



Freundeskreis

Rohrpost

Ausgabe März 2020



Liebe Freundeskreisler*innen und interessierte Lesende,
in dieser Rohrpost - Ausgabe erwarten Euch zahlreiche Berichte über die Arbeit der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und Anregungen für die Arbeit in den Gruppen.
Ich wünsche viel Spaß beim Lesen.

Sina Limpert

Suchtreferentin

Liebe Freund*innen!

Sehr geehrte Damen und Herren!

Der Corona-Virus stellt für uns alle eine große Herausforderung dar. Niemals zuvor waren wir in einer derartigen Situation. Unsere Gruppenarbeit in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Die wöchentlichen Treffen - und auch die geplanten Veranstaltungen - fallen vorläufig aus. Auch, wenn uns nun ein Problem belastet, sind wir gezwungen, zu Hause zu bleiben und allein mit uns klar zu kommen. Deshalb ist es mir ganz wichtig, euch und Sie aufzurufen, die Möglichkeiten zu nutzen, die uns trotzdem zur Kontaktaufnahme zur Verfügung stehen. Wir können miteinander telefonieren, uns Briefe schreiben und natürlich auch die modernen Möglichkeiten, wie beispielsweise unseren Chat-Room (www.sucht-chat.de) oder Mail nutzen. Vielleicht lassen sich sogar Gruppengespräche per Videokonferenz durchführen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Niemand in unserer Gemeinschaft darf uns verloren gehen! Unsere Stärke ist der Aufbau und die Gestaltung von Beziehungen. Das können wir nun erneut beweisen. Und ich bin mir ganz sicher, das werden wir auch!

Ich wünsche uns und unseren Anvertrauten Gesundheit, Zuversicht und Mut!

Andreas Bosch

Vorsitzender

Jahresthema 2020 „Wir zeigen uns – Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Zum Jahresthema 2020 hat vom 24. bis 26. Januar das Ad-hoc Seminar in der evangelischen Tagungsstätte in Hofgeismar stattgefunden. Das Seminar wurde von dem Vorstand des Bundesverbands begleitet und von 18 Teilnehmenden besucht.

Innerhalb des Seminars wurde sich mit den Fragen „Wer ist ‚wir‘?“ „Wozu zeigen wir uns?“ „Wer soll die Freundeskreise kennenlernen und was sollen andere Menschen darüber erfahren?“ „Wo zeigen wir uns?“ Ein ausführlicher Bericht zum Ad-hoc Seminar wird in der nächsten Ausgabe des Freundeskreis - Journals erscheinen.

Das Jahresthema soll auch dazu beitragen, dass die Kampagne „Freunde geSucht“ verstetigt wird und das **Medienpaket** mit den **Videoclips** und dem Verteilmagazin weiterhin genutzt wird.

Herzlich Willkommen im Bundesverband Frau Junker

Liebe Freund*innen der Freundeskreise,

Seit dem 01.03.2020 bin ich in der Geschäftsstelle des Bundesverbands als Bürokauffrau tätig. In meinem Ausweis steht, dass ich auf dem Namen Isabella Junker höre und ich reagiere tatsächlich auf diesen Namen! ☺ Aber da steht noch mehr, z.B. Nationalität „Uganda“. Ja, ich bin 1981 in dem wunderschönen und sehr sonnigen ostafrikanischen Land Uganda geboren worden. Dort habe ich auch BWL mit dem Schwerpunkt Finanzen studiert.

In Uganda lernte ich meinen Mann kennen, der häufiger wegen Projekten des Vereins „Uganda-Team“ nach Uganda reiste. Wir haben dann geheiratet und seit 2009 lebe ich in Deutschland. Die deutsche Sprache ist echt ein Hammer und ganz anders als meine Landessprache Luganda. Aber ich spreche gerne Deutsch!

Ich habe schon in mehreren Firmen und Organisationen gearbeitet, unter anderem auch bei der Diakonie. Ich freue mich, nun Teil der Freundeskreise zu sein.

Schon nach kurzer Zeit schätze ich die Aktivitäten, Ziele und Hoffnungen, die die Freundeskreise ihren Mitgliedern geben. Neben den netten Kolleginnen, bin ich

durch den herzlichen Empfang sehr angetan! Ich fühle mich bei meiner Arbeit bereits sehr wohl und bin motiviert, mich für den Verband zu engagieren.

Durch meinen Mann bin ich zu dem Verein **“Uganda-Team Witzenhausen e.V.”** gekommen. Der Verein unterstützt die Städtepartnerschaft zwischen den Städten Witzenhausen und der ugandischen Stadt Kayunga, in der ich lange gelebt habe. Zu seinen Tätigkeiten gehören u.a. Austauschprogramme, Freiwilligenprojekte (Weltwärts), Besuche und kleinere Entwicklungshilfeprojekte. Schon seit 7 Jahren arbeite ich in dem Verein und bin seit 2015 sogar Vereinsvorsitzende. Ich hoffe, dass ich meine Erfahrungen in diesem Verein auch beim Freundeskreis einbringen kann. Auf jeden Fall hat es mir geholfen über den Tellerrand zu schauen.

Ich bin auch in anderen Vereinen engagiert. So mache ich zweimal in der Woche Sport, gehe zu einem Gospelchor und treffe mich gerne mit netten älteren Leuten beim Boule spielen. So, dass reicht erst einmal. Vielleicht trifft man sich ja mal zu einem persönlichen Gespräch ☺.

„Auf eine gute Zusammenarbeit“

Isabella Junker

Wir chatten über Sucht

Wie die meisten von Euch wissen, läuft der Chat der Freundeskreise seit vier Jahren und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Nun ist es so, dass als Auswirkung der Corona-Krise sämtliche Aktivitäten, seien es die Gruppenstunden und auch Veranstaltungen der Freundeskreise und anderer Selbsthilfeverbände zum Erliegen gekommen sind.

Wir haben mit unserem Chat die Möglichkeit, für Euch da zu sein. Unsere ehrenamtlichen Operator*innen sind von Montag bis Sonntag von 19- 21 Uhr im Chat zu erreichen.

Eine interne Recherche hat ergeben, dass die Besuchszahlen in der jetzigen Zeit zwar nicht sprunghaft angestiegen sind, aber eine Kontinuität zu verzeichnen ist. Die Thematik dabei liegt hauptsächlich auf Fragen wie: „Was tun, wenn die Entgiftungen momentan nicht stattfinden können?“, „Mein Partner wollte endlich zur Gruppe gehen, nun nicht mehr möglich, ich habe Angst vor einem Rückfall, wie gehe ich damit um?“.

Betroffene haben vermehrt Angst in dieser jetzigen Situation und möchten reden und sich austauschen usw.

Die Besucher*innen übermitteln, dass sie dankbar sind für den Chat und die Möglichkeit sich mitzuteilen. Sind viele Besucher*innen gleichzeitig da, ist es nicht immer ganz einfach den „Überblick“ zu behalten. Wir geben uns aber die größte Mühe und haben auch die Möglichkeit andere Operator*innen um Hilfe zu bitten, da wir ja auch wollen, dass sich jede*r ernst genommen fühlt. Momentan ist es auch leider nur möglich, zuzuhören und Hoffnung auf die „Zeit danach“ zu machen.

Natürlich geht die momentane Situation an uns auch nicht spurlos vorüber, jeder geht damit anders um. Wir sind uns bewusst, dass wir auch für uns achtsam sein müssen.

Wir haben einen Chat, also nutzen wir ihn, um anderen und uns zu helfen, diese schwierige Zeit zu überstehen.

Ich danke meinen Mitstreiter*innen für ihre Hilfe.

Béatrice Schober

Stellv. Vorsitzende

DHS Fortbildungstreffen der Suchtreferent*innen

Vom 05. bis 06. Februar fand das Fortbildungstreffen der Suchtreferent*innen der Suchtselbsthilfe in Hannover statt. Das Thema der Fortbildung war „Suchtselbsthilfe und sexuelle Identität“ und wurde durch die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) organisiert. Das Ziel der Fortbildung war es, die eigenen Genderkompetenzen weiterzuentwickeln, eine Sprachfähigkeit zum Thema „Transidentität“ zu erlangen und über die Position der Suchtselbsthilfe im Bereich „Transgender“ zu sprechen.

Frau Doris Heinzen-Voß von „Impulswechsel“ in Duisburg hielt einen Vortrag über „Genderperspektive in der Suchthilfe“. Hier wurde deutlich, welche große Bedeutung das Geschlecht hat, aber wie wenig Beachtung dies im Arbeitsalltag findet. Darüber hinaus wurden geschlechterspezifische Merkmale in Bezug zu Abhängigkeitserkrankungen (Ursachen + Motive, Konsummuster, Motivation zur Suchtmittelabstinenz) von Frauen und Männern aufgezeigt.

Am Nachmittag hat Herr Knut Dehnen die Sucht-Selbsthilfegruppe SHALK NRW e.V. vorgestellt. Bei SHALK NRW e.V. handelt es sich um ein Selbsthilfeangebot speziell für homosexuelle Menschen mit Suchtproblemen.

Am Donnerstag hielt Cornelia Kost von 4Be TransSuchtHilfe aus Hamburg einen Vortrag zu „Sucht und sexuelle Identität – Arbeit mit Transgender Menschen in einer Suchtberatungsstelle“.

Informationsmaterialien

Unsere Chatflyer und Visitenkarten wurden gerade nachgedruckt. Eine Bestellung ist wieder möglich.



Im Rahmen der „Freunde geSucht“ – Kampagne ist neben den Aufklebern nun auch eine Postkarte entstanden.



Bestellungen unter:

<https://www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien/info-materialien/>

oder mail@freundeskreise-sucht.de oder 0561 | 780413

Freundeskreis - Journal

Das erste Freundeskreis-Journal 2020 widmet sich dem Thema „Wir zeigen uns – wie werden wir wahrgenommen?“

Schon gewusst...?

...die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind nicht nur für abhängigkeitskranke Menschen da, sondern auch für deren Familienangehörige, Freund*innen, Arbeitskollege*innen und andere nahestehende Personen innerhalb des sozialen Umfeldes.

Das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe umfasst neun Grundsätze, die das Konzept, die Ziele und Werte des Verbands verdeutlichen.

Wir setzen auf persönliche Beziehungen.

Diese Beziehungen sind geprägt von Freundschaft, Wertschätzung, einem offenen Austausch, gegenseitiger Unterstützung und der Sicherheit, dass die Gespräche nicht nach außen gelangen.

Wir sehen den ganzen Menschen.

Die Angebote der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zielen auf eine körperliche und seelische Gesundheitsförderung der Gruppenteilnehmer*innen ab. Neben dem Erreichen einer zufriedenen Suchtmittelabstinenz sollen Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens gefunden werden.

Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.

Wie oben schon beschrieben, sind nicht nur die abhängigkeitskranken / gefährdeten Menschen in den Gruppen willkommen, sondern jede nahestehende Person.

Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe.

Das Selbsthilfekonzept ist durch Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Gleichberechtigung und Freiwilligkeit gekennzeichnet. Die Selbsthilfegruppe kann bei der Bewältigung von Problemen hilfreich sein, Anstöße zum Umdenken geben und neue Möglichkeiten zur Lebensgestaltung eröffnen. Bei den Freundeskreisen für

Suchtkrankenhilfe gibt es keine Hierarchien und jedes Gruppenmitglied kann aktiv mitgestalten.

Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.

Den Entschluss zu einer Suchtmittelabstinenz muss jedes Gruppenmitglied eigenverantwortlich und selbstbestimmt treffen. Die Gruppe kann bereits den Entscheidungsprozess begleiten, sowie bei Krisensituationen und einer dauerhaften Suchtmittelabstinenz unterstützend begleiten.

Wir sind für alle Suchtformen offen.

Die Gruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe können von allen Konsumierenden und Angehörigen besucht werden unabhängig von dem Suchtmittel oder der Konsumform (dies schließt auch Verhaltenssüchte ein).

Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen teilen ihre persönlichen Erfahrungen mit Interessierten und informieren über Suchterkrankungen. Sie leisten Motivationsarbeit und begleiten bei Bedarf auch zu Beratungsstellen, Fachkliniken und Behörden.

Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe arbeiten in einem Behandlungsverbund partnerschaftlich mit anderen Institutionen zusammen. Dazu gehören unter anderem Beratungsstellen und Fachkliniken.

Wir sind Freundeskreise.

Freundeskreis bedeutet: Ein Kreis von Freunden. Im Laufe der Zeit haben sich Strukturen gebildet: es gründeten sich Landesverbände und der Bundesverband und es ist ein Netzwerk der persönlichen Hilfe entstanden.

Quelle: Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Gerade in der aktuellen Situation ist es wichtig auch eine Alternative für den face to face Austausch innerhalb der Selbsthilfegruppe zu haben.

Unter www.sucht-chat.de kann ein Austausch vom Sofa aus stattfinden.

Der Chat wird täglich von 19:00 bis 21:00 Uhr von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen begleitet.

Schaut rein



Feedback? Sehr gerne!

Gerne nehme ich Feedback, Anregungen und Wünsche für diese und die nächste Rohrpost-Ausgabe im Juni entgegen.

Ich bin unter ✉ und ☎ 0561 | 780413 erreichbar.

s.limpert@freundeskreise-sucht.de