreisen ist erheblich vielfältig. Nicht jede Aktion kann hier veröffentlicht werden. Fakt ist, dass derjenige, der seine Freizeit mit Freunden gestaltet, erheblich weniger Probleme mit sich und seiner Umwelt hat, als derjenige, der nicht weiß, was er mit seiner Freizeit anfangen soll. Deswegen kommt in unsere Freundeskreise und erlebt diesen Spirit, der in unseren Vereinen und Gruppen manchmal herrscht, einfach selbst. Es ist kein Problem einen Ansprechpartner innerhalb der Freundeskreise zu finden, notfalls funktioniert das auch über einen Chat,

The advertisement features a blue sky background with a white moon on the left. In the top left corner is the logo of the 'Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe'. The main title 'Wir chatten über Sucht!' is written in orange. Below it, a series of five speech bubbles contains the following text: 'Hallo, was macht ihr hier?', 'Wir reden hier über uns und unsere Probleme.', 'Wir helfen uns ...', '... und motivieren uns, aus der Sucht auszusteigen', 'Meld dich an und leg los!', and 'Suchst du Hilfe und jemanden, dem du etwas anvertrauen kannst?'. To the right of the speech bubbles is a QR code with a 'Scan me' button below it. At the bottom left, the text reads 'Betreute Chatzeiten: An allen Tagen, montags bis sonntags 19.00 - 21.00 Uhr' followed by the website 'www.sucht-chat.de'. At the bottom right, there is a small grey box with contact information for the 'Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe - Bundesverband e.V.' including the address 'Ulrichs Königstr. 95, 54117 Kaiserslautern', phone number 'Tel. 0661 780413', and website 'www.freundeskreis-sucht.de'.

also traut euch, es tut nicht weh, kostet Nichts und kann nur helfen mit euren Problemen fertig zu werden. Freundeskreise sind offen für jeden und jede, Suchterkrankte oder Angehörige, Katholiken oder Protestanten. Kommt in unsere Gruppen, es lohnt sich.

Der Bundesverband hat eine Kampagne gestartet „Freundeskreise bekannter machen“.

Im Rahmen dieser Kampagne haben wir einige Trailer und Erklär-Videos erstellt. Diese sind sowohl auf unserer Homepage www.freundeskreise-sucht-saar.de als auch auf der Landing – Page der Aktion unter www.freundeegesucht.de zu finden. Der Landesverband wird sich mit dem Fortgang dieser Kampagne innerhalb des Saarlandes noch beschäftigen, gute Ideen sind gefragt, um das zur Kampagne gehörende Verteilungsmagazin an den Mann oder die Frau zu bringen.

Ich wünsche euch allen ein frohes Weihnachtsfest, eine besinnliche Adventszeit und einen guten Rutsch in das neue Jahr. Bleibt gesund und besucht eure Freundeskreise regelmäßig.

Euer

Manfred Kessler

ehrenamtlicher Geschäftsführer

„Wir treffen uns – Wtu“ 2019 im Haus Sonntal

Schon traditionell eröffnen wir den Reigen unserer Treffen mit dem Wtu-Tag.

So wie unsere Mitgliederzahlen ständig nach oben gehen, so entwickelt sich auch die Zahl der Teilnehmer an diesem Treffen weiterhin positiv. Sehr erfreut haben wir die Meldung von 40 Teilnehmern zur Kenntnis genommen, zeigt dies doch das steigende Interesse an den Veranstaltungen des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland. Hatten wir in der Vergangenheit auf einen Referenten verzichtet, so hatten wir uns im Vorstand bereits im Vorjahr wegen der hohen Teilnehmerzahlen auf Simone Theis verständigt, die auch dieses Jahr wieder mit ausgefallenen Ideen und tollen Einlagen zu einem tollen Ereignis beitrug. Nach der Begrüßung durch Harald Augustin begannen wir direkt mit einer kleinen Bewegungsübung. Um die Sitzordnung etwas durcheinander zu bringen forderte Simone die Teilnehmer auf, sich innerhalb des großen Saales nach dem Alphabet also dem Anfangsbuchstaben des Namens einzuordnen. Dies gelang den Anwesenden recht flott und in kurzer Zeit hatten wir eine neue Sitzordnung hergestellt. Nun ging es daran, die Teilnehmer miteinander bekannt zu machen. Viele bekannte Gesichter waren anwesend aber auch sehr viel Neue, erstmals bei den Freundeskreisen an solch einer Veranstaltung teilnehmende Mitglieder, waren gekommen.



Mit einem Luftballon, einem dicken Filzstift und der eigenen Puste waren die Teilnehmer nun sowohl physisch als auch psychisch gefordert. Zunächst musste der Luftballon aufgeblasen

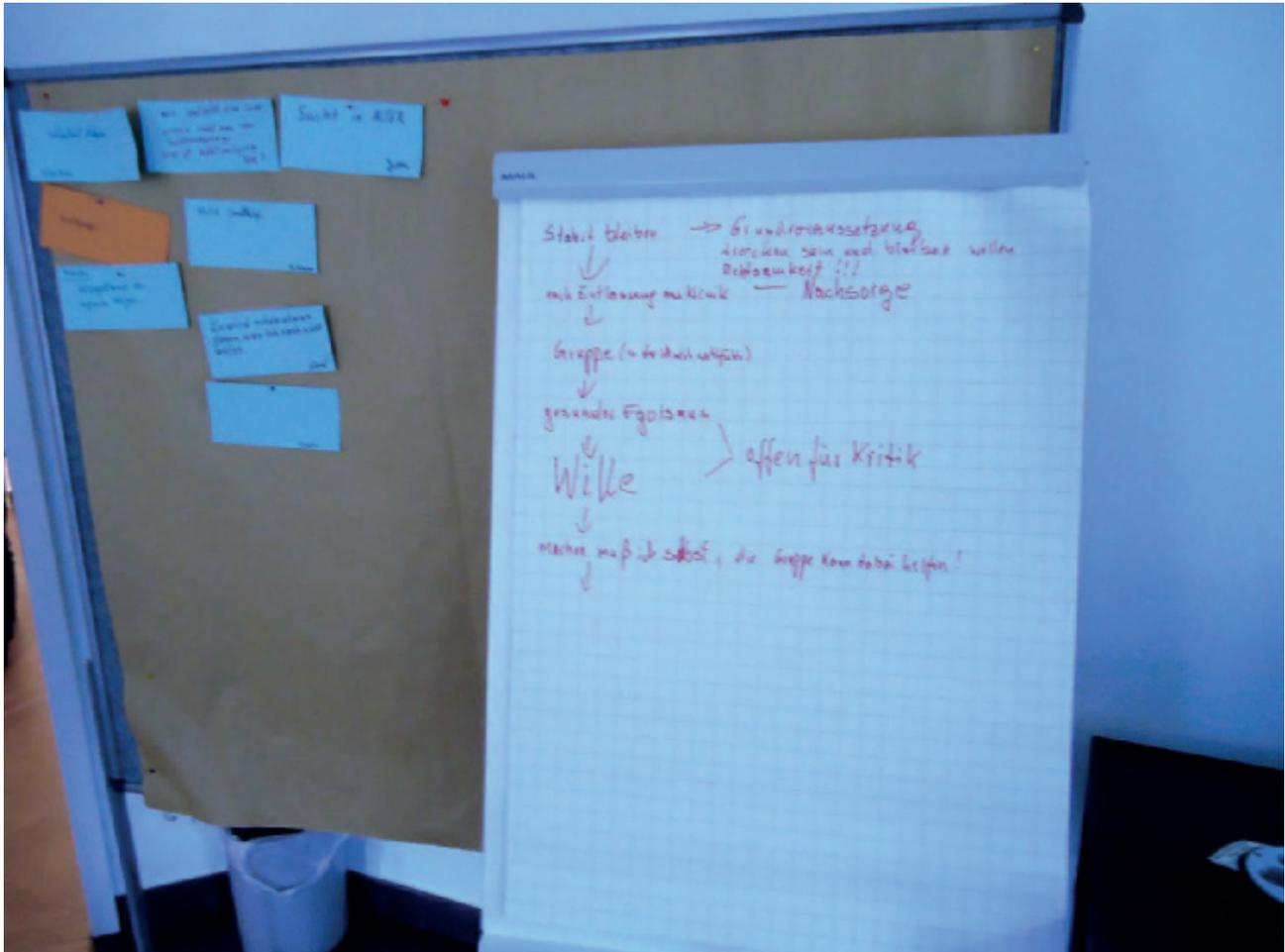
und verknotet werden. Danach sollte ein jeder seinen Luftballon mit seinem Hobby oder einer speziellen Eigenheit bemalen. Das dauerte dann schon etwas und der Saal wurde unruhig. Simone forderte die Teilnehmer dann auf, die Luftballons in die Saalmitte zu werfen. Dann sollte sich jeder Teilnehmer einen Luftballon herausgreifen, jedoch darauf achten, dass es nicht der eigene war. Das brachte bereits die ersten Lachsalven und die Stimmung wurde gelöst, die ersten gegenseitigen Hilfsmaßnahmen, (Knoten in den Ballon oder wie male ich das?) brachten die Teilnehmer einander näher. Nun galt es das Bild oder den Inhalt des Bildes auf den Ballons zu beschreiben und zu versuchen, zu erraten, wer zu welchem Ballon gehörte. Dies brachte naturgemäß viel Stimmung in den Saal und die Teilnehmer lernten sich auf diese ungezwungene Weise näher kennen.

Wtu- Wir treffen uns - Wozu soll das eigentlich gut sein?

Nun es soll den Mitgliedern aus den saarländischen Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe zum einen die Möglichkeit geben über den Tellerrand der eigenen Gruppe, des eigenen Freundeskreises hinweg andere Mitglieder kennen zu lernen und sich mit diesen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe auszutauschen. Mit wenig Vorgaben seitens der Leitung werden hier die Mitglieder an die Selbsthilfe herangeführt, besondere Themen herausgefiltert und dies dann in Kleingruppen verfeinert. Mit einer Themenkarte konnte jeder Teilnehmer sich in die Sammlung einbringen. Diese wurden dann grob sortiert und dienten zur Gruppeneinteilung. Vier Kleingruppen wurden von Ursel Lutz und Thomas Reinwald, Harald Augustin, Jörg Schickschneit und Manfred Kessler angeleitet und fanden sich in einem eigenen Raum ein.



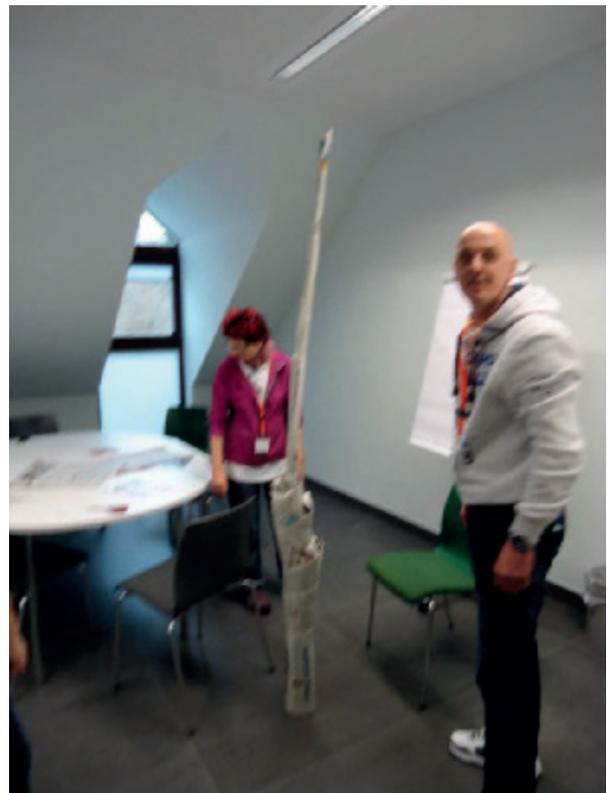
Wie stets bei diesen Sammlungen findet sich der Rückfall als Thema, aber es ergaben sich auch durch die Anwesenheit von sehr neuen Mitgliedern Themen, die zu sehr ergiebigen Diskussionen innerhalb der Kleingruppen führten. So hatte sich in unserer Gruppe das Thema „Stabil bleiben“ herauskristallisiert und wurde von den Anwesenden recht intensiv bearbeitet, viele Erfahrungen wurden an Stephan weitergegeben und viele gute Wünsche für eine neue abstinente Zukunft nach der Entlassung aus der Klinik, konnte er in sich aufnehmen. Bleibt zu hoffen, dass es ihm gelingt, dies auch umzusetzen, Wir drücken jedenfalls die Daumen.



Dann war auch schon Mittagszeit und die Teilnehmer trafen sich im Speisesaal zu einer ausgezeichneten Mahlzeit. Die Küche des Haus Sonnental hatte wieder alles getan, um uns diesen Tag auch ernährungsmäßig angenehm zu gestalten. Herzlichen Dank an die Damen vom Haus Sonnental in Wallerfangen. Hier sind wir stets gut versorgt und fühlen uns auch geborgen. Was ebenfalls wesentlich zum Erfolg einer solchen Veranstaltung beiträgt.

Nach der Mittagspause, einige hatten noch einen kleinen Spaziergang gemacht, andere unterhielten sich weiterhin angeregt und wieder andere ruhten sich einfach noch kurz aus, trafen wir uns wieder im großen Saal um nach einer kurzen Erläuterung der nächsten Aufgabe wieder in die Kleingruppen zu gehen. Es gab für jede Gruppe eine Anzahl Zeitungen, eine Schere sowie eine Rolle Klebstreifen (der schlechteste Klebstreifen den ich bisher hatte, war nichts gegen diesen hier-aber alle Gruppen hatten denselben Mist). Es galt nun, innerhalb einer gesetzten Zeitfrist, einen Plan gemeinsam und von allen akzeptiert zu

erstellen, nach welchem die Gruppe einen möglichst hohen Turm erbaut. Die Gruppe mit dem höchsten Turm, der allerdings ohne Hilfsmittel stehen bleiben musste, hatte gewonnen. Emsig wurde zunächst einmal geplant um dann an die Ausführung zu gehen.



Es zeichnete sich innerhalb der Gruppen ein Teil Experten ab, die für die Planung zuständig waren und der zweite Teil für die Ausführung. Es entstanden vier



architektonische Leckerbissen, die auch Ingenieurskunst nicht vermissen ließen.

Danach wurde erneut innerhalb der Kleingruppen an den Themen, die am Vormittag nicht erledigt werden konnten, weitergearbeitet. Ein ereignisreicher Tag, mit vielen Erkenntnissen, sehr vielen Gesprächen und viel neuen Eindrücken ging vorüber. Glückliche Gesichter und strahlendes Lachen waren Ausbeute dieses Tags. Anschließend trafen wir uns im großen Saal um den Tag gemeinsam zu verarbeiten und nochmals Revue passieren zu lassen. Die Teilnehmer waren sich alle einig, dass der Wtu-Tag auch im nächsten Jahr wieder ohne wesentliche Änderung des Grundkonzeptes durchgeführt werden soll.



Besonderen Dank an die  Knappschaft-Regionaldirektion Saarbrücken, die diesen Wtu-Tag in diesem Jahr wieder mit einem Betrag in Höhe von 1.000,00 Euro gefördert hat.

Manfred Kessler

Später, weniger, anders

Alkoholstudie: Deutsche trotzen weltweitem Sauf-Trend

Immer mehr Menschen trinken immer mehr Alkohol. Doch gerade die Biernation Deutschland stellt sich gegen den Trend. Die Hintergründe:



Alkohol ist für viele ein wichtiger Bestandteil von sozialen Ereignissen.

In einer neuen Studie ([Alkoholsurvey 2018](#)) zum weltweiten Alkoholkonsum zeigt sich ein überraschendes Bild: Deutschland – eine der bekanntesten Biernationen der Welt – stemmt sich gegen den Trend, dass weltweit immer mehr Alkohol getrunken wird. Denn obwohl der Konsum alkoholischer Getränke laut den Daten aus 189 Ländern in den letzten 27 Jahren international um 70 Prozent (!) gestiegen ist, geht der Verbrauch in Deutschland sogar leicht zurück. Besonders bei jungen Menschen im Alter von 12 bis 17 Jahren zeigt sich ein gesundes Bild: Noch nie tranken in der Bundesrepublik so wenige Jugendliche Alkohol wie im letzten Jahr.

» Darum ist es eine gute Idee JETZT mit dem Alkohol aufzuhören!

Immer weniger Jugendliche trinken Alkohol

Innerhalb der Spanne von 2004 bis 2017 hat sich auch bei dem „Einstiegsalter“ viel getan. Im Vergleich zu 2004 trinken Jugendliche ihr erstes Glas um etwa ein Jahr später. Statt mit 14 versuchen sich die Kids von heute erst mit durchschnittlich 15 Jahren am ersten Drink – wobei männliche Teenager im Schnitt wenige Monate früher anfangen als Mädchen. Auch für den ersten Vollrausch lassen sich junge Menschen mehr Zeit. Hier gilt aktuell ein Durchschnittswert von 16,3 Jahren. Doch nicht nur das Alter verschiebt sich nach hinten: Nur noch 8,7 Prozent aller Jugendlichen trinkt mindestens einmal pro Woche Alkohol. 2004 waren es fast zweieinhalb Mal so viele. Überraschend: Mehr als ein Drittel haben überhaupt noch keinen Alkohol getrunken.

Alkoholkonsum auf historischem Tiefstand?

Weltweit wird immer mehr Alkohol getrunken. Doch auch bei den Erwachsenen ist Deutschland eher auf der Bremse. Zwar blieb der Konsum im Vergleich von 2010 und 2017 nahezu gleich (beziehungsweise ließ sich ein minimaler Anstieg verbuchen), im großen Trend seit 1990 stemmt sich Deutschland aber gegen das weltweite Bild. In dieser Zeitspanne ist der Jahreskonsum pro Kopf um fast 4 Liter reinen Alkohol pro Jahr gesunken. Auch für die Zukunft prophezeien die Forscher einen weiteren Rückgang – mindestens bis 2030 soll die Kurve nach unten zeigen.

COMPUTER BILD - Täglicher Newsletter newsletter@infomail.computerbild.de vom 09.05.2019

----- !!! -----

Pressemeldung zur Anerkennung von Computerspielsucht vom 23.5.2019

Computerspielsucht als Erkrankung durch die WHO anerkannt! Das neue ICD-11 wurde nun verabschiedet und tritt 2022 in Kraft

(Hannover, 23.05.2019) Auf ihrer 72. Weltgesundheitsversammlung hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) über die bereits im Sommer 2018 vorgestellten Vorschläge abgestimmt und das neue ICD-11 verabschiedet. Es wird im Jahr 2022 in Kraft treten. Dies bedeutet auch, dass Computerspielsucht (als „Gaming Disorder“) nun tatsächlich als diagnostizierbares Störungsbild und somit als Erkrankung anerkannt ist. Das ist in erster Linie ein großer Erfolg für Betroffene und deren Angehörige, für die hiermit eine Grundlage zur besseren Versorgung geschaffen wurde. Auch für Behandelnde bietet die nun mögliche Diagnose eine Form der Handlungssicherheit – erstens sind nun definierte diagnostische Kriterien verfügbar, zweitens wissen Behandelnde nun, dass sie Computerspielsucht auch offiziell behandeln dürfen und nicht länger nach Querfinanzierungen suchen müssen.

Bereits mit seiner Gründung im Jahr 2008 hat sich der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. die Anerkennung dieses Störungsbildes als ein wesentliches Ziel seiner Arbeit auf die Fahne geschrieben. Auch sein letztjähriges Jubiläumssymposium¹ widmete der Verband ganz und gar dem Thema ICD-11 und insbesondere der WHO-Ankündigung, Computerspielsucht als neue Diagnose für diesen Kriterienkatalog zu prüfen.

Noch im Januar hatte der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. in Zusammenarbeit mit der DG-Sucht eine Petition an die WHO² unterzeichnet, in der ausdrücklich die Notwendigkeit der Anerkennung dieser Diagnose unterstrichen wurde. Der Vorstand des Fachverband Medienabhängigkeit e.V. begrüßt diese wichtige und grundlegende gestrige Entscheidung sehr und sieht mit ihr ein zentrales Anliegen des Verbands als erfüllt.

Der Vorstand des Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

Laura Bottel, Michael Dreier, Christian Groß, Knut Kiepe, Michael Knothe, Kai Müller, Kristin Schneider und Stephan Pitten

Kontakt über info@fv-medienabhaengigkeit.de

¹ <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/175.html>

² http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Evidence_GD_FV.pdf

Hering - Essen 2019

Traditionell in der Haltestelle Burbach ist das Heringessen des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe (SHB) Saarbrücken – Burbach am Aschermittwoch. Tage vorher legten fleißige Helfer 50 Portionen Heringe ein und buken kleine Brote. Für diejenigen, die keinen Fisch essen, gab es Wienerwürstchen und leckere selbstgemachte Salate.

Nun war es soweit, der Aschermittwoch war da!

Die Haltestelle füllte sich schnell mit guten Freunden und Bekannten.



Bei diesem feinen Büfett wurden gute Gespräche und neue Anregungen für die Zukunft geführt und viel gelacht.



Aber wie es so ist, auch ein Aschermittwoch geht vorbei,



das war ein schöner Abend und alle gingen gut gelaunt nach Hause.

J.Endres SHB – Burbach

Mitgliederversammlung des Landesverbandes

Am 09.04.2019 fand die diesjährige Mitgliederversammlung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe-Landesverband Saarland e.V. bei den Freunden vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe e.V. Güdingen in deren Clubräumen in der Gündinger Festhalle statt.

Der amtierende Vorstand um Gabi Augustin als Vorsitzende und Manfred Kessler als ehrenamtlicher Geschäftsführer erhielt von den anwesenden Delegierten einstimmig Entlastung. Neben dem Jahresbericht für 2018, der im Übrigen auch auf unserer Homepage

www.freundeskreise-sucht-saar.de oder www-freundeskreise-saar.de zu finden ist,

wurden der Haushaltsentwurf 2019 und die Niederschriften der Mitgliederversammlung von 2018 verabschiedet. Ein ereignisreiches Jahr 2018 fand nochmals Raum für einen Rückblick auf die geleistete Arbeit. Die Mitgliederentwicklung ist weiterhin positiv mit stetigem Anstieg der aktiven, also beitragszahlenden Mitglieder. Die Mitgliedsvereine der saarländischen Freundeskreise sind derzeit sehr gut aufgestellt und erleben überwiegend einen sehr regen Zuspruch. Die Vereine sind neben ihren Gruppenabenden auch sehr emsig in ihren Aktivitäten. Es finden vielfältige Veranstaltungen aber auch Freizeitaktivitäten statt. Auch die Integration der Angehörigen ist weiterhin auf der Agenda der Freundeskreise.

Alles in allem eine erfreuliche Entwicklung in unseren Gruppen.

Die Vorsitzende Gabi Augustin bedankte sich bei allen, die mit ihrem vielfältigen Einsatz für die Freundeskreisidee, diesen Erfolg möglich machen und bat weiterhin um deren Engagement.

Mit einem regen Austausch unter den Anwesenden ging die Mitgliederversammlung zu Ende.

Manfred Kessler

Datenschutzgrundverordnung

Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) hat auch uns bei den Freundeskreisen sehr beschäftigt. Herbert Rink und der ehrenamtliche Geschäftsführer Manfred Kessler hatten sich vorab mit den Erfordernissen sowohl für den Landesverband als auch für die einzelnen Vereine auseinandergesetzt. Herbert Rink hat mit viel Aufwand einige Vordrucke entwickelt, die dem Landesverband und den Vereinen in drei Vorstandssitzungen vorgestellt bzw. nähergebracht worden sind. War es uns in der Vergangenheit bereits ein Bedürfnis, die Daten unserer Mitglieder, soweit solche bei uns überhaupt erhoben werden, möglichst diskret zu behandeln, so sind wir nach der Beschäftigung mit der DSGVO noch erheblich sensibilisierter im Umgang mit Daten. Bei Fragen zur DSGVO stehen Herbert Rink und Manfred Kessler unseren Vereinen gerne beratend zur Seite. Ansonsten verweisen wir gerne auf die Hinweise des saarländischen Datenschutzbeauftragten, die nach unserer Meinung eine ausgezeichnete Hilfestellung zu diesem Problem der DSGVO bieten.

Bundesdelegiertenversammlung in Hünfeld 10.-12.05.2019

Die jährlich stattfindende Delegiertenversammlung des Bundesverbandes fand dieses Jahr im hessischen Hünfeld im Bonifatius Kloster statt. Ein ausgezeichnete Ort, um nicht nur Tagungen abzuhalten, sondern auch, um mit sich ins Reine zu kommen.

Neben den üblichen Regularien, Jahresbericht, Finanzsituation und Bericht sowie der Entlastung des amtierenden Vorstandes stand dieses Jahr die Neuwahl des Vorsitzenden sowie zum Teil dessen Vertretern an. Alle Landesverbände hatten ihre Delegierten nach Hünfeld entsandt.



Ein Teil der Delegierten in Hünfeld

Nachdem die zeitraubenden Regularien von den Delegierten durchgearbeitet waren, wurde dem amtierenden Vorstand Entlastung erteilt.

Die Delegierten bedankten sich bei den Vorstandsmitgliedern für die geleistete Arbeit.

Mit Andreas Bosch stand der alte Vorsitzende zur erneuten Wahl zur Verfügung, Gegenkandidaten hatten sich keine gemeldet, und wurde auch von den Anwesenden mit überragender Mehrheit wiedergewählt.



Andreas Bosch(Vorsitzender) und Bea Schober (Stellvertreterin)

Auch die Stellvertreterwahlen brachten keine Überraschungen, was angesichts der hervorragenden Arbeit des Bundesvorstandes natürlich auch eine Selbstverständlichkeit war.



Andreas Bosch, Bea Schober und Erich Ernstberger.(Elisabeth Stege war freundeskreismäßig unterwegs).

Zusätzlich zur Delegiertenversammlung stand noch ein Seminar zur Gestaltung der Freundeskreisarbeit in den Verbänden an.

Wie stehe ich zum- und wie gehe ich mit dem Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe um?

In Kleingruppen, denen jeweils ein Punkt des Leitbildes zugewiesen worden war, diskutierten die Delegierten und die Vorstandsmitglieder über die Umsetzung in den Gruppen. Erhebliche Unterschiede waren nicht festzustellen, dennoch zeichnete sich ab, dass es zu den einzelnen Leitbildgedanken durchaus Auslegungsunterschiede gab.



Die einzelnen Ergebnisse wurden dann wieder im Plenum von den Gruppen vorgetragen.

Am Schluss versuchten wir die Ergebnisse wieder zu einem Ganzen zu vereinen.



Ein beeindruckendes Wochenende mit viel Einblicken in die Arbeitsweise der anderen Landesverbände und auch Raum für private Gespräche nahm sein Ende.

Manfred Kessler

Im Thüringer Wald

Gemäß dem Freundeskreis-Buch hatten wir uns aufgemacht das Beste aus dem Wort Sucht zu machen, wir haben be"sucht". Und so standen Sylvia und Michael aus Rheinhessen, Gertrud mit Manfred aus dem Saarland am Pfingstmontag in mehr als 800 m über NN in Limbach vor der Rennsteigrose. Der herzliche Empfang durch die Hauswirtin, Elisabeth Pauli, die zuerst einmal zu Café und Kuchen auf der Terrasse einlud, und die mit viel Liebe zum Detail eingerichteten Ferienwohnungen, ließen uns auf Anhieb heimisch werden.



Von hier aus begaben wir uns immer wieder zu Tal, um die wunderbare Umgebung zu erkunden. So war zunächst die Spielzeugstadt Sonneberg unser Ziel, die uns mit ihren alten Fachwerkhäusern und der



gemütlichen Atmosphäre zur Ruhe kommen ließ.

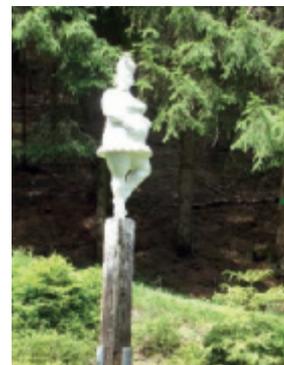
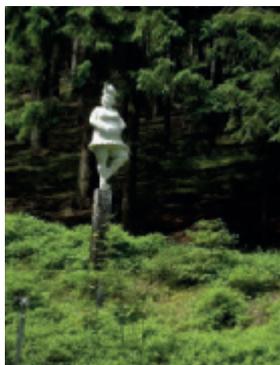


Auch in Coburg bewunderten wir die mittelalterlichen Fachwerkfassaden und eroberten die über der Stadt thronende Festung.



Abends folgten wir freudig der Einladung von Bodo Schmidt, der uns in seinem Wochenendhäuschen mit selbst gewürzten Steaks und Thüringer Bratwürsten verwöhnte. Donnerstags wollten Kröhler's sich Erfurt ansehen und Kessler's machten sich auf nach Bamberg, beide Städte in etwa 1 Stunde erreichbar. Abends gab es viel zu erzählen, Silvia und Michael waren vom Erfurter Dom, der wunderschönen Altstadt mit der Krämer-Brücke und den kleinen Geschäften begeistert. Auch Mani und Gertrud schwärmten vom mittelalterlichen Bamberg, dem Venedig des Nordens und Weltkulturerbe.

Freitags folgten wir dem Rat von Elisabeth und gönnten uns eine Fahrt mit der Schwarzatalbahn. 14 Euro kostet die Tageskarte, mit der man alle Bahnen der Region nutzen kann. So fuhren wir von Oberweißbach mit der Kräuterbahn nach Lichtenhain und stiegen dort um in die Standseilbahn, die vorbei an unendlich hohen Tannen und kunstvollen Holzskulpturen auf 1,4 km mit 21% Gefälle einen Höhenunterschied von 323 Höhenmeter in 15 Minuten überwindet. An der Talstation Oberfelderschmiede brachte uns dann der Elektrozug durch das wunderschöne Schwarzatal bis Rottenbach.



Zurück in Limbach gönnten wir uns das lang geplante Eis in der kleinen Eisdielen, bevor wir uns auf den Abend der 10. Jahresfeier der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Thüringen vorbereiteten.

So sehr wir uns auf das Treffen freuten, so sehr bedauerten wir das Ende unseres Urlaubs. Niemals zuvor hätten wir geglaubt, dass wir uns, nicht irgendwo in der Welt, nein, in Thüringen, so wohl und erholt gefühlt haben. Ob es die Höhe war, der Wald mit seiner guten Luft, oder einfach das Fehlen jeglicher Hektik und die unaufgeregte Schönheit der Landschaft oder die Liebenswürdigkeit ihrer unkomplizierten Menschen, sei dahingestellt. Aber jedem, der Ruhe sucht oder Pflaster für eine innere Wunde, dem sei, ob fußkrank, Wanderer, Motor- oder Radfahrer, der Thüringer Wald mit seinen Menschen und seiner ausgleichenden Wirkung ans Herz gelegt.

Erholt und voll wunderbarer Eindrücke machten wir uns dann auf den Weg zur

Feier zum 10-jährigen Bestehen der Freundkreise für Suchtkrankenhilfe Thüringen

In Sonneberg trafen wir dann Gäste von nah und fern, nach großem Hallo und herzlicher Begrüßung ließen wir uns im Restaurant „grüner Baum“ zu einem gemeinsamen Abendessen nieder. Danach stand ein Besuch der Judenbachstiftung auf dem Programm. Überrascht von der außergewöhnlichen Ausstellung in einem kleinen Ort mit Namen Judenbach am alten Handelsweg zwischen Leipzig und Nürnberg, folgten wir zunächst dem Enkel des Malers **Ali-Kurt Baumgarten, Maik Baumgarten**, durch die Bildergalerie. Baumgarten war ein bekannter expressionistischer Künstler seiner Zeit, geächtet vom Naziregime, der sich nicht nur durch seine eindrucksvollen Bilder, sondern auch als Spielzeugdesigner einen Namen gemacht hatte.



Viele der von ihm entworfenen Projekte gab es auch in den westlichen Spielzeuginnen zu kaufen und so begleiteten uns längst vergessene Kindheitserinnerungen durch diese zweite Ausstellung, die nun vom ehemaligen Bürgermeister des Ortes, Herrn Albrecht Morgenrot mit äußerst interessanten Informationen kommentiert wurde.



Einen besonderen Abschluss fand dieser ereignisreiche Tag mit der Vorführung des Gauklers Georg Spielmann(Wotzniak), der uns in mittelalterlicher Kleidung die Geschichte der Spielzeugherstellung auf dem Rennsteig näherbrachte und uns mit seinen Zaubereien in Atem hielt.





Sonntags begann der offizielle Teil des Festes mit Kaffee und von den Gruppenteilnehmern selbstgebackenen Kuchen. Dann vermochte Herr Dr. Burghard Kastenbutt mit einem wissenschaftlich fundierten, jedoch sehr lebensnahen Vortrag über das Thema Sucht die Zuhörer zu fesseln.

Es erfolgten Grußworte der Vertreter aus Kommunal- Kreis- und Landespolitik sowie Vertreter von Fachkliniken und der Diakonie Magdeburg sowie der Vertreter der Landesverbände und schlussendlich eine sehr berührende Rede der Thüringer Ministerin für Soziales, Gesundheit und Familie, Frau **Heike Werner**.





Einen wesentlichen Anteil zum Gelingen der Veranstaltung trug **Heiko Goschala** vom Blauen Kreuz mit seinen Liedern über Sucht und Leben bei. Viele seiner Texte machten die Anwesenden sehr nachdenklich.



Zum Abschluss des offiziellen Teiles trafen wir uns noch zu einem gemeinsamen Foto vor der Halle um danach in den Sonneberger Gartenanlagen einen geselligen Ausklang mit Galgenkegeln und Gesprächen zu finden.



Noch immer schwärmen wir von den schönen Tagen bei und mit Freunden im Thüringer Wald.

Gertrud Kessler

GKV – Selbsthilfetag in Saarbrücken

Strahlender Sonnenschein am fast wolkenlosen Himmel, so zeigte sich der 31.08.2019. Fast schon zu heiß um solch ein Ereignis vor der Europagalerie in Saarbrücken durchzuführen. Doch ein Zurück war nicht möglich, die Eventagentur war beauftragt und hatte wieder einmal ihr Bestes gegeben um die Veranstaltung problemlos durchführen zu können. Die Bühne war bereit, die Stände aufgebaut, jetzt fehlte eigentlich nur noch das Publikum. Das sollte aber auch gleich kommen. Die Eröffnung konnte beginnen.



Die **SuSe-Saar** war dieses Jahr eingeladen, so dass sich an dem Stand sowohl die Selbsthilfe St. Wendel, als auch die AA, die Guttempler und das Cafe Jederman neben den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe im Saarland beteiligt hatten. Natürlich waren auch wieder die Suchtbrillen und die Rauschbrillen vorhanden, leider mangelte es etwas an Publikum, dies war allerdings bei dieser Hitze verständlich, jeder wollte in den Schatten.



Der SuSe-Saar-Stand war direkt neben der Bühne postiert, sodass die Teilnehmer dieses Jahr alle Programmpunkte mitbekommen konnten. Leider ist dies je nach Lage des Standes nicht immer möglich. Durch den Wechsel des jeweiligen Standortes ist aber jeder Verein oder Gruppe einmal an der Reihe. Es trifft also jeden.

Neben dem GKV-Selbsthilfetag fand auch noch die Vergabe des saarländischen Selbsthilfepreises statt, der mit 1.000,00 € dotiert ist. Die **Diabetiker Sportgruppe Saarland e.V.** war dieses Jahr als Preisträger auserkoren.



Herzlichen Glückwunsch auch von unserer Seite.

Manfred Kessler

Sommerfest beim Freundeskreis Niederolm-Rheinhessen

Seit mehreren Jahren fahren die Freundeskreismitglieder vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Güdingen e.V. zum Freundeskreis Niederolm. Langjährige Austausche über die Suchtarbeit innerhalb der Gruppen tragen erheblich dazu bei, dass die Mitglieder gerne an diesem Fest der Freunde für Freunde in Niederolm teilnehmen



Natürlich entwickeln sich im Laufe der Jahre Freundschaften und so ist es immer wieder ein freudiges Willkommen, wenn die Saarländer bei den Rheinhessen eintreffen. Auch in diesem Jahr luden daher Mathias und Ursula Lutz zur Fahrt nach Niederolm ein. Mit vier PKW machten wir uns auf die Reise. Ein wundervoller Sommertag, beste Voraussetzung also um ein Sommerfest zu feiern.



Axel Buchmann, Vorsitzender der Nieder-Olmer, begrüßte uns sehr herzlich. Gleich wurde sich an den Tischen und Bänken niedergelassen und die ersten Gespräche fanden statt. Es ist stets überraschend, welche Empathie und Verständnis innerhalb solcher Treffen gegeben ist. Ein besonderes Flair, das Außenstehenden nicht unbedingt erklärbar ist, liegt über solchen Treffen. Nicht nur wir Saarländer, sondern auch die befreundeten Vereine aus Rheinhessen trafen nach und nach auf der Festwiese ein.



Viele interessante Gespräche, ein reger Meinungs austausch und selbstverständlich auch etwas für den Magen ließ uns wieder zufrieden mit unserer Abstinenz und von den Gesprächen angeregt nach Hause fahren.



Nicht zuletzt mit dem Versprechen.... Wir kommen wieder.

Manfred Kessler

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Saarland e.V.

Sucht-Selbsthilfeorganisation

Adressenverzeichnis Saarland

Stand: Dezember 2019

Postanschrift:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Saarland e.V.

66557 Illingen, Galgenbergstr. 50,

Tel.: 06834 – 5 16 30 Augustin

Tel.: 06825 - 4 37 62 Kessler

Internet: www.freundeskreise-sucht-saar.de

E-Mail: geschaefsfuehrer@freundeskreise-sucht-saar.de

g.augustin@freundeskreise-sucht-saar.de

Vorsitzende: Gabi Augustin, Weiherstraße 40, 66773 Schwalbach

Der Landesverband Saar ist Mitglied der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V. und der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Bundesverband e.V. in Kassel.

Zu uns gehören folgende Freundeskreise:

Freundeskreis Bous e.V.

Internet: www.bous.freundeskreise-saar.de

E-Mail: bous@freundeskreise-saar.de

Gruppe Bous, Ev. Gemeindehaus

Weizenhübel 3 - 66539 Bous

Treffen: montags 20:00 Uhr

Tel.: 06831 – 5 95 68 Wagner

Junge Suchtgruppe

Weizenhübel 3, 66539 Bous

Treffen: montags 20:00 Uhr

Tel.: 0152-06538371 C. Sartorius

Freundeskreis

Neunkirchen e.V.

Wärmestube Diakonie

Neunkirchen, Bahnhofstr 26

Treffen: montags 19:00 Uhr

Tel.: 06821 – 6 77 21 Kolling

Freundeskreis Homburg- Erbach e.V.

Uni-Klinik 66424 Homburg

Gebäude 87 der Ev. Studentengemeinde

Treffen: montags 19:00 Uhr

Tel.: 06894 – 22 44 69 Siegel

E-Mail:

Homburg-erbach@freundeskreise-saar.de

Freundeskreis Güdingen e.V.

Festhalle Güdingen, 66130

Saarbrücken, Saargemünder Str. 104

Tel.: 0163 - 1 37 83 90 und

0157-59319444 Lutz

E-Mail: guedingen@freundeskreise-saar.de

Treffen: donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr

donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr

Treffen: samstags 14:00 – 15:00 Uhr

15:15 – 16:15 Uhr

**Psycho-Sozialer Freundeskreis
Saar e.V., 66126 Saarbrücken,
Blumenstr 16**

Internet:

www.freundeskreise-saar.de

E-Mail: guentherbund@yahoo.de

Tel.: 0176 – 39 02 36 55 – Bund
06806 – 4 61 21 Bonner
06898 – 4 28 96 Blume

**Der Verein hat Gruppen in:
66115 Saarbrücken, Ludwigstr. 31**

**Treffen: montags 19:30 Uhr
Führerscheingruppe
samstags 14:00 Uhr – 15:00 Uhr
Tel.Kontakt: 0176 – 39 02 36 55 Bund**

**66292 Riegelsberg, Saarbrücker Str. 23
Im Hause der Arbeiterwohlfahrt
Treffen: freitags 19:00 Uhr
samstags 10:00 Uhr – 12:00 Uhr
Tel.: 06806 – 95 10 82 Becker**

**66333 Völklingen – Bismarckstr. 7
Merkur-Haus,
Treffen: Gruppe I montags 17.00 Uhr
Gruppe II montags 19.00 Uhr**

**Freundeskreis Saarlouis e.V.
66740 Saarlouis-Steinrausch
E-Mail:
Freundeskreis-saarlouis@t-online.de
Konrad-Adenauer-Allee 138
Ev. Gde.zentrum – Generationenhaus**

**Treffen: montags 19:30 Uhr
Tel.: 06834 - 5 16 30 Augustin
06838 - 8 26 38 Fr. Schmidt**

**SHB - Selbsthilfe Burbach
Haltestelle, Bergstr. 6**

Internet: www.freundeskreise-saar.de

E-Mail:

freundeskreis.burbach@t-online.de

**SHB Burbach – Mike Uhl
66604 Namborn, Zur Hellwies 57**

Tel.: 06854 – 9 08 24 50 Uhl
06872 – 66 84 Jäger

0681 - 9 40 98 19 Schickschneit

0681 - 7 61 67 30 Walter

06806 – 8 37 64 Endres

**Treffen: 66115 SB-Burbach,
(Haltestelle) Bergstr. 6**

montags 19:30 Uhr

freitags 19:00 Uhr

samstags 10:00 Uhr

samstags 16:00 Uhr

Selbsthilfe St. Wendel

**66606 St. Wendel, Cusanus- Haus
Am Fruchtmarkt 17**

Treffen:

Dienstag u. Freitag 18:30 Uhr

**St. Wendel, Gesundheitsamt,
Mommstraße 31**

Donnerstag 18:30 Uhr

Frauengruppe nach Vereinbarung

Tel.: 06857 – 90 82 24 50 Uhl

06806 – 8 37 64 Endres

06857 – 13 26 Ludwig

E-Mail: sankt-wendel@freundeskreise-saar.de

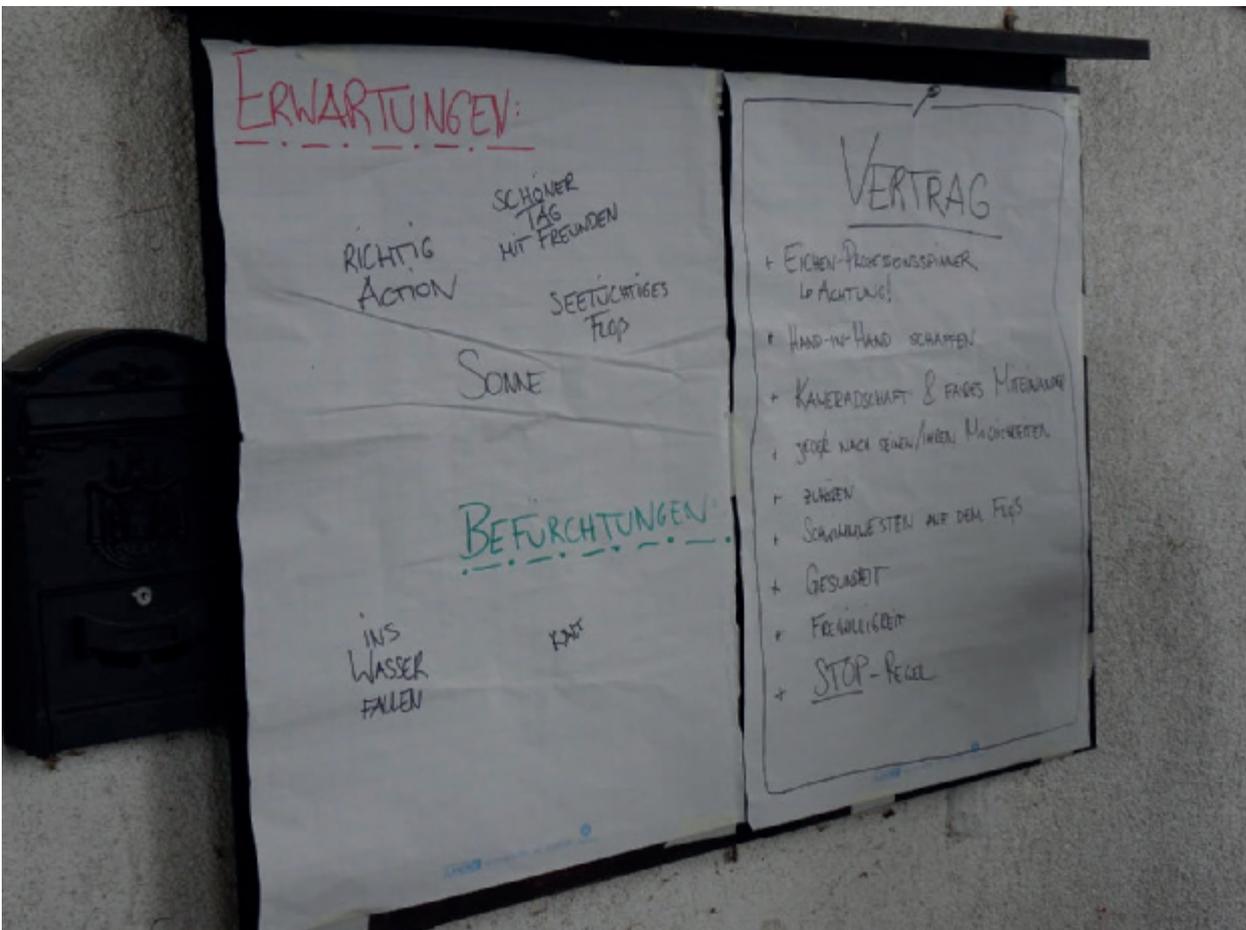
Erlebniswerkstatt

„In Freundschaft leben“

Zu einer Erlebniswerkstatt hatte der Landesverband die Freundeskreise im Saarland eingeladen. Unter Mitwirkung der „Erlebniswerkstatt Saar e.V.“ aus Taben-Rodt veranstalteten wir einen außergewöhnlichen Tag für unsere Mitglieder insbesondere aber die Gruppenverantwortlichen. Zunächst einmal musste die Anreise nach Kell am See von den einzelnen Gruppen organisiert werden, um sich dann gemeinsam auf dem Parkplatz unter der Reithalle zu treffen. Danach ging es dann per pedes an dem schönen See entlang zu unserer Wirkungsstätte. Hier angekommen erfolgte eine kurze Begrüßung durch die Trainer/innen der Erlebniswerkstatt.



Zu Beginn wurden die Teilnehmer von den Betreuern darauf hingewiesen, dass es hier, wie auch im übrigen Leben, äußerst wichtig ist, zu Beginn einige Regeln zu erstellen und diese dann auch verbindlich für alle einzuhalten. Dies ist bei solchen Übungen im Freien bzw. auf dem Wasser überlebensnotwendig. Ein Verstoß gegen die aufgestellten Regeln kann Gefahr nicht nur für sich selbst, sondern auch für die übrigen Teilnehmer heraufbeschwören. Um dies für alle deutlich zu machen wurde ein Vertrag geschlossen.



Die Erwartungen der sechsunddreißig Teilnehmer wurden den Erfordernissen der Sicherheit gegenübergestellt. Dann begann die Geschichte ihren Lauf zu nehmen. Mit kleinen Auflockerungsübungen und Gruppenspielen wurde begonnen ein Team zu bilden.



Seilspringen in der Gruppe



Ohne das Seil zu berühren, das in verschiedene Höhen gespannte Gatter verlassen

Nummernblätter wurden auf dem Boden unregelmäßig verteilt, die Zahlen mussten von den Freundeskreislern in der richtigen Reihenfolge aufgehoben werden. Eine große Konzentrationsanforderung für jeden, dennoch eine Aufgabe für das ganze Team. Allein wäre es nicht möglich, im Team, wenn sich ein jeder auf seine Zahlen konzentriert, dann ist es durchaus lösbar. Die Zeit verlief wie im Flug und schon war Mittagessen angesagt.



Da wir zu Abschluss noch gemeinsam grillen wollten, gab es Wurst- und Käseweck.



Nach der Mittagspause ging es dann ans Eingemachte. Jedes Team erhielt das gleiche Material und war aufgefordert ein schwimmfähiges Floß zu bauen. Eine Riesengaudi aber auch ein hervorragendes Beispiel, wie man mit den Fähigkeiten aller Mitglieder in der Gruppe (dem Team) gemeinsam zu einem überzeugenden Ergebnis kommen kann.



Es stellte sich langsam heraus, wer für die Planung, wer für die Aufsicht und wer für das Bauen zuständig war. Je nach Fähigkeit wurde versucht gemeinsam ein vernünftiges Ergebnis zu erzielen, dass von allen getragen werden konnte.

Die einzelnen Teams bei der Planung



Die einzelnen Flöße nahmen langsam Gestalt an. Die Trainer der Erlebniswerkstatt-Saar e.V. gingen von Floß zu Floß, prüften hier ein Seil und da einen Knoten und gaben Ratschläge, wie es denn gelingen könnte. Natürlich entwickelte sich ein Wettbewerb unter den Gruppen, ein jeder wollte der Erste sein und selbstverständlich auch der Beste. Unter viel Hallo, Beratungen und Versuchen wurden die einzelnen Flöße ständig weiterentwickelt. Die Berater/innen nahmen die einzelnen Teile auf ihre Festigkeit ab, für die Schwimmfähigkeit konnte und wollte niemand Garantie übernehmen. Ein jedes Team war jedoch so von seiner Konstruktion überzeugt, dass niemand es gewagt hätte, an der Tragfähigkeit zu zweifeln.

Und so wurden die Flöße vollendet und nach kurzer Beratung zu Wasser getragen. Auch der Wettergott hatte ein Einsehen mit uns, es war zwar kalt und windig aber wenigstens trocken. Der Spaß konnte losgehen. Ein jeder wurde mit einer Schwimmweste versehen, eine Trainerin stach mit ihrem Boot ins Wasser um evtl. sofort eingreifen zu können und das erste Floß wurde zu Wasser gelassen. Und siehe da, es schwamm, nicht ganz einfach zu steuern, dennoch schwimmfähig.



Vor der Entscheidung – Schwimmt es oder nicht?



Und jetzt kommt der Moment: das erste Floß wird zu Wasser gelassen!



es schwimmt!!!



Die Unterschiede merkt man an den Füßen



Auch die anderen Flöße schwimmen

Zufrieden werden die Flöße wieder an Land bugsiert und dann beginnt das auseinanderbauen der Superteile wieder. Der Tag neigt sich dem Ende entgegen, die Erlebniswerkstatt- Saar e.V. hat uns allen einen tollen Tag bereitet. Wir haben gesehen, dass wenn der eine sich auf den anderen verlassen kann, vieles, was für unmöglich gehalten wird, tatsächlich gemeinsam erreicht werden kann. Nachdem alles Baumaterial wieder im Karren der Erlebniswerkstatt-Saar e.V., Taben-Rodt ordnungsgemäß verstaut war, ließen wir den Tag mit einem gemeinsamen Grillabend ausklingen. Fazit, wir haben alle viel gelernt.





Danke an die Erlebniswerkstatt –Saar e.V.

Danke auch dem Angel Sport Verein Kell am See, für die großzügige Unterstützung mit Kaffee!



Danke aber auch der TK die Techniker Krankenkasse, die dieses Projekt finanziell mit 2.000,00€ gefördert hat.

Danke aber auch Euch allen, die ihr euch auf dieses Abenteuer eingelassen habt.

Manfred Kessler

Die Sucht „Gebraucht zu werden“

Ungern gebe ich es zu, aber es ist wohl so. Lange habe ich gebraucht, um dieser, also meiner eigenen Sucht auf die Spur zu kommen. Was heute oft negativ als „Gutmensch“ belegt wird, kann genau diese Symptome aufweisen, die ein Suchtverhalten kennzeichnen.

Zum ersten Mal hat mir Jemand mit Mitte Dreißig dieses süchtige Verhalten sehr abwertend diagnostiziert. Es war die Frau meines Chefs in einer Arztpraxis, die seltsamerweise auch noch von meinem Verhalten profitierte. Dort, wo die Arbeit schrie, sprang ich hin, ein Patient in Not konnte umgehend mit mir rechnen. Das ist manchmal auch heute noch so. Mein Mann behauptet, ich führe die Oma über die Straße, obwohl sie gar nicht auf die andere Seite will.

Was soll ich machen, wie so viele Menschen muss ich mit dem Programmierfehler in meinem System leben.

Wie andere Süchte, hat auch diese Sucht ihren Anfang. Die Prägung in der Kindheit; bei der das Wissen, eine Belohnung oder Liebe gibt es nur, wenn vorher Leistung oder Hilfestellung erbracht wurden; spielt hierbei wohl die größte Rolle. Aber wie bei anderen Süchten, kommt der Moment, in dem man sich unwert fühlt. Die Zeiten, in denen man ein gewisses Hochgefühl verspürt, werden seltener. Die Abhängigkeit von Lob und Zuwendung verlangt immer größere Leistungen. Leistungen, die sehr schnell als selbstverständlich angenommen, ja sogar verlangt werden.

Die Einsicht, dass man sich selbst zum „Trottel“ macht, kommt meistens spät. Hinter der heutigen Modediagnose „Burnout“ steht oft genau dieses Symptom, die verzweifelte Bitte um Anerkennung bis zur Erschöpfung.

An mir selbst habe ich mit der Zeit erkannt, dass sich auch für diese Sucht ein Platz bei den Freundeskreisen findet. In vielen Seminaren und Gesprächen habe ich gelernt, Grenzen zu setzen, mich selbst anzuerkennen, auf die Belohnung durch Anerkennung anderer nicht mehr so viel Wert zu legen.

Ich bin wie ich bin, immer noch helfe ich gern. Dass dies die Welt nicht schlechter macht, habe ich, genauso wie die Notwendigkeit, meine Grenzen zu setzen, erkannt.

Ich kann heute, dank den Freundeskreisen, mit mir und meinem Programmierfehler gut leben.

Gertrud Kessler

Freundeskreis Bous - Sommerfest am 13. Juli 2019

Wie schnell die Zeit vergeht. Das Sommerfest des Freundeskreis Bous konnte beginnen. Ein sonniger Samstagmorgen und pünktlich um 9.30h traf sich das bewährte Auf- und Abbauteam zum Herrichten des Veranstaltungsortes bei der Angelsportanlage in Bisten. Schnell war das große weiße Zelt aufgebaut und die Sitzgarnituren konnten aufgestellt werden.



Die Grillstationen wurden hergerichtet, die Musikanlage und Sonnenschirme aufgestellt und zum Schluss die Tische schön dekoriert.



Gegen Mittag war der Aufbau vollendet und die Gäste konnten kommen. Die Teilnehmer des Freundeskreises Bous brachten selbstgemachte Kuchen und Salate mit, die im Inneren des

Vereinshaus zum Buffet arrangiert wurden. Neu in diesem Jahr war, dass jeder, außer die externen Gäste, sein Geschirr selbst mitbrachte um ein größeres Spülteam einzusparen. Um 15 Uhr trafen die ersten Gäste, auch aus anderen Freundeskreisen, ein. Unser Fest war bei bestem Wetter gut besucht.



Nach einer kurzen Begrüßung durch unseren Vorsitzenden Günter Wagner wurde das diesjährige Highlight angekündigt, die „Mädels“ der Latin-Dance Fitnessgruppe Brebach. Die Gruppe hatte es in sich und so wurden die Darbietungen, die mit feuriger Latinomusik begleitet war, gebührend mit Applaus belohnt. Unterbrochen von einer kurzen Pause ging die Vorstellung weiter und so mancher war animiert mitzutanzen. Nach dieser tollen Eröffnung bedankte sich Günter Wagner sichtlich gerührt bei den Mädels und überreichte ihnen zum Dank einen großen Präsentkorb mit Erfrischungsgetränken.





Günther tanzt mit!

Endlich wurde die prall gefüllte Kaffee- und Kuchentheke eröffnet. Die leckeren Kuchen fanden reißenden Absatz. Gut gestärkt haben im Anschluss schöne Gespräche die Zeit bis zum Abendessen gefüllt.



Als Überraschung gab es in diesem Jahr thailändische Vorspeisen als Appetitanreger. Selbstgemachte Wan Tan und Frühlingsrollen wurden gerne angenommen. Danach wurden unsere traditionellen Schwenker und Würstchen zubereitet. Das reichhaltige Salatbuffet rundete das Essensangebot ab und so konnte jeder sein Lieblingsgericht zusammenstellen.



Ein geselliger Tag fand gegen 19 Uhr seinen Abschluss und die Gäste waren etwas traurig, dass dieses schöne Fest viel zu schnell zu Ende ging.

Aber es hatte sie alle gefreut, dass es ein Fest von Freunden für Freunde war.

Armin K. FK-Bous e.V.

S.o.G.- SuchtSelbsthilfe optimieren durch gesundheitsbewusstes Verhalten

Schon Tradition hat der S.o.G.-Tag der saarländischen Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Im Jahre 2008 hat der Bundesverband mit diesem Projekt begonnen und die Idee in den Jahren 2009 bis 2010 an die Landesverbände weitergetragen. Der Landesverband Saarland hat erstmalig im Jahr 2010 einen S.o.G.-Tag begonnen und ist stolz darauf jedes Jahr ein solches, von allen Mitgliedern positiv aufgenommenes Ereignis, in seinem Programm zu führen. Unsere Trainerinnen Monique R., die leider wegen einer schweren Erkrankung nicht mehr teilnehmen kann, und Gabi Theis, die seit Beginn für den sportlichen Part zuständig ist und im Laufe der Zeit auch überwiegend den kreativen Teil übernahm, lassen sich jedes Jahr etwas Neues einfallen um diesen Tag zu einem besonderen Ereignis für alle Mitglieder zu gestalten. Gesundheitsbewusstes Verhalten, was



ist das? So wurden wir zu Beginn von unseren Mitgliedern befragt. Nunmehr, nach Ernährungsberatung, Nichtraucher-schulung, Anleitungen zu einfachen Sportübungen usw., usw. ist es unseren Mitgliedern klar, um was es geht, Sie nehmen mit Freuden daran teil.

Nicht nur Sportliche Übungen stehen auf dem Programm, sondern auch die Förderung der eigenen, durchaus vorhandenen, aber meist verkümmerten Kreativität unserer Mitglieder.

Viele Kunstwerke sind im Laufe der Jahre entstanden und wurden quasi als Trophäen mit nach Hause genommen.

Auch in diesem Jahr sind wieder sehr viele Mitglieder der Einladung des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland e.V. gefolgt. Das Haus Sonnental mit seiner Mannschaft/Frauschaft

um Frau Winter trägt jedes Mal erneut tatkräftig zum Erfolg dieser Veranstaltung bei. Dafür ein herzliches Dankeschön von uns an die Frauen im Haus Sonnental. Dank aber auch an die BKK Landesverband Mitte, die dieses Projekt seit Jahren fördert.



Mit kleinen Bewegungsübungen beginnen wir den Tag, nachdem zu Beginn ein gesundes Frühstück von den Damen aus der Küche des Haus Sonnental den Tag eröffnet hatte.



Dehnübungen bringen die Ersten zum Schwitzen, aber auch zum Lachen.

Die erste Pause wird von allen gerne genommen, in diesem Jahr konnten wir dann auf Grund der Wettersituation nach Draußen.



Dennoch dauert es nicht lange, bis die nächsten Übungen losgehen. Mit Eifer sind unsere Mitglieder dabei, wie man unschwer erkennen kann.



Da wird auch das Kind im Manne bzw. in der Frau wieder verrückt



Auch die älteren Mitglieder haben ihren Spaß an der Sache und es wird keiner überfordert. Selbstverständlich brauchen die Teilnehmer auch Raum für Gespräche und Austausch. Dem wird hier durch eine gemeinsame Wanderung im Tal Rechnung getragen.



Die herrliche Landschaft rund um das Haus Sonntal trägt durchaus zum Erfolg bei.



Wohlgemut und Frischluft getankt, so streben die Mietglieder dem Haus entgegen. Hier beginnt nun der kreative Teil. In diesem Jahr hatten wir uns T-Shirt besorgt und die

entsprechenden Malutensilien, so dass der Entfaltung der Ideen unserer Teilnehmer Nichts mehr im Wege stand.



Tolle Ergebnisse brachten wieder einmal versteckte Talente hervor, natürlich fehlte auch das Freundeskreislogo nicht..



Gefördert wurde der S.o.G.-Tag von der
von 2.500,00 €



BKK Landesverband Mitte in Höhe
Manfred Kessler

„Her mit dem guten Leben!“

Frauenseminar vom Freundeskreis Saarlouis.

Wir trafen uns vom 18.10.-20.10.2019 im Haus Sonnentäl in Wallerfangen, wie immer unter der Leitung von Konny Neuhaus vom Schönacker-Institut Illingen.

Besonders gefreut hat uns, dass dieses Jahr wieder zwei neue Gesichter dabei waren, die wie wir alle, sehr gespannt auf dieses Thema waren. Nach dem ersten Kennenlernen wurde das Programm fürs Wochenende besprochen. Es sollte darum gehen wie ich mit meinen Erwartungen umgehe? Was sind meine Gedanken? Lasse ich mich von meinen Gefühlen leiten? Es versprach ein aufregendes und interessantes Wochenende zu werden und wie sich noch herausstelle auch ein sehr Unterhaltsames.

Nach einem guten Frühstück am Samstagmorgen ging es dann an die Arbeit. Unsere erste Aufgabe war es die ersten Gedanken, die wir beim Aufstehen hatten festzuhalten. Eine interessante Übung, denn es stellte sich heraus, dass die Gedanken und Gefühle die ich direkt beim Wachwerden habe meinen Tagesablauf bestimmen können. Habe ich morgens schon schlechte Gedanken, fühle ich mich unausgeschlafen und träge und denke war für ein blöder Morgen, dann wird dieses Grundgefühl sich über den ganzen Tag hinziehen und es wird wahrscheinlich ein blöder Tag.

Unsere Gedanken bestimmen einen Großteil unseres Fühlens und Handelns. Und was kann ich jetzt tun, wenn ich denke: Das wird heute nichts!? Dann kann ich mir die Frage stellen, was sind meine Fähigkeiten, was macht mein Leben wertvoll, was macht mich wertvoll? wie kann ich meine Gedanken dahin führen, dass ich mich mutig und selbstbewusst fühle? Dazu haben wir in der Runde für jeden eine Liste mit seinen persönlichen Fähigkeiten erstellt, die er sich dann an schlechten Tagen aufrufen und sich damit selbst etwas ermutigen kann.

Wenn das alleine nicht funktioniert, kann man auch **Johannes Oerding** zur Hilfe nehmen und ganz laut aufdrehen: Das war das Motto unseres diesjährigen Frauenseminars

***“ An guten Tagen ist unser Lachen echt und alle Fragen weg“
„Und weil ich weiß, dass meine Sonne ihre Pausen braucht und sich irgendwo versteckt, mach ich’ n Foto, denn das Licht ist grad so schön,
Damit ich auch an schwarzen Tagen die Hellen nicht vergess.“***

Damit auch ein schöner Arbeitstag einen schönen Abschluss bekommt, machten wir uns am Samstagabend auf den Weg zum Theater am Ring zur Komödie „Neurotische Zeiten“ des Theatervereins Einigkeit Altförweiler. Eine heitere Verwechslungskomödie in einer Psychiatrie. Ein Anschlag auf unsere Lachmuskeln und ein Abend getreu unserem Motto:

„Her mit dem guten Leben.“

Am Sonntag ging es dann darum, wie gehe ich mit anderen Menschen um und wie sehen meine Beziehungen aus?

Hab ich mich schon einmal gefragt wie ich anderen Menschen begegne? Bin ich offen, neutral oder bilde ich mir gleich eine Meinung und stecke mein Gegenüber in eine Schublade?

Wer hat es nicht schon erlebt, dass er sich bereits bei der ersten Begegnung eine Meinung über den anderen bildete oder sich von anderen Meinungen beeinflussen ließ, sodass er der Person schon mit Vorurteilen begegnete. Egal welches Urteil ich mir gebildet habe es wird den weiteren Verlauf der Beziehung bestimmen. Ist meine Bewertung positiv ausgefallen, zeige ich Interesse, kann zuhören, wird es wohl zu einem guten Kontakt kommen. Doch trete ich der Person mit Vorurteilen entgegen, brauch ich diese nicht einmal auszusprechen. Allein mein Verhalten wird der Entwicklung einer Beziehung im Wege stehen. So waren wir wieder beim Thema: So wie ich denke so handle ich auch!

Was unsere Beziehungen auch beeinflusst sind unsere Gespräche miteinander. Lasse ich meinem Gegenüber genug Raum um sich auszudrücken? Kann ich zuhören? Mich interessieren? Oder ersticke ich jede Unterhaltung mit gutgemeinten Ratschlägen? Dann wird mein Gegenüber sich wohl eher unverstanden und bevormundet fühlen und das Gespräch wird verstummen. Die Beziehung ist zu Ende. Jeder fühlt sich missverstanden und die Welt ist doof. Das gute Leben ist dann wohl bei einem anderen!?

Fazit dieses Seminars:

Achte auf Dich, auf Deine Gedanken, Deine Gefühle und Dein Handeln und Du wirst eine gute Zeit haben.



Wir bedanken uns recht herzlich bei Konny Neuhaus, die uns mit Ihrer motivierenden und lebensfrohen Art durch das Seminar führte und natürlich beim Freundeskreis Saarlouis, der uns diese Veranstaltung ermöglicht hat. Danke.

Ebenso bedanken möchten wir uns bei der **AOK Rheinland-Pfalz-Saarland**, der **Knappschaft-RD Saarbrücken** und der **Daimler BKK** die uns ebenfalls durch Ihre Förderungen diese Veranstaltung ermöglichten. Danke.

Karin Krupp, FK Saarlouis

Gruppenbegleiterseminar

Die Gruppenbegleiter unserer Freundeskreise treffen sich am Jahresende um einerseits die Möglichkeit eines Erfahrungsaustausches zu haben andererseits aber auch um sich selbst reflektieren zu können. Auch in diesem Jahr hatte der Landesverband eingeladen und den diesjährigen Workshop unter das Thema

„Wir in den Freundeskreisen - Teambildung“ gestellt.

So trafen sich 15 Gruppenverantwortliche im Haus Sonnental in Wallerfangen um sich mit diesem Thema auseinander zu setzen und Früchte für ihre zukünftige Gruppenarbeit zu ernten.



Simone Theis hatte die Aufgabe übernommen mit uns die Teambildung aber auch das „Wir“ in den Freundeskreisen etwas näher zu betrachten. Zu Beginn am Freitagabend trafen wir uns alle nach einem gemeinsamen Abendessen im Seminarraum des Gästehauses im Haus Sonnental. Die Räume wurden alle komplett umgebaut und den Erfordernissen der heutigen Zeit für eine ordentliche Durchführung eines Seminars angepasst. Moderne Technik aber auch Flipchart und Tafelwände haben Einzug gehalten, ein Beamer ist zur Selbstverständlichkeit geworden. Der Wandel der Zeit ist also nicht nur bei den Freundeskreisen eingezogen, sondern macht sich natürlich überall bemerkbar. Da die Gruppenverantwortlichen innerhalb der Freundeskreis ja auch diesem Wandel unterliegen, ist zu Beginn natürlich ein Kennenlernen erforderlich, da die Teilnehmer stets wechseln. Simone hatte sich auch dieses Mal eine neue Kreation einfallen lassen. So begannen wir unseren Nachbarn anhand eines Fragebogens auszufragen und jeder

durfte dann seinen Gegenpart vorstellen. Dies brachte die Anwesenden natürlich bereits erheblich näher, man kannte sich und wusste, wer da neben einem sitzt. Auf diese Art und

Weise wurden dann auch Wünsche an die Freundeskreisführung, an sich selbst und an die Gruppe offenbart. So ergab sich schnell eine Themensammlung für den nächsten Morgen, denn der Abend war mittlerweile auf 21,00 Uhr fortgeschritten und traditionell ist noch ein Besuch der Eisbar in Saarlouis ein Bestandteil der Seminare bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.

Am nächsten Morgen ging es gleich zur Sache. In Kleingruppen wurden Themen bearbeitet und nach Ablauf einer vorher festgelegten Zeit im Plenum zusammengeführt. All diese Ergebnisse fließen dann in die Arbeit der Gruppenverantwortlichen mit ihren Gruppen ein.

Schnell war die Zeit verflogen, unser Seminar neigte sich dem Ende entgegen. Erneut teilten wir uns in Kleingruppen auf und versuchten nun eine Bastelaufgabe zu erledigen.

Jeder Gruppe erhielt 8 Pfeifenreiniger und hatte die Aufgabe gemeinsam eine Skulptur zu erstellen. Die Ergebnisse waren teilweise unglaublich. Hatte die eine Gruppe das Logo der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe erbaut, so bauten die Mitglieder der zweiten Gruppe eine Blume, wobei ich persönlich hätte schwören können, dass es sich um eine Libelle handelte, und nicht zuletzt hatte unsere Gruppe ein sehr abstraktes, allerdings stehfähiges Pferd (Rosinante) gebaut. Viel Gelächter und Diskussion aber auch Beifall und Lob war den Gruppenverantwortlichen gewiss.

Mit viel Engagement aber auch mit einiger Geduld leitete Simone Theis dieses Seminar und führte uns langsam aber sicher ans Ziel. Wir haben sehr viel über Teambuilding und Rollen gehört. Haben dies in unseren Kleingruppen versucht zu verwirklichen und die Auswirkungen der einzelnen Rollen zu verdeutlichen. In jeder Gruppe gibt es nun mal sehr unterschiedliche Menschen, die auf Grund ihres Lebenslaufes eine sogenannte Rolle übernommen haben. Sei es der Clown oder aber auch der Leitwolf. Mit all diesen Gegebenheiten müssen wir in unserer Gruppenarbeit zurechtkommen. Ein ereignisreicher Tag ging langsam zu Ende, Zeit für die große Gruppe um ein Resümee zu ziehen.

Wir haben viel Neues gehört und beübt, wir haben auch viel Altbewährtes ins Bewusstsein zurückgerufen und wir gehen alle gestärkt und mit neuem Mut wieder an unsere Arbeit in unsere Gruppen daheim.

Vielen Dank an Simone Theis, die es erneut verstanden hat ein sehr flottes Seminar zu gestalten. Vielen Dank an die IKK- Südwest, die dieses Projekt mit 2.000,00 € gefördert hat.



Manfred Kessler

Was wiegt eine Schneeflocke?

"Sag mir, was wiegt eine Schneeflocke?"

frage die Tannenmeise die Wildtaube an einem schönen Wintertag.

"Nicht mehr als nichts!", gab die Taube zur Antwort.

"Dann muss ich dir eine wunderbare Geschichte erzählen", sagte die Meise.

"Ich saß auf dem Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang.

Nicht etwa heftig mit Sturmgebraus, nein, lautlos und ohne Schwere, wie im Traum.

Da ich nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und Nadeln meines Astes fielen und darauf hängen blieben.

Genau dreimillionensiebenhundert-einundvierzigtausendneuhundertzweiundfünfzig waren es.

Als die letzte, die dreimillionensiebenhunderteinundvierzigtausendneuhundertdreizundfünfzigste, Flocke niederfiel – nicht mehr als nichts, wie du sagst - , da brach der Ast!"

Damit flog sie davon.

Die Taube, seit Noahs Zeiten eine Spezialistin in dieser Frage, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken

"Vielleicht fehlt nur eines einzigen Menschen Liebe zum Frieden in der Welt!"

Mit dieser kleinen Geschichte grüße ich euch an Weihnachten, ich wünsche euch, dass das Weihnachtslicht eure Herzen und Wege erhellt, die euch hoffentlich durch ein friedvolles neues Jahr 2020 führen.

Vielleicht fehlt ja nur eines einzigen Menschen Liebe.....

All unseren Freunden, Mitgliedern und Sponsoren herzlichen Dank und ein frohes Fest

Manfred Kessler

*Der Landesverband der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe im
Saarland trauert um seine Mitglieder:*

Walter Müller, Freundeskreis Neunkirchen

Rainer Szukaslki, Freundeskreis Neunkirchen

die im Jahr 2019 verstorben sind.

*Sie haben sich um die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland
verdient gemacht.*

Wir werden Ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser aller Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Saarland e.V.

der Vorstand

Führerschein weg? Probleme mit Alkohol oder Drogen?



*Wir helfen Ihnen dabei, die Voraussetzungen
für eine positive MPU zu erfüllen.
Wir beraten Sie ausführlich und unverbindlich
nach telefonischer Terminabsprache*

Freundeskreis Selbsthilfe Burbach: „Haltestelle“, Bergstraße 6
Tel. 0 6854 908 2450 Mike Uhl
Tel. 0 681 – 940 9819 Jörg Schickschneit

Freundeskreis Güdingen: Festhalle Güdingen
Tel. 0163 – 1 37 83 90 Mathias Lutz

Psycho-Sozialer-Freundeskreis Saar: Saarbrücken, Ludwigstr. 31
Tel. 0176–3902 36 55 Günther Bund

Dieses Heft wurde Ihnen überreicht durch: