

*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Saarland e. V.*

Report Nr. 47



Ausgabe 2/2017

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1 - 2
Workshop im Schoenacker-Institut	3 - 4
GKV - Selbsthilfetag	5 - 7
Selbsthilfe- u. Gesundheitstag in Schwalbach	8 - 9
Gruppenfahrt Völklingen II	10 - 12
Die Kontaktpolizei Burbach Herbstfahrt	13 - 14
Herbstfahrt	15 - 19
S.o.G.-Tag	20 - 23
Dieser Besuch hat sich gelohnt	24 - 25
Unsere Gruppen - so finden Sie uns	26 - 27
Sommerfest PSFK	28
Freundeskreise im Wandel - Abschluß	29
Das Wandern ist des Müller's Lust	30 - 32
Workshop Gruppenverantwortliche	33 - 36
GKV - Selbsthilfeförderung	37
Erste - Hilfe - Tag	38 - 42
Strickalarm	43
Alt-Saarbrücker Weihnachtsmarkt	44
Fest für Freunde	45 - 47
Termine	48
Gruppenbegleitertreffen in Wallerfangen	49
Rätsel	50
Grußwort der Vorsitzenden	51 - 52

Impressum

Das für den Inhalt verantwortliche	Gabi Augustin, Hans Becker, Tobias Hermann, Wolfgang Kneip,
Redaktionsteam:	Ursula Lutz, Thomas Rheinwald, Heinz Walter, Manfred Kessler
Fotos:	Privat und Fotolia
Herausgeber:	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Saarland e. V.
Redaktionsanschrift:	Galgenbergstraße 50, 66557 Illingen
Auflage:	1.000 Stück
Satz und Layout :	Manfred Kessler
Druck :	C O D – Saarbrücken



Liebe Leser, liebe Freunde,

Advent (lateinisch adventus „Ankunft“), eigentlich adventus Domini (lat. für Ankunft des Herrn), bezeichnet die Jahreszeit, in der die Christenheit sich auf das Fest der Geburt Jesu Christi, Weihnachten, vorbereitet. Die Christen gedenken der Geburt Jesu und feiern sie als Menschwerdung Gottes. Draußen ist es dunkel

und kalt – da tut es gut, sich in der Adventszeit zuhause gemütlich einzurichten. Plätzchen werden gebacken, Kerzen angezündet und überall werden Weihnachtsmärkte eröffnet. Auch wenn die Sicherheitsvorkehrungen die Stimmung etwas drücken, wir lassen uns nicht von einigen Fanatikern unsere Lebensart zerstören. Die Adventszeit ist sehr gut geeignet sich das vergangene Jahr noch einmal vor Augen zu führen.

Ihr habt REPORT 47 in Händen. Als ich den REPORT von Peter Löwig übernommen habe, waren wir bei REPORT 25. Ihr seht, die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland leben, sie sind aktiv und liefern den Stoff, aus dem der REPORT entsteht. Nur durch die aktiven Berichte unserer Mitglieder ist es möglich, einen solchen Nachweis über unsere Freundeskreisaktivitäten zu fertigen. Ich bedanke mich sehr bei all den Freunden, die es auf sich nehmen einen Artikel, einen Bericht oder sonst einen Beitrag für den REPORT zu erstellen. Nur so wird es unser REPORT.

Das Jahr 2017 neigt sich dem Ende zu. Die Bundesrepublik hat gewählt und unseren Politikern und Parteien eine äußerst schwierige Aufgabe gestellt. Eine Regierungsbildung ist aufgrund des Wahlergebnisses nicht gerade einfach, dennoch es sollte bei gutem Willen möglich sein, eine vernünftige, handlungsfähige Regierung zu bilden. Auch bei den saarländischen Freundeskreisen hat die „Regierung“ gewechselt. Nachdem Günter Wagner wegen seiner angegriffenen Gesundheit das Amt des Vorsitzenden abgegeben hatte, wählten die Freundeskreise in ihrer Mitgliederversammlung Gabi Augustin zur neuen Vorsitzenden. Herzlichen Dank nochmals an Günter Wagner für seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit.

Unter seinem Vorsitz haben sich die Freundeskreise positiv weiterentwickelt und sich innerhalb des Saarlandes einen sehr guten Ruf als Selbsthilfverband erarbeitet. Dies ist allerdings nur möglich, wenn die Mitglieder tatkräftig an dieser Entwicklung beteiligt sind. Freundeskreisarbeit bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe, bedeutet aus der Trägheit der Erkrankung heraus sich selbst zu helfen insbesondere aber auch sich helfen zu lassen. Die Freundeskreise an der Saar haben mit ihren Gruppen auch im Jahre 2017 unglaublich viele Aktivitäten, Veranstaltungen, gemeinsame Wanderungen, Sommerfeste, Gruppenabende, Bowlingabende, Schulungen, Seminare, usw. usw. durchgeführt. Die präventive Arbeit unserer Freundeskreisgruppen ist äußerst wertvoll für unsere Gesellschaft. Wir helfen den Menschen, die zu uns kommen auf dem Weg in ein gesundes, zufriedenes Leben, auf dem Weg aus der Sucht. Dank der finanziellen Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen und der DRV (Deutsche Rentenversicherung) sind wir in der Lage unser Gruppenbegleiter weiterzubilden, sie in die Lage zu versetzen Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen. Auch hier herzlichen Dank für die Unterstützung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Zahlreiche Projekte haben wir in dem abgelaufenen Jahr durchgeführt, nicht zuletzt haben wir uns mit der Zukunft unserer Freundeskreisarbeit sowohl auf Bundes – als auch auf Landesebene beschäftigt. Erste Ergebnisse fließen in unser Projektplanung für das kommende Jahr bereits ein. So werden die Freundeskreise bundesweit in 2018 der Angehörigenarbeit einen besonderen Stellenwert einräumen. Über einen Teil unserer Projekte und Aktionen berichten wir in unserem REPORT. Der Vorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland bedankt sich bei all den Akteuren, den Mitgliedern, den Helfern aber auch den Förderern für die engagierte Arbeit. Dies lässt für eine gute und erfolgreiche Arbeit im Neuen Jahr durchaus hoffen.

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest, eine besinnliche Zeit und einen guten Rutsch in das neue Jahr.

Manfred Kessler

Workshop im Schoenaker-Institut Saar

Am 12. August 2017 veranstaltete der Freundeskreis Saarlouis für seine Gruppenbegleiter einen Workshop bei Konny Neuhaus im Schoenaker-Institut Saar in Illingen. Die Schwerpunkte des Workshops lagen in der Stärkung von Kompetenzen beim Umgang mit rückfälligen Gruppenmitgliedern, sowie der Weiterentwicklung des Kommunikationsverhaltens der Gruppenbegleiter. Nach der Begrüßung stellten sich die Teilnehmer und Frau Neuhaus kurz vor und wir machten eine Blitzlichttrunde in der alle berichteten was sie aktuell beschäftigt - wie wir es auch von den Gruppenstunden kennen. Daraus nutzte Frau Neuhaus gleich schon Themen um nützliche Tipps zu Kommunikation und Konfliktlösung zu geben. Unter anderem sei das Paraphrasieren genannt. Dabei gibt man die Aussage seines Gegenübers mit eigenen Worten wieder und schafft damit Klarheit und vermeidet, dass aneinander vorbeigeredet wird. Der Gesprächspartner fühlt sich dadurch ernstgenommen und wichtig.

Wir beschäftigten uns danach ausführlich mit dem Umgang mit rückfälligen Teilnehmern. Weil Rückfälle gewissenmaßen zu der Krankheit Sucht gehören und solche Situationen die Gruppenbegleiter auch in den Teamsitzungen sehr beschäftigen, wurde vereinbart dies in dem Workshop zu bearbeiten. Frau Neuhaus machte deutlich, dass einige Probleme, die beim Umgang mit rückfälligen Suchtkranken auftreten, von grundsätzlichen Merkmalen herrühren die Betroffene während einer Konsumphase zeigen: Lügen, Isolation, sich als Opfer eines oder mehrerer "Täter" sehen, ausgeprägtes schwarz-weiß-Denken und Arroganz. Da die Betroffenen in der Gruppe häufig keine ehrliche Auskunft über ihr derzeitiges Konsumverhalten geben, helfen diese Merkmale Rückfälle, bzw. Konsumphasen zu erkennen. Rückfällige sind oft nicht zugänglich für Hilfe und Ratschläge und nehmen möglicherweise in der Gruppenstunde Zeit ein, die für andere Gruppenteilnehmer fehlt. Frau Neuhaus zeigte einerseits wie man besseren Zugang findet und andererseits wie man leeres Gerede erkennt und dem Einhalt gebieten kann. Zu ersterem kann die Transaktionsanalyse Anwendung finden. Dieses Modell beruht auf drei verschiedenen, so genannten "Ich-Zuständen": Eltern-Ich, Kind-Ich und

Erwachsenen-Ich. Im Dialog sollte vermieden werden das Gegenüber auf die Ebene des Kind-Ichs zu bringen. Das "Kind" tendiert aus Trotz zu Ablehnung. Um die Kommunikation mit den Betroffenen nicht zu sinnlosen Endlosschleifen werden zu lassen, legte uns Frau Neuhaus verschiedene Fragetechniken dar - "Wer fragt der führt". Wenn etwa nach einer Absicht bzw. Zielsetzung gefragt wird, ist es Zweckmäßig "Wozu" anzuführen anstatt "Warum". Es wird nach Gründen und Ursachen gesucht, wenn man eine Warum-Frage beantwortet, nach Zweck und Ziel bei einer Wozu-Frage. "Wozu besuchst Du die Gruppe?" Weiterhin wurde dazu das Johari-Fenster erläutert. Ein Teil aus diesem Fenster von bewussten und unbewussten Verhaltensmerkmalen ist der sogenannte "Blinde Fleck". Ein blinder Fleck kann eine bestimmte Verhaltensweise des Betroffenen sein, die von Mitmenschen erkannt wird, vom Betroffenen selbst aber nicht wahrgenommen wird. Durch Rückmeldung an den Betroffenen können solche unbewussten Verhaltensmuster und Merkmale bewusstgemacht werden, was ebenfalls aus der Endlosschleife führen kann. In diesem Zusammenhang ergab sich noch die interessante Diskussion ob Mitglieder, die sich in einer Konsumphase befinden, in den Gruppenstunden willkommen sind. Einigkeit herrschte dabei, dass es nicht über eine längere Zeit geduldet werden kann, wenn der Betroffene berauscht erscheint. Eine allgemeine Vorgehensweise bei regelmäßig stattfindendem Konsum außerhalb der Gruppe lässt sich nicht festlegen. Ein solcher Fall müsste individuell innerhalb des Teams, eventuell aber auch in der Gruppe besprochen werden.

Fazit: Frau Neuhaus konnte mit Ihrem fundiertem Fachwissen sehr praxisnahe und konkrete Methoden und Techniken vermitteln, die bei der Gruppenarbeit sehr hilfreich sein werden. Darüber hinaus konnte ich für mich persönlich als Betroffener viel mitnehmen um die eigene zufriedene Abstinenz zu erhalten und hoffe davon einiges an die anderen Gruppenmitglieder weiter geben zu können.

Tobias Hermann

GKV-Selbsthilfetag

Erstmalig fand in Saarbrücken rund um die Europa-Galerie der saarländische Selbsthilfetag statt. Die gesetzlichen Krankenkassen und die Selbsthilfeverbände stellten mitten in der Landeshauptstadt sich und ihre Hilfe bzw. ihre Möglichkeiten der Öffentlichkeit vor. Eine Vielzahl von Zelten war bereits aufgebaut, als die Vertreter der Selbsthilfegruppen und Verbände am frühen Morgen begannen, diese mit ihrem Informationsmaterial zu bestücken und entsprechend einzurichten. Flyer, Infohefte und kleine Werbegeschenke wurden in den Zelten drapiert, die Flächen für die Aktionen vorbereitet. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland, die Suchtselbsthilfe-Saar (SuSe - Saar) und die Guttemplergemeinschaft Einsicht Kerpen, hatten gemeinsam einen Stand direkt neben der KISS (Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe Saarland) und informierten über ihre Selbsthilfeangebote. Die äußerst günstige Lage, direkt vor dem Brunnen mit entsprechendem Platzangebot machte die Anlage eines Parcours für unsere Rausch- und Suchtblinden möglich. Hier konnte Heinz Walter von der SHB viele Teilnehmer auf den Parcours schicken.

Neben unserem Stand hatte die KISS ein „Mensch ärgere Dich nicht“



Spiel auf dem Asphalt aufgebracht. Durch diese gelungene Komposition hatten wir an unserem Stand einen recht guten Publikumsbesuch zu verzeichnen. Viele Interessenten fanden sich an unserem Stand ein und holten sich Informationen zur Suchtselbsthilfe aus erster Hand. Das ist nicht immer so da viele den Weg zu uns stets etwas verschämt und möglichst unbeobachtet suchen. Hier war aufgrund der Vielfalt des Angebotes für jeden etwas vorhanden.



Für die Suchtselbsthilfe war dieser Tag durchaus als gelungen zu bezeichnen. Wir hatten doch viele interessierte Menschen an unserem Stand und konnten auf unser Angebot hinweisen. Danke an die Organisatoren, danke auch an die ausführende Agentur Pura, GmbH.



Die Damen und Herren von der GKV und der Kiss

Die Organisation war vorzüglich, die Verbände mussten nur noch die Stände einrichten.



Aus unserer Sicht war dies ein sehr gelungener Ansatz Selbsthilfe öffentlich bekannt zu machen und darzustellen.

Sehr guten Anklang fanden wieder einmal die Rauschbrillen die Heinz Walter von den Freundeskreisen Selbsthilfe Burbach und St. Wendel gekonnt auf dem Parcours einsetzte, hier wurde sehr viel Kontakt zu jungen Menschen möglich. Trotz der drohenden Wolken hielt das Wetter fast den gesamten Tag, um sich dann leider gegen Ende doch noch zu einem richtigen Wolkenbruch zu entwickeln.

Ein herzliches Dankeschön an die GKV (gesetzliche Krankenversicherung)

Manfred Kessler

Selbsthilfe- und Gesundheitstag in Schwalbach

Der Arbeitskreis Selbsthilfe im Landkreis Saarlouis veranstaltet alle 2 bis 3 Jahre einen Selbsthilfe- und Gesundheitstag. Bei dieser Veranstaltung präsentieren die Mitglieder des Arbeitskreises ihr „Selbsthilfeangebot“. Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Saarlouis e. V. ist seit mehr als 25 Jahren Mitglied dieses Arbeitskreises und nimmt regelmäßig an dieser Veranstaltung teil, so auch am 29. Oktober 2017 in Schwalbach.

Neben den verschiedenen Selbsthilfegruppen - wie z. Bsp. M. Basedow & Hashimoto Thyreoiditis Dillingen, Fibromyalgie Schwalbach, Ilco Gruppe Saarlouis/Dillingen, Elterninitiative ADHS Saarlouis, Parkinsongruppe Dillingen - nahmen u. a. auch die Betreuungsbehörde Saarlouis, der Pflegestützpunkt Saarlouis, die KISS, der Caritasverband Saar Hochwald, das Gesundheitsamt Saarlouis teil und rundeten damit das vielfältige Angebot der Selbsthilfe ab. Des Weiteren wurden vier Fachvorträge zu verschiedenen Themen angeboten, die das Interesse der Besucher offensichtlich geweckt hatten, da alle Vorträge sehr gut besucht waren.





In der schönen Halle hatten wir mit unserem Angebot einen guten Standplatz, der nicht zu übersehen war. Hier konnten wir einige Menschen ansprechen, informieren und erste Kontakte knüpfen. Gerne nahmen wir auch die Gelegenheit wahr, bei den anderen Selbsthilfegruppen mal reinzuschnuppern. So testet unser Peter Müller gerade einen Parkinsonanzug.

Wir freuten uns auch über regen Besuch aus unserer Freundeskreisgruppe. Aus unserer Sicht eine gelungene Veranstaltung bei der sich unsere Selbsthilfegruppe gut präsentieren konnte.

Harald Augustin
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Saarlouis e.V.

***Bevor du anfängst die Welt zu verbessern,
gehe lieber dreimal durch dein eigenes Haus!***

(chinesisches Sprichwort)

Gruppenfahrt der Gruppe Völklingen II

Am Donnerstag, dem 25. Mai haben sich 15 Mitglieder der Völklinger Gruppe in Saarbrücken am Domizil Leidinger getroffen. Hier haben wir ausgiebig gefrühstückt und nach dieser Stärkung sind wir mit fünf PKWs nach Annweiler Am Trifels gefahren. Am Treffpunkt haben sich die Wanderer von den Fußkranken getrennt und sind auf die Burg gelaufen. Die anderen sind in Annweiler geblieben und haben dort den Park besichtigt.

Um 15.00 Uhr fuhren wir von Annweiler nach Kirchheimbolanden in das Parkhotel Schillerhain, wo für uns Zimmer reserviert waren.



Nach dem Einchecken und etwas frisch machen, trafen wir uns im Restaurant zu einem gemütlichen Abendessen. Der Abend mit angeregter Unterhaltung und viel Spaß wurde mit einem kleinen Spaziergang abgeschlossen.

Am 26. Mai morgens nach dem Frühstück sind wir bei wunderschönem Wetter in die Reha-Klinik am Donnersberg gelaufen. Diese war nur ca. 2,2 km von unserem Hotel entfernt.

Hier wurden wir von dem Leiter der Klinik, Herrn Dr. Reinert, bereits empfangen. In einem ausgiebigen Gespräch mit Dr. Reinert haben wir viel über die Klinik und die Art der Behandlung erfahren.

Die Klinik hat 75 Therapieplätze, vorwiegend werden jüngere Männer mit Drogenproblemen. Alkohol, Mehrfachabhängigkeit und Psychosen/Depressionen behandelt. Auch eine Besichtigung des ganzen Hauses wurde uns noch ermöglicht. Wobei uns die Arbeiten aus der Ergotherapie sehr beeindruckt haben.



Nach Beendigung dieser Informationstour sind wir zusammen nach Kirchheimbolanden zu einem Spaziergang durch den Ort gelaufen. Den Abend verbrachten wir dann in Kirchheimbolanden.

Am 27. Mai nach dem Frühstück um ca. 10.00 Uhr sind wir dann nach Bad Dürkheim gefahren. Auf dem großen Parkplatz am Fass haben wir uns getroffen und sind in kleineren Gruppen durch die Stadt spaziert. Das Stadtfest hat sich durch alle Gassen verteilt und an den Salinen war noch ein großer Flohmarkt. Hier waren alle bis gegen 13.00 Uhr unterwegs, bis wir uns zu einem Abschluss-Essen am Brunnen trafen. Da es sehr heiß war hatten sich dann die Wege aller schnell getrennt.

Auch in Bad Dürkheim gibt es mehrere Kliniken die zum Teil auch Abhängigkeitserkrankungen therapieren.

Im Großen und Ganzen waren diese 3 Tage wieder ein großer Erfolg. Wir hatten sehr schönes Wetter, angeregte Gespräche interessante Besichtigungen in der Donnersberg - Klinik in Kirchheimbolanden und nicht zuletzt viel Spaß.

Für einen Zuschuss der **IKK** bedanken wir uns natürlich alle sehr, denn ohne diese Hilfe wären solche Aktionen nicht möglich.

Christel Blume, PSFK

Die Kontaktpolizei in Burbach

Es sind Menschen wie du und ich,

Sie sind täglich auf unseren Straßen zu Fuß oder mit dem Auto unterwegs. Sie gehen in Schulen, Vereine, Betriebe oder Infoveranstaltungen. Ihre Aufgabe ist es, uns vor Taschendieben, Dieben, falschen Enkeln und Polizisten, Handwerkern und Bettlern (Betrügern) zu schützen und uns über solche Betrügereien vorbeugend aufzuklären.

Ihre Beratung ist kostenlos

Ihr Hauptaugenmerk ist zurzeit Eigenheim und Wohnungs- Sicherungs-
Beratung vor Ort. Sie sind Spezialisten!

Es ist unsere Kontaktpolizei.



Und das sind wir,
der Freundes Kreis für Suchtkrankenhilfe, Selbsthilfe Burbach.



Auch wir arbeiten eng mit der Kontaktpolizei zusammen.



Heinz Walter, SHB

Herbstfahrt 2017

Wie schon in den letzten Jahren fand auch in diesem Jahr am 3. Oktober (Feiertag) unsere Herbstfahrt für alle Gruppen statt. Die Planung, Vorbereitung und Durchführung lag ganz in der Hand von Hans Bonner. Aus Sicherheitsgründen war dies sehr umfangreich und aufwendig.



Am Dienstag, dem 3. Oktober trafen sich 31 Teilnehmer in Köllerbach, um mit dem Bus der Firma Gessner nach Straßburg zu fahren. Nach einem kurzen Stopp an einer französischen Raststätte kamen wir um 11.00 Uhr in Straßburg am Europäischen Parlament an.

Hier wurden alle vor dem Einlass aus Sicherheitsgründen kontrolliert und alle Taschen durchsucht.



Anschließend wurden wir von Frau Loeper, als Vertretung der Friedrich-Ebert-Stiftung, empfangen. Sie hat uns über die Tätigkeiten und Aufgaben des EU-Parlaments berichtet.

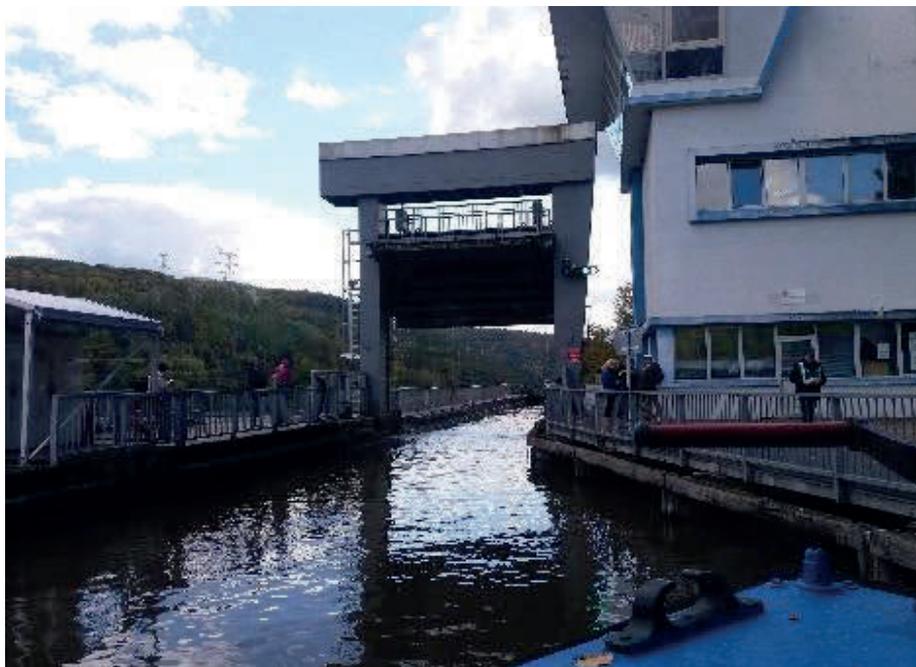
Frau Loeper führte uns durch das Gebäude und gab uns sehr viele Informationen und Antworten auf Fragen. Um 11.30 Uhr konnten wir dann

für eine Stunde an einer Plenarsitzung (in der Entscheidungen und Abstimmungen durchgeführt wurden) teilnehmen. Hier durfte nicht fotografiert oder gefilmt werden. Nach dieser Sitzung trafen wir Jo Leinen, der sich für eine Stunde Zeit genommen hat, um alle unsere Fragen freundlich und kompetent zu beantworten. Leider war die Zeit zu kurz um die angeregte Diskussion weiter zu führen. Wir hatten auch eine Infomappe zusammengestellt, die Hans Bonner, Jo Leinen und Frau Loeper, zum Kennenlernen unseres Vereins, überreichte.



Jo Leinen und Hans Bonner

Danach fuhren wir von StraÙburg nach Arzville zum Schiffhebewerk.



Mit dem Schiff nach unten, einer Tour auf dem Kanal und anschließend wieder nach oben, konnten wir den Ablauf und die Arbeit eines Schiffhebewerkes miterleben. Auch die Besichtigung des Maschinenraumes war möglich.

Um 17.30 Uhr startete der Bus dann die Rückfahrt nach Köllerbach, wo wir um 19.00 Uhr im Gasthaus Prediger mit einem sehr guten und ausgiebigen Abendessen den Abschluss der Herbstfahrt Revue passieren lassen konnten.

Christel Blume



Die Teilnehmer und Jo Leinen im Parlament

S.o.G – Tag 2017 Haus Sonntal, Wallerfangen

Schon Tradition ist mittlerweile der S.o.G.-Tag der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland. Jedes Jahr werden es mehr Mitglieder, die an diesem Tag das Haus Sonntal in Wallerfangen aufsuchen um diesem Ereignis beiwohnen zu können. S.o.G.-Tag – was heißt das eigentlich? Hervorgegangen ist dieser Tag aus einem Projekt des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Kassel. Suchthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung, abgekürzt S.o.G. so wurde seinerzeit das Projekt genannt und als solches auch von den saarländischen Freundeskreisen übernommen. Beginn ist stets mit einem gesunden Frühstück und statt Kuchen gibt es frisches Obst und Obstsalat. Die Inhalte sind stets gleich, es werden sowohl die körperlichen Fähigkeiten gefördert als auch die Kreativität der Teilnehmer.

Dieses Jahr mussten wir leider auf Monique Rinkwald-Münz verzichten, da Sie wegen Erkrankung nicht teilnehmen konnte. Wir wünschen auf diesem Weg eine gute Besserung und drücken die Daumen, dass Monique beim nächsten S.o.G.-Tag wieder dabei sein kann. Simone Theiss übernahm dann kurzfristig die kreative Gestaltung unseres S.o.G.-Tages. Traditionell beginnen wir mit der Ertüchtigung des Körpers. Dieses sportliche Programm wird von Gaby Theis seit Jahren in ständig neuen Übungen gestaltet und trägt erheblich zum Gelingen dieses Tages bei. Mit viel Engagement aber auch mit sehr viel Spaß sind die Freundeskreisler bei der Sache und erkennen Muskeln an ihrem Körper, von denen sie nicht einmal wussten, dass es sie gibt. Mit Tetrabändern, Hula-Hopp-Reifen, Bällen und viel Phantasie gelingt es Gaby Theis immer wieder die Teilnehmer zu begeistern und sich an den Übungen mit Energie und Freude zu beteiligen. Es sind schon tolle Bilder bei diesen S.o.G.-Tagen geschossen worden, dennoch gelingt es jedes Mal wieder ein besonders flottes Foto zu ergattern. So ist es auch dieses Mal wieder gelungen ein Bild für die Analen unsere Freundeskreisarbeit zu schießen.



Mike Uhl von der Selbsthilfe Burbach und St. Wendel SHB in unnachahmlicher Grazie bei unserem dies-jährigen S.o.G.-Tag. Solche Fotos könnten am laufenden Band geschossen werden, die aktive Teilnahme an den Übungen ist uns jedoch sehr wichtig und daher sind die Apparate nicht immer gleich bei der Hand. Ein Foto für die Geschichtsbücher der SHB.

Am Nachmittag wurde dann die kreative Phase eingeleitet. Unter Anleitung von Simone Theis bastelten die Teilnehmer zunächst jeder ein Vogelhäuschchen, welches danach mit Serviettenteknik von jedem nach seiner Vorstellung verziert wurde. Zuerst mussten die Vogelhäuser mit Holzhammer und Holzleim zusammengebastelt werden um danach mit den Servietten

beklebt zu werden. Simone hatte die unterschiedlichsten Servietten und den notwendigen Kleber besorgt und jeder suchte sich die ihm passenden Motive aus, um das Vogelheim individuell zu gestalten. Zum Schluss durfte jeder Teilnehmer sein Häuschen mit nach Hause nehmen. Wieder einmal ein S.o.G-Tag, der sowohl den Körper als auch den Geist forderte und viel Freude und Heiterkeit bei den Freundeskreismitgliedern erzeugte.





Gefördert wurde unser S.o.G.-Tag von der BKK-Mitte



Dieser Besuch hat sich gelohnt!

Auf Einladung der Klinik Tönisstein zu einer Selbsthilfegruppentagung sind wir mit einigen Mitgliedern aus unserer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe am Samstag den 25. November 2017 nach Tönisstein gefahren.

Nach der Begrüßung durch die Klinikleitung wurden 4 Workshops angeboten:

Sucht und Arbeit- die Rückkehr an den Arbeitsplatz vorbereiten
(Christian Falkenstein)

MPU – Vorbereitung und die Wiedererlangung des Führerscheins
(Christian Müller)

Schuld oder Verantwortung? Die psychische Verarbeitung des eigenen Anteils
(Oliver Kreh)

Der Fall und die Folgen – rechtliche Auswirkungen von Abhängigkeitserkrankungen
(Reiner Holdorf)

Drei der angebotenen Workshops interessierten uns besonders und so haben wir uns aufgeteilt auf die verschiedenen Vorträge.

Ich habe mich für den MPU – Workshop entschieden damit wir in unserer Führerscheingruppe stets auf dem aktuellen Wissensstand sind.

Dabei hat sich gezeigt wie wichtig es ist außer der Wissensvermittlung über den Sinn und den Ablauf der MPU insbesondere die Hintergründe der Konsummuster und die ganz persönlichen Konsummotive aufzuarbeiten.

Dies entspricht auch exakt unserer Zielsetzung.

Viele erkennen erst im Laufe der Auseinandersetzung mit der eigenen Einstellung und des persönlichen Verhaltens: „Ich habe kein Führerschein- sondern ein Lebensproblem.“

Somit erweist sich das Angebot der Selbsthilfegruppen der Freundeskreise zielgenau als die richtige Hilfe zur Selbsthilfe.

Auch unsere anderen Gruppenmitglieder konnten aus ihren Workshops über lehrreiche Erfahrungen und neues Wissen berichten.

Diese Inputs sind für unsere Gruppenarbeit eine wichtige Bereicherung.

Die gute Verpflegung über den ganzen Tag, die freundliche Unterstützung und die kompetente Beantwortung unserer Fragen hat uns gefallen.

Der Besuch und die Atmosphäre in der Klinik haben uns auch persönlich an unser eigenes Leben mit der Suchterfahrung erinnert.

Besonders bedanken wir uns bei der Krankenkasse **IKK** – Südwest für die Freundliche Unterstützung dieses Gruppenprojektes.

Hans Becker PSFK - Gruppe Riegelsberg

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Saarland e.V.
Sucht-Selbsthilfeorganisation

Adressenverzeichnis Saarland

Stand: Dezember 2017

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: geschaeftsfuehrer@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

06834 - 9 56 98 93 W. Kneip

Junge Suchtgruppe

Weizenhübel 3, 66539 Bous

Treffen : montags 20:00 Uhr

Tel.: 0152-06538371 C. Sartorius

Freundeskreis Dudweiler/
Neunkirchen e.V.

Wärmestube Diakonie

Neunkirchen, Bahnhofstr 26

Treffen: montags 19:00 Uhr

Tel.: 06897 – 5 19 81 Müller

06825 - 4 70 67 Szukalski

Freundeskreis Homburg-
Erbach e.V.

Uni-Klinik 66424 Homburg

Gebäude 87 der Ev. Studentengemeinde

Treffen: montags 19:00 Uhr

Tel.: 06844 – 12 41 György

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

0681 – 8 83 81 69 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: 0179 – 5 19 13 34 Paul

06897- 76 79 50 Porcher

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

Sommerfest vom PSFK am 16. Juli 2017

Am 16. Juli 2017 fand das Sommerfest vom **PSFK** Psycho-Sozialer-Freundeskreis Saar im Naturfreundehaus Völklingen statt.

Nach langen intensiven Vorbereitungen mit vielen freiwilligen Helfern, konnte um 11.00 Uhr das Sommerfest beginnen.

Die Helfer trafen sich um 9.00 Uhr um alle Vorbereitungen zu treffen: der Schwenker und ein Gasgrill wurden angefeuert, die Salate, das Geschirr und die Getränke wurden aufgebaut und hergerichtet. Hans Becker hat auch seine sehr beliebten gebackenen Fische vorbereitet und angerichtet. Der Tisch für die vielen Gewinne der Tombola wurde vorbereitet.

Nachdem auch die Tische dekoriert waren, kamen bereits die ersten Gäste. Am Eingang der Räume wurde eine Teilnehmerliste ausgelegt, auf der sich jeder Teilnehmer eintragen konnte. Hier wurden zum Ende der Veranstaltung ca. 75 Teilnehmer gezählt.

Trotz anfänglichem trübem und feuchtem Wetter, klarte es nach Ankunft der Gäste auf und auch die Sonne hat sich etwas sehen lassen. Die Stimmung war dementsprechend sehr gut und es konnte ausgiebig geschlemmt werden. Schon kurz nach dem Mittagessen wurden die Lose für die Tombola verkauft.

Die Tombola wurde von der Familie Hans Bonner, geplant, durchgeführt und auch abgewickelt. Fast alle Gewinne waren Spenden von Firmen oder Privatpersonen die unter großem Aufwand von den Familienmitgliedern der Bonners zusammengetragen wurden.

Nach dem sich die Gäste über die Gewinne freuten, konnten sich auch alle schon an dem Kuchen-Bufferet bedienen. Dazu gab es reichlich Kaffee. Nach vielen interessanten Gesprächen konnte gegen 16.30 Uhr mit dem Aufräumen und saubermachen begonnen werden.

So war auch für die Helfer gegen 18.00 Uhr Feierabend.

Christel Blume

Freundeskreise im Wandel – Abschluss

Bereits in 2016 hatten wir uns gemeinsam mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland zu zwei Wochenendseminaren zum Thema Freundeskreise im Wandel getroffen. Das erste Treffen fand auf der Ebernburg in Rheinland-Pfalz und die Fortsetzung im Haus Sonnental in Wallerfangen statt. Begleitet wurden unser Treffen von unseren Bundesvorständen, Elisabeth Stege, Andreas Bosch und Erich Ernstberger. Zum Abschluss der zweiten Runde hatten wir alle gemeinsam den Eindruck, dass es uns nicht gelungen war all die Vorschläge, Fragen und Ideen, die uns an diesen beiden Wochenenden doch so vielfach beschäftigt hatten, zu einem fertigen Konzept zu verarbeiten. Es fehlte einfach die Zeit. Wir hatten uns daher geeinigt, ein drittes Treffen, allerdings nur eintägig, durchzuführen, um zu einem befriedigenden Ergebnis zu kommen. Dank der Förderung durch die BARMER konnten wir daher abschließend in Rheinland-Pfalz, in Dannenfels im Landhotel Berg, die Thematik weiterbearbeiten. Da wir ja alle an den ersten beiden Treffen teilgenommen hatten, war ein schneller Einstieg in die Materie problemlos und innerhalb kürzester Frist waren wir alle wieder mitten im Geschehen. Die Kleingruppen aus den ersten beiden Treffen behielten wir bei und diese machten sich dann daran, die Matrix jeweils für ihre Gruppe zu vervollständigen. Es gelang uns das bis zur Mittagspause komplett zu vervollständigen, sodass wir nach dem gemeinsamen Mittagessen an die Kernaussagen gehen konnten. Schnell hatten wir die Kernsätze formuliert und in unsere Laptops eingespeist. Nach einem sehr anstrengenden Tag, allerdings mit sehr befriedigendem Ergebnis, konnten wir erleichtert feststellen, dass wir nun alle mit der Matrix an die weitere Arbeit gehen können. Mehrere Themen wurden von uns für die zukünftige Arbeit herausgearbeitet. Als erstes werden wir ein gemeinsames Seminar für Angehörige in 2018 durchführen, da Angehörigenarbeit eines dieser Themen war.

Manfred Kessler

Gefördert wurde dieses Projekt von der **BARMER**

Das Wandern ist des Müllers- Lust



Auch wir der Freundeskreis Saarbrücken Burbach und St- Wendel haben diese Lust zum Wandern.

So auch dieses Jahr.

Planung und Einladungen das ganze Organisieren haben wir wie immer glänzend vollbracht. Verpflegung für den Grill sowie die Wegzehrung Ist reichlich vorhanden. Fahrgemeinschaften organisiert, so dass jeder der sich gemeldet hatte auch pünktlich und ohne Stress zu unserem Treffpunkt beim Wanderverein GÜdesweiler eintraf.

Bis zum Aufbruch zur Wanderung standen Kaffee Tee und diverse Kaltgetränke bereit. Vor unserem allgemeinen Aufbruch hatten sich einige Freunde mit dem Obstbuffet auf den Weg gemacht um die Raststation einzurichten. Punkt zwölf Uhr wurde die Wanderstrecke angegangen.

Die Strecke ist ca. fünf Kilometer lang und geeignet für Jung und Alt.

Um vor Unfall oder sonstigen Karambolagen geschützt zu sein, hatten wir auch erste Hilfe aus der Luft.



Kurz vor der Ankunft der Wandersleute haben unsere Grillmeister ihr Handwerk begonnen, Feuer entfacht und das Grillgut vorbereitet. Die selbstgemachten Salate, die von unseren Frauen liebevoll verzehrfertig hergestellt wurden, gaben dem Buffet ein schönes Bild.



Dieses Jahr haben sich auch Wanderer aus dem Freundeskreis Bous eingefunden. Zudem hatte sich ein Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr Güdesweiler angemeldet. Besuch hatten wir auch von ehemaligen SHB-lern, die das ganze Programm mitmachten Ihre Rückmeldung hat unsere Batterien für das kommende Jahr voll aufgeladen. Beim gemeinsamen Essen hat unser Musiker leise Töne erklingen lassen.

Bei Musik, anregender und fruchtbarer Unterhaltung,



und mit vielen neuen Eindrücken ging unser Wandertag in Gudesweiler zu Ende.

SHB-Burbach/WND

Workshop im Haus Sonnental in Wallerfangen

Vom 10.11. – 12.11.2017 veranstaltete der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland e.V. einen Workshop im Haus Sonnental in Wallerfangen.

Die Leitung übernahm Frau Sonja Steffen Dipl. Sozialarbeiterin, von der Therapieeinrichtung IANUA, eingeladen waren Gruppenbegleiter, ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer und Gruppenverantwortliche der saarländischen Freundeskreise. In Begleitung von Frau Steffen befand sich Vanessa Ermers, Bachelor of Social Work und Bezugstherapeutin bei IANUA, die als ZuhörerIn fungierte.



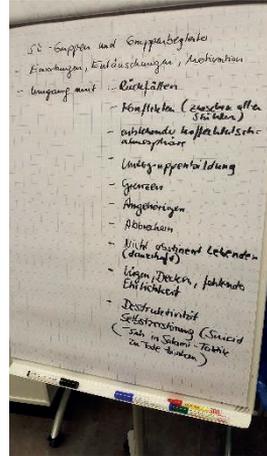
Die angestrebten Ziele des Workshops waren unter anderem die Stärkung der Persönlichkeit, Wissensvermittlung, Reflektion des eigenen Verhaltens, die Diskussion von Grenzen, die Definition von Verantwortung sowie ein Austausch untereinander.

Die persönliche Weiterentwicklung durch die Bearbeitung dieser Themen soll schließlich die Gruppenarbeit der Teilnehmer erleichtern und verbessern.

Nach einer kurzen Blitzlichtrunde wurden die Teilnehmer von Frau Steffen dazu bewegt, Themen zu benennen, die uns im Rahmen dieser Vorgaben zu dieser Zeit am meisten beschäftigten.

Die folgenden der vorgeschlagenen Themen wurden zu unserer Arbeitsgrundlage:

- Erwartungen, Enttäuschungen, Motivationen
- Konflikte und Konfliktbewältigung
- Entstehende Kaffeeklatschatmosphären
- Grenzen
- Destruktivität, Selbsterstörung (Suizid)
- Sexualität (Suchtbezogen)
- Nikotinentzug und seine Folgen



Nach diesem Einstieg in den Workshop überraschte uns Frau Steffen, indem Sie jedem Teilnehmer einen Behälter mit Knetmasse in vielen verschiedenen Farben überreichte.

Die Aufgabe war es, aus dieser Knetmasse ein Bildnis zu erschaffen:

“ wie stell Ich mir die Gruppe und mich darin als Gruppenbegleiter vor“.

Mit viel Engagement und Kreativität gingen wir ans Werk und es wurden einige kleine Kunstwerke geschaffen.



Am nächsten Tag, Samstag den 11.11.2017, begannen wir das Seminar damit, dass jedes Gruppenmitglied mitteilen konnte was derjenige, aus seiner Sichtweise mit seinem Projekt ausdrücken wollte. Danach war die Meinung aller gefragt. Durch die Erörterung der spielerisch hergestellten Projekte, konnte gleich herausgefunden werden, wie der einzelne Teilnehmer oder die Gruppe sich die Gruppenbegleitung vorstellt. Es wurden folglich Anregungen und Verbesserungen diskutiert. Das half dabei nahtlos in unsere Themen einzusteigen, die dann mit der fachlichen Leitung von Frau Sonja Steffen, bearbeitet wurden. Am Sonntag ging es nach dem Frühstück um 9:00 Uhr mit der Erörterung weiter, bis dann die Abschlussrunde stattfand, in der jedes Gruppenmitglied eine Rückmeldung über das Seminar gab. Das Seminar endete mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Frau Steffen für die professionelle und fachkundige Leitung dieses äußerst lehrreichen Workshops. Unser weiterer Dank gilt dem Landesverband, der die Veranstaltung ermöglicht hat.



Die Teilnehmer

Thomas Rheinwald FK Saarlouis

Gefördert wurde dieser Workshop durch die **BARMER**

Selbsthilfeförderung im Saarland

Anträge für 2018 an die Regionaldirektion der KNAPPSCHAFT richten

Die gesetzlichen Krankenkassen im Saarland stellen für das kommende Jahr über 380.000 Euro Fördermittel für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe zur Verfügung. Die Gemeinschaftsförderung beinhaltet Zuschüsse für Selbsthilfegruppen und - Organisationen zur Informations- und Beratungstätigkeit. Darunter fallen beispielsweise regelmäßig anfallende Kosten für Miete, Porto, Telefon, Internet, Büroausstattung und Verbandszeitungen.

Bis zum 31. Januar 2018 können die Anträge auf Förderung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen gestellt werden.

Antragsformulare sind online unter www.selbsthilfe-saar.de verfügbar, oder bei der KNAPPSCHAFT: Iris Neuhardt (0681/ 4002 – 1314; iris.neuhardt@kbs.de) zu erfragen.

Die KNAPPSCHAFT bietet Antragsstellern einen besonderen Service:

Am Donnerstag den, 18.01.2018 sowie am Donnerstag, den 25.01.2018 steht zwischen 13 und 17 Uhr die Ansprechpartnerin für die GKV-Gemeinschaftsförderung Iris Neuhardt in der Regionaldirektion in Saarbrücken (St. Johanner Str. 46/48) zur Verfügung, um Fragen rund um die Selbsthilfeförderung zu beantworten und beim richtigen Ausfüllen der Anträge zur Seite zu stehen.

Erste Hilfe – Besonderheiten bei Entzug?

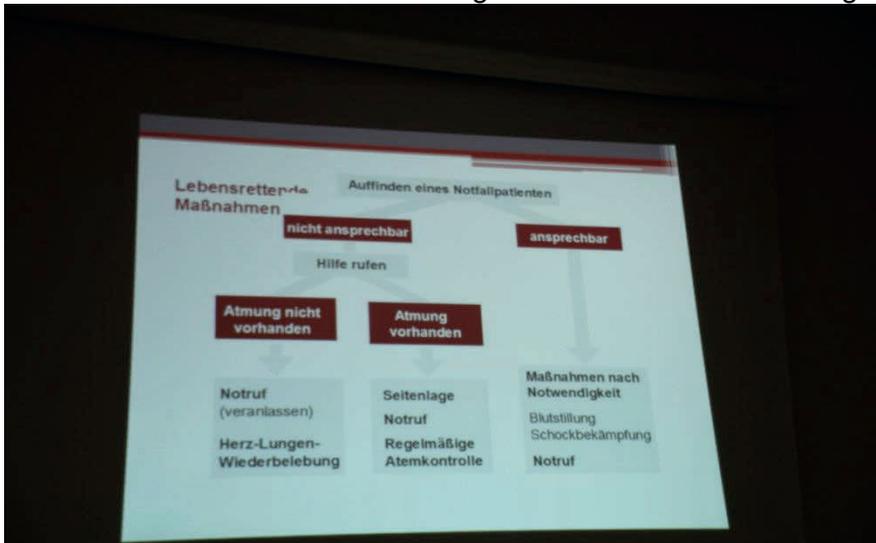
Im Haus Sonntal in Wallerfangen fanden sich die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland zu einem Erste-Hilfe-Tag ein. Seit vielen Jahren ist die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs hierzulande gesetzlich vorgeschrieben, wenn der Führerschein erworben werden soll, dennoch mussten wir feststellen, dass das Wissen bei den Anwesenden bereits tief verborgen weilte. Für die Freundeskreise war die Klärung der Frage, ob bei Entzugserscheinungen besondere Kenntnisse bzw. Anwendungen erforderlich seien, wesentliches Ziel dieser Schulung. Nach Abschluss der Veranstaltung nahmen wir das Ergebnis mit nach Hause, dass es bei den Maßnahmen zur Erstversorgung keinen Unterschied macht, warum erste Hilfe geleistet werden muss. Als Referentin hatten die Freunde von der SHB-



Selbsthilfe Burbach **Jana Petri** vom **Malteserhilfsdienst** angeworben.

Eine ausgezeichnete Wahl, wie sich im Laufe der Veranstaltung herausstellte. Jana Petri ist im Rettungsdienst aktiv tätig und hat uns in ihrem Vortrag mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen während der Rettungs-

einsätze berichtet. Durch ihr Fachwissen konnte Sie spannend und interessant vortragen. Mit einer Präsentation und entsprechenden Übungen wurde ihr Vortrag nie langweilig.



Jana hatte zur Übung eine Puppe mitgebracht und wir konnten am Objekt unsere Fertigkeiten üben.



Was ist nun zu beachten? Das war recht schnell erklärt und demonstriert. Die Freundeskreisler konnten ihr Wissen vertiefen.



Ein gelungener informativer Tag, der uns alle in Zukunft besser in die Lage versetzt, bei einer Notsituation angemessen zu reagieren.



Die Teilnehmer waren so begeistert, und baten um Fortsetzung.





Zum Schluss blieb es nur noch sich bei Jana Petri für diesen ausgezeichneten Vortrag zu bedanken.



Manfred Kessler

Dieses Projekt wurde von der IKK Südwest gefördert.

 **IKK Südwest**

Wir machen mit - Achtung – Strickalarm!

Große Strickaktion der Arbeiterwohlfahrt Saar gegen soziale Kälte und Altersarmut.

Viele fleißige Hände aus unserer Freundeskreisgruppe Riegelsberg beteiligten sich seit Wochen an der Aktion der AWO Saar gegen soziale Kälte und Altersarmut. Nicht wenige von uns mussten auch schon soziale Kälte und Ausgrenzung persönlich erleben und haben sich daher mit Begeisterung spontan an dieser Aktion beteiligt.

Die Stricknadeln sind kaum zur Ruhe gekommen und so entstanden mehrere Schals von 1.20 m Länge und 25 cm Breite. Darunter wahre Meisterwerke in verschiedenen Mustern und den buntesten Farben und Ausführungen. Und der Spaßfaktor ist auch nicht zu kurz gekommen. Ziel ist es ein Zeichen zu setzen und zum „längsten Schal des Saarlandes“ beizutragen. Dieser soll zusammengenäht von der Saarbrücker Staatskanzlei über das Schloss bis hin zum Saar- Landtag reichen. Aktionstag ist der 09. Dezember 2017.

Danach sollen die einzelnen Schals für soziale Zwecke versteigert werden. Als nächste gemeinsame Aktion planen wir einen Stand auf dem Flohmarkt. Wer hat damit vielleicht schon Erfahrung? Über eure Tipps und Anregungen freuen wir uns.



Gruppe Riegelsberg

Alt Saarbrücker Weihnachtsmarkt

Der Weihnachtsmarkt in Alt Saarbrücken am Schlossplatz ist einer der schönsten Weihnachtsmärkte. Wiederholt hat der Freundeskreis Güdingen an diesem Weihnachtsmarkt einen Stand aufgeschlagen. Nicht nur selbstgebackene Weihnachtsplätzchen und selbstgefertigte Patchwork Decken, auch allerlei Sonstiges handwerklich Hergestellte wurde von den Güdingern auf dem Weihnachtsmarkt angeboten.



Das Wichtigste an dieser Teilnahme ist jedoch die Information über die Freundeskreisangebote. Auf einem Weihnachtsmarkt mit Glühweinständen und allerhand Hochprozentigem ist ein solcher Stand reger Aufmerksamkeit sicher. Viele interessante Gespräche entwickeln sich bei dieser Gelegenheit, die sonst sicherlich nicht möglich wären. Besonderer Dank den Mitgliedern des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe, Güdingen e.V. für die tatkräftige Unterstützung und den Mut.

Ursula Lutz

Glück. Freude. Zufriedenheit.

Ein Bundestreffen für Freunde

Datum: **Samstag, 12. Mai 2018**

Ort: **Tagungszentrum Stadthalle Baunatal**

Herzliche Einladung

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe lädt herzlich ein zu einem gemeinsamen bundesweiten Treffen von Freunden für Freunde. In diesem Rahmen soll auch das 40-jährige Bestehen des Bundesverbands begangen werden.

Das Treffen soll Raum geben, miteinander in Kontakt zu treten. Menschen aus den Freundeskreisen im ganzen Bundesgebiet werden sich treffen und kennenlernen und miteinander im Thema „Glück und Zufriedenheit in meinem Leben“ unterwegs sein.

Glück ... frei zu sein von Sucht

Glück ... selbstbewusst und selbstbestimmt sein

Glück, Freude, Zufriedenheit: Was bedeutet es für einen Menschen, der Suchterfahrungen als Abhängiger oder als Familienmitglied oder im Arbeitsumfeld oder unter anderen Umständen gemacht hat?

Freude ... am puren Leben

Freude ... an mich und meine Stärken glauben

Das Glück lässt sich in der Regel nicht per Zufall finden. Gerade in Zeiten akuter Sucht-Erfahrungen spüren viele Menschen, dass Glück, Lebensfreude, Leichtigkeit und Frohsinn weit weg sind, mitunter sogar verlorengehen. Oft ist dies schmerzhaft und verlängert das süchtige Verhalten.

Zufriedenheit ... ohne Abhängigkeit in ein neues Leben starten

Zufriedenheit ... keine Angst mehr haben

Zufriedenheit ... Selbsthilfe, die wirkt

Darüber wollen wir uns austauschen – aber nicht bei negativen Erfahrungen stehenbleiben, sondern neue positive Selbsthilfe-Erlebnisse teilen.

Programm

ab 9:30 Uhr
Bundesgebiet

Ankommen der Freunde aus dem gesamten

Ein kleiner Begrüßungsimbiss wird gereicht.

11:00 Uhr
Bundesverbands)

Begrüßung durch Andreas Bosch (Vorsitzender des

11: 15 Uhr

Fachlicher Input „Glück – Freude – Zufriedenheit“

Wie gehe ich mit der Abhängigkeit in meinem Leben um?

Worin besteht meine eigene Verantwortung zur Erlangung des Glücks?

Wie ordne ich in diesem Zusammenhang meine Suchterkrankung ein? War es ein einziges Unglück? Oder gab es auch Glücksmomente für mich?

Worin besteht das Glück im abstinenten Leben

Worin finde ich Freude?

Wie schätze ich meine eigene Zufriedenheit ein?

Wo sollte ich möglicherweise aktiv werden und mehr für mich tun?

12.00 Uhr bis **Markt der vielfältigen Möglichkeiten und Mitmachaktionen**

17:00 Uhr

gestaltet von Menschen aus den Freundeskreisen:

- World Café
- Präsentationen der Landesverbände und des Bundesverbands mit Quiz
- Bücherflohmarkt
- Kreative Angebote
- Bewegung und Spiel
- Kleine Verkaufsstände

zwischendurch: 13:00 Uhr Mittagsimbiss; 16:00 Kaffee/Tee/Kuchen
19:00 Uhr Abendessen
danach: **Geselliger Abend mit Überraschungen –**
gestaltet von Menschen aus den Freundeskreisen
ca. 23:30 Uhr Ende

Teilnahmebeitrag: 40,00€ / Person

(enthalten: Teilnahme, Materialkosten bei den einzelnen Mitmachaktionen; Kaffee/Tee und Imbiss zum Ankommen, Mittagsimbiss, Tee/Kaffee/Kuchen am Nachmittag, Abendessen mit Buffet.

Nicht enthalten: Kaltgetränke während der gesamten Veranstaltung sowie Fahrt- und Übernachtungskosten.)

Anmeldungen ausschließlich über die Landesverbände,

die eventuell auch die gemeinsamen Hin- und Rückfahrt sowie Übernachtung (gegen Aufpreis) organisieren.

Dresscode: bequeme Freizeitkleidung

Der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland übernimmt die Buskosten sowie einen Großteil der Übernachtungskosten und die Teilnahme am Buffet im Hotel Schäferberg am Freitagabend. Die Teilnehmergebühr für unsere saarländischen Mitglieder beträgt einschließlich des TN-Beitrag des Bundesverbandes 100,00 EURO.

Abfahrt mit dem Bus am Freitag dem 11.05.2018 vormittags, Heimfahrt am Sonntag 13.05.2018 in Espenau nach dem Frühstück, Ankunft gegen 16.30 Uhr geplant.

Meldeschluss für die verbindliche Anmeldung 22.12.2017

Die Meldungen bitte über eure Gruppenbegleiter an euren Freundeskreis, diese leiten die Meldungen an den Landesverband weiter.

Termine

Liebe Freunde für das Jahr 2018 liegen bereits einige Termine des Landes- bzw. des Bundesverbandes fest, die wir auf dieser Seite zur Kenntnis bringen wollen. Die Besuchstermine in den Kliniken werden hier nicht aufgeführt.

28.01.2018 Treffen in Wallerfangen-Vorbereitung Fest der Freunde

24.02.2018 Wtu- Wir treffen uns in Wallerfangen

14.04.2018 Start-up für die Angehörigenarbeit mit Rheinland-Pfalz

11.-13.05.2018 Fest der Freunde in Baunatal bei Kassel

20-22.07.2018 Angehörigenarbeit, Wochenende auf der Ebernburg

08.09.2018 S.o.G.-Tag in Wallerfangen

02.-04.11.2018 Gruppenbegleiterseminar in Wallerfangen

Gruppenbegleitertreffen in Wallerfangen

Die Gruppenbegleiter der letzten Ausbildungsreihen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe trafen sich zu einem Erfahrungsaustausch unter der Leitung von Simone Theis, die die Gruppenbegleiter bereits in ihrer Lernphase begleitet hatte, im Haus Sonntal in Wallerfangen.

Ein reger Austausch der bisherigen Erfahrungen und Erlebnisse in der Gruppenarbeit fand an diesem Tag in Wallerfangen statt. Der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland sieht es als zwingend erforderlich an, den Gruppenbegleitern diese Möglichkeit zum gemeinsamen Treffen und Bereden, zur Reflektion in einer zwanglosen Atmosphäre anzubieten. Es ist uns eine große Freude, zu sehen, mit welcher Hingabe und Begeisterung unser „neuen“ Gruppenbegleiter an ihre Aufgaben gehen. Nur so ist eine gedeihliche Entwicklung gegeben und eine erfolgreiche Gruppenarbeit möglich. Wir wünschen den Gruppenbegleitern noch viel Spaß und Erfolg bei ihrer wertvollen, ehrenamtlichen Tätigkeit.



Manfred Kessler

Gefördert wurde die Gruppenbegleiterausbildung von der AOK



Hätten Sie's gewusst?

Lösungshinweis:

den fett unterstrichenen Buchstaben eines gesuchten Begriffes in das entsprechende (gleichzahlige) Lösungskästchen setzen. Ein Buchstabe ist zur Erleichterung jeweils angegeben.

Viel Spaß!

1. Phase in der ein Suchtmittel abgesetzt wird
2. Psychische Widerstandsfähigkeit
3. Völliger Verzicht auf ein Suchtmittel
4. Abkürzung für medizinisch-psychologische Untersuchung bei Entzug der Fahrerlaubnis
5. Anderer Begriff für Alkohol
6. Neurotransmitter des zentralen Nervensystems
7. Maßeinheit von Alkoholgehalt im Blut
8. Vorrübergehender Gedächtnisverlust bei Suchtverhalten
9. Abkürzung für gesetzliche Krankenversicherung
10. Abbauorgan des menschlichen Stoffwechsels
11. Die Fähigkeit die Gefühle anderer wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren
12. Welche Droge besitzt das höchste Suchtpotenzial
13. Unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand

1	<u> </u>												
		N											
2	<u> </u>												
				I									
3	<u> </u>												
			S										
4	<u> </u>												
		P											
5	<u> </u>												
									L				
6	<u> </u>												
					M								
7	<u> </u>												
	P												
8	<u> </u>												
				M									
9	<u> </u>												
	G												
10	<u> </u>												
		E											
11	<u> </u>												
			P										
12	<u> </u>												
				O									
13	<u> </u>												
			C										

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13



Grußwort

Liebe Leser des Freundeskreisreports,

seit April dieses Jahres bin ich Vorsitzende des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland e.V. Ich brauche noch etwas Zeit und Unterstützung, um einen vollständigen Überblick über die vielfältigen Aufgaben als Vorsitzende zu bekommen. So kam Ende November Manfred Kessler auf mich zu und sagte mir, dass es zu meinen Aufgaben gehört auch das Schlusswort in unserem Report zu schreiben. Grundsätzlich habe ich ja gerne das letzte Wort, da ich jedoch viel lieber rede als schreibe, wird dieses Schlusswort so kurz als möglich ausfallen.

Ich nutzte die Zeit um die Jahreswende gerne, um kurz zurückzuschauen, aber vor allem um nach vorne zu schauen und Pläne zu schmieden.

Zurückschauen kann der Landesverband auf viele Veranstaltungen: WTU, SOG, Gruppenbegleitertreffen, Erste-Hilfe-Kurs, Teilnahme am 1. GKV Selbsthilfetag in Saarbrücken, aktive Mitarbeit in verschiedenen Arbeitskreisen des Bundesverbandes - um nur einige zu nennen. Mit dem Ablauf vieler Veranstaltungen können wir zufrieden sein. Einige Dinge sollten jedoch verändert bzw. mal was Neues ausprobiert werden.

Nach vorne schauen wollen wir als Landesverband auf ein Jahr 2018 mit vielen geplanten Veranstaltungen, Aktionen und Fortbildungsangeboten. Diese sollen dazu dienen suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen den Weg in die Selbsthilfe so einfach als möglich zu machen und die Arbeit unserer Selbsthilfegruppen zu unterstützen. So möchte ich z. B. auf das „Fest der Freunde“ am 12. Mai in Baunatal hinweisen, zu dem wir als Landesverband mit Freundeskreislern aus dem gesamten Saarland fahren wollen und das Saarland in seiner Vielfalt präsentieren wollen. Erstmals haben wir uns

im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe auf ein Jahresthema festgelegt. 2018 soll es das Thema „Angehörige in den Freundeskreisen“ sein. Wie gelingt es uns verstärkt auch Angehörige von der Suchtselbsthilfe profitieren zu lassen. Das soll nur ein kleiner Ausblick auf unsere Aktionen und Veranstaltungen sein. Ihr könnt gespannt sein.

Jetzt komme ich zu dem Moment Danke sagen. Zuerst möchte ich mich ganz besonders bei Manfred Kessler bedanken, der mich in dieser ersten Zeit als Vorsitzende mit seiner Ruhe, seiner Gelassenheit, seinem Wissen und seiner großen Erfahrung sehr unterstützt hat. Ein großes Dankeschön an **alle Freundeskreisler** im Saarland die ehrenamtlich tätig sind. Durch ihr großes Engagement, ihre Zeit und Energie, die sie für die Selbsthilfe und insbesondere in den Selbsthilfegruppen aufbringen, leisten sie sehr wertvolle Arbeit mit der sie vielen kranken Menschen Wege in eine zufriedene Abstinenz aufzeigen. Bedanken möchte ich mich selbstverständlich auch bei den gesetzlichen Krankenkassen, Rentenversicherungsträgern und der Landesstelle, den Kommunen und dem Land, die durch ihre finanziellen Mittel unsere Arbeit unterstützen und damit in dieser Form überhaupt erst ermöglichen.

Ich denke das reicht jetzt als Schlusswort ;-)

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und ein **gesundes** Jahr 2018.

Liebe Grüße
Gabi Augustin



*Ich wünsche uns in diesem Jahr mal
'Weihnacht' wie es früher war.*

*Kein Hetzen zur Bescherung hin,
kein Schenken ohne Herz und Sinn.*

*Ich wünsch' uns eine stille Nacht,
frostklirrend und mit weißer Pracht.*

*Ich wünsch' uns ein kleines Stück
von warmer Menschlichkeit zurück.*

*Ich wünsche uns in diesem Jahr, ne
Weihnacht, wie als Kind sie war.*

*Es war einmal, schon lang ist's her,
da war so wenig so viel mehr.*



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
06 81 – 8 83 81 69

Psycho-Sozialer-Freundeskreis Saar: Saarbrücken, Ludwigstr. 31
Tel. 0176–3902 36 55 Günther Bund
06806–46 12 1 Hans Bonner

Dieses Heft wurde Ihnen überreicht durch: