



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Wer? Wie? Was?

Impressum

Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V.
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel
Tel. 05 61 / 78 04 13
Fax 05 61 / 71 12 82
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Verantwortlich:

Rolf Schmidt, Vorsitzender
Käthe Körtel, Geschäftsführerin

Redaktion:

Käthe Körtel, Ute Krasnitzky-Rohrbach, Lothar Simmank
in Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter/innen des Arbeitskreises
„Öffentlichkeitsarbeit“

Gestaltung:

Redaktionsbüro Lothar Simmank, Kassel

Fotos:

Landesverbände der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Druck:

Druckerei Hesse GmbH, Fuldabrück

Stand: Juni 2008

Inhaltsverzeichnis

Wer? Wie? Was?	4
Die Zahlen sprechen für sich	6
Definitionssache: Was ist Sucht?	7
Sucht ist eine Krankheit	8
Einfach miteinander reden	9
So kann eine Gruppenstunde aussehen ...	9
Ein Freund versteht mich ...	12
Entstehung und Entwicklung der Freundeskreise	12
Weg- und Lebensbegleitung	14
Freundeskreise als Selbsthilfegruppen	16
Die wichtigsten Merkmale einer Selbsthilfegruppe	18
Die Teilnahme an der Freundeskreis-Selbsthilfegruppe bewirkt ...	18
Das Leitbild	20
Das Logo	21
Arbeit mit Angehörigen	22
Kindern von Suchtkranken Halt geben	24
Christliche Grundwerte	26
Abstinenz – eine (selbst-)bewusste Entscheidung	28
Der Bundesverband der Freundeskreise	32
Die Organisation der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	37
Die Landesverbände der Freundeskreise	38
Freundeskreis-Mitglied werden	40

Wer? Wie? Was?

„Wer, wie, was, warum? – Wer nicht fragt, bleibt dumm!“

Generationen von Kindern kennen die Melodie zur Fernsehserie „Sesamstraße“. Viele kleine Zuschauer sind durch die Serie angeregt worden, genau hinzusehen, Fragen zu stellen und sich ein eigenes Bild auch von den komplizierteren Dingen des Lebens zu machen. Damit haben sich manche einen Wissensschatz zulegen können, der ihnen sicher auch in ihrer persönlichen Weiterentwicklung Orientierung war und ist.

Diesen Zweck verfolgt auch die vorliegende Broschüre.

Wir – vom Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – wollen dazu beitragen, dass Sie Ihre Fragen stellen:

- Wie sind Freundeskreise entstanden?
- Was bedeutet Selbsthilfe in der Suchthilfe?
- Wen möchten Freundeskreise ansprechen?
- Was leisten Freundeskreise?
- Wie sind sie organisiert?
- Was ist das Typische der Freundeskreise?
und, und, und ...

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ...

das ist eine Basis von rund 11.000 Gruppenteilnehmer/innen und noch weitaus mehr Besucherinnen und Besucher in etwa 900 örtlichen Freundeskreis-Selbsthilfegruppen.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ...

da setzen sich Menschen für Suchtkranke und Angehörige ein – an ganz unterschiedlichsten Stellen – auf Orts-, Landes- und Bundesebene.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ...

übernehmen vielfältige Aufgaben in der Prävention und Motivation, in der Begleitung vor, während und nach der Behandlung. Sie stellen die Nachsorge für Suchtkranke und Angehörige sicher.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ...

das ist die Idee, dass persönliche Beziehungen und Freundschaften zur Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit beitragen und dass damit die Grundlage zur Erlangung einer dauerhaften Abstinenz geschaffen ist.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ...

sind Partner von Beratungsstellen und Fachkliniken in der Suchthilfe.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ...

arbeiten partnerschaftlich mit anderen Selbsthilfeverbänden wie Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Guttempler und Kreuzbund zusammen.

Sicher ist es für Sie als Gruppenteilnehmer/in oder auch Mitglied nicht einfach, die vielfältigen Begriffe, Aufgaben und Zusammenhänge der Freundeskreisarbeit zu erfassen – besonders dann, wenn Sie noch relativ neu in der Gruppe sind. Wir möchten mit dieser Broschüre ein wenig Licht in das Dickicht bringen, Sie animieren nachzufragen und mitzuwirken. Denn nur wer gut informiert ist, kann sich mit den Freundeskreisen identifizieren und hinter den Zielen und Aufgaben stehen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende und interessante Lektüre.

Der Vorstand des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Die Zahlen sprechen für sich

Alkohol

- Zwei Millionen Menschen konsumieren Alkohol missbräuchlich.
- 1,3 Millionen Menschen sind abhängig von Alkohol.

Medikamente

- Rund 1,4 Millionen Menschen sind abhängig von Medikamenten mit Suchtpotenzial.
- Über eine Million Menschen sind abhängig von Benzodiazepin-Derivaten.
- 300.000 Menschen sind abhängig von anderen Arzneimitteln.

Illegale Drogen

- 2,4 Millionen Menschen konsumieren Cannabis.
- 645.000 Menschen konsumieren andere illegale Drogen.
- 380.000 Menschen missbrauchen Cannabis.
- 220.000 Menschen sind abhängig von illegalen Drogen.

Pathologisches Glücksspiel

- Die Zahl der pathologischen Glücksspieler wird auf 220.000 Menschen geschätzt.

Quelle: www.dhs.de (3/2008)



Definitionssache: Was ist Sucht?

■ Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist nicht nur der suchtkranke Mensch allein betroffen, sondern immer auch sein soziales Umfeld. Geht man von durchschnittlich drei Angehörigen pro Abhängigem oder missbräuchlichem Konsumenten aus, kann die Zahl der Partner/innen, Kinder, Eltern, Geschwister von Suchtkranken auf etwa 18 Millionen geschätzt werden.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen weist darauf hin, dass deutschlandweit ca. 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mit mindestens einem alkoholabhängigen Elternteil und rund 40.000 bis 60.000 Kinder mit einem drogenabhängigen Elternteil aufwachsen. Diese Kinder haben ein sechsfach höheres Risiko für die spätere Entwicklung einer eigenen Suchterkrankung. Sie sind auch hinsichtlich anderer psychischer Störungen mit einem überdurchschnittlichen Risiko behaftet und benötigen daher gesonderte spezifische Hilfen.

In Deutschland gibt es rund 7.500 Selbsthilfegruppen in der Suchthilfe mit 120.000 Gruppenbesuchern. In den fünf Selbsthilfeverbänden (Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Freundeskreise, Guttempler und Kreuzbund) gibt es insgesamt 4.791 Selbsthilfegruppen für unterschiedliche Zielgruppen: Suchtkranke, Angehörige, Männer, Frauen, Jugendliche/junge Erwachsene.

(Quelle: Statistik 2006 der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände)



Sucht ist eine Krankheit

Das Bundesverfassungsgericht urteilte 1968, dass Trunksucht eine zu behandelnde Krankheit ist.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Krankheitscharakter der Sucht zu beschreiben. Die „psychosoziale Definition“ beschreibt sie wie folgt:

„Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebnis-zustand“, so der Suchtmediziner Prof. Klaus Wanke: „Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums.“

Es ist heute jedoch möglich, für jeden suchtkranken Mann und jede suchtkranke Frau eine individuell ausgerichtete Behandlung zu finden. So gibt es Beratungsstellen, Fachkliniken und Selbsthilfegruppen, die verschiedenartige Hilfen und Interventionen zu unterschiedlichsten Zeitpunkten in einer nicht vorgeschriebenen Reihenfolge leisten, um zu einer (Problemlösung) zu kommen. Ungefähr 80.000 Entwöhnungsbehandlungen werden jährlich in Deutschland durchgeführt.

Ziel aller Hilfeangebote ist:

Eine zufriedene Lebensgestaltung ohne Suchtmittel.



Einfach miteinander reden

So kann eine Gruppenstunde der Freundeskreise aussehen ...

■ Hubert A. hat eine typische Suchtkarriere hinter sich. Alles fing so harmlos an: Dann und wann wurde gefeiert – natürlich mit Alkohol – abends nach der Arbeit das Gläschen zur Entspannung. Jede Situation, ob Ärger oder Freude, wurde Anlass zum Trinken. Schließlich merkte Hubert, dass der Alkohol ihn voll im Griff hatte. Auch an seiner Arbeitsstelle blieb dies nicht verborgen – es wurde ihm nahegelegt, etwas zu tun. Sonst drohe der Verlust des Arbeitsplatzes.

Als auch seine Frau ihn verlässt, rafft Hubert allen Mut zusammen und ruft die Telefonnummer an, die er von der innerbetrieblichen Suchtberatungsstelle erhalten hatte. Der Berater am Telefon stellt sich vor: „Ich bin Peter Müller und hatte vor zwei Jahren selbst ziemliche Probleme mit Alkohol.“ Der Gesprächspartner wirkt aufgeschlossen und zugewandt und lädt Hubert zur nächsten Gruppenstunde ein. Er soll, wenn möglich, eine Viertelstunde vor Beginn da sein.

Es ist das erste Mal überhaupt, dass Hubert sich aufgerafft und ganz konkret etwas unternommen hat, um Hilfe für seine Probleme zu finden. Er hat Angst vor dem, was auf ihn zukommt und was ihn erwartet.

Peter, der Ansprechpartner in der Gruppe, begrüßt ihn herzlich, freut sich aufrichtig, dass Hubert gekommen ist. Er begleitet ihn in den Gruppenraum und erklärt dabei, was eine Selbsthilfegruppe auszeichnet: „Jeder ist freiwillig da. Alle haben in irgendeiner Weise Probleme mit Suchtmitteln. Wir sprechen in der Gruppe darüber. Du kannst zuhören, wenn du willst,

kannst du dich natürlich auch zu Wort melden. Alles ist freiwillig. Es gibt nur eine wichtige Regel, an die sich alle halten müssen: Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt im Raum, nichts darf nach außen getragen werden. Sonst kann man nicht vertrauensvoll von sich sprechen."

Hubert merkt, dass er sich nicht mehr so allein fühlt. Er setzt sich zu den anderen in den Stuhlkreis und will erst einmal nur zuhören. Die Sitzung wird eröffnet, einer aus der Gruppe moderiert das Gespräch. Er begrüßt alle Anwesenden und bittet, jeder möge in einem Satz sagen, wie es ihm geht und ob er ein Problem besprechen möchte. Heute abend wollen mehrere Personen ein Problem einbringen:

Christian will sich bei einem neuen Arbeitgeber vorstellen, und er weiß nicht, wie und ob er seine Suchtkrankheit ansprechen soll.

Gertrud ist noch nicht lange in der Gruppe. Sie ist sehr unruhig und wartet auf einen Therapieplatz. Sie weiß nicht, wie sie die Zeit bis dahin ohne Stoff überstehen soll.

Ein Paar hatte in der letzten Gruppenstunde über Beziehungsprobleme gesprochen und möchte berichten, wie es ihnen in der Zwischenzeit ergangen ist.

Christian schildert sein Problem zuerst. Die Gruppe hört aufmerksam zu. Einzelne berichten von eigenen Erfahrungen in einer ähnlichen Situation. Es entwickelt sich ein lebhaftes Gespräch, in dem Christian Ermutigung erhält und sich für ihn eine Perspektive entwickelt, wie er sich im Vorstellungsgespräch verhalten könnte.

Hubert hört zu, er wird ruhiger, beginnt, sich im Kreis wohl zu fühlen. Er merkt, wie jeder Einzelne mit seinem Problem ernst- und angenommen wird. Einiges wühlt ihn aber auch auf; es sind Dinge, die so auch auf ihn zutreffen. Aber er traut sich nicht, sich am Gespräch zu beteiligen.

Am Schluss der Gruppenstunde fragt Peter Hubert, wie es ihm während des Gesprächs ergangen ist. Hubert sagt, dass ihn vieles berührt habe, und er Zeit brauche, über alles nachzudenken. Er möchte zur nächsten Gruppenstunde wiederkommen. Die Gruppenmitglieder freuen sich darüber, sein Nachbar gibt ihm die Hand und bedankt sich, dass er gekommen ist. Hubert ist stolz darauf, den ersten Schritt getan zu haben. Er spürt, dass er es vielleicht schaffen kann ...



Ein Freund versteht mich ...

Entstehung und Entwicklung der Freundeskreise für Sucht- krankenhilfe

„Besonders gefallen hatte mir, dass ich mich bei meinem ersten Gruppenbesuch mit meinen paar trockenen Tagen genauso akzeptiert und aufgenommen fühlen durfte wie ein langjähriges Mitglied.“ Norbert Faust

„Für mich persönlich ist die Freundeskreisarbeit ein weiteres Standbein in meiner Abstinenz, aber auch für mein eigenes Befinden. So viele gute und richtige Freunde hatte ich noch nie in meinem Leben.“ Heinz von Frieling

■ Ehemalige Patienten aus Sucht-Fachkrankenhäusern (damals noch „Heilstätten“) der Diakonie gründeten 1956 die ersten „Freundeskreise“. In Württemberg waren dies die Fachklinik Ringgenhof und Höchsten. Wenig später gingen auch vom Haus Burgwald in Hessen und von der Moorpen- sion in Niedersachsen Initiativen zur Gründung von Freundeskreisen aus.

Die Idee war, dass persönliche Beziehungen und Freundschaft zur Stabili- sierung der eigenen Persönlichkeit beitragen und damit auch die Grundlage zur Erlangung einer dauerhaften Abstinenz geschaffen werden kann. Unter Freunden wollte man die Gestaltung des suchtmittelfreien Lebens themati- sieren und diskutieren. Die ersten Zusammenkünfte fanden in den Wohnzim- mern der Gruppenteilnehmer/innen statt. Die Gruppen gaben sich den Namen „Freundeskreis“. Damit waren folgende Gedanken verbunden:



- Ein Freund versteht mich, so wie ich bin.
- Zwischen Freunden wird nicht nach Leistung und Gegenleistung bewertet.
- Freunde sind gleichberechtigt und wertschätzend im Miteinander.
- Auf einen Freund kann ich mich verlassen.
- Freundschaft ist ein Geschenk.
- Freunde begegnen sich bei Meinungsverschiedenheiten offen und ehrlich.
- Freunde können Meinungen zulassen, die nicht ihre eigenen sind.
- Freunde sind auch kritisch miteinander, jedoch nicht verletzend, sondern aufbauend und wertschätzend.

Die Gemeinschaft des Freundeskreises stellt ein Übungs- und Lernfeld für das Leben im Alltag dar. In einer gelösten und angstfreien Atmosphäre finden die Gruppenmitglieder

- Annahme und Verständnis,
- Emotionale Wärme und Zuwendung,
- Echtheit.

Freundeskreis-Arbeit ist ein Stück „Weg- und Lebensbegleitung“ für den einzelnen Menschen – wo immer er sich befindet: In der stationären Therapie, in der Nachsorge oder im Rückfall.



Weg- und Lebensbegleitung

- Persönliche Belastungen, Konflikte, Schwächen und Versagensängste der Gruppenmitglieder werden wahrgenommen.
- Die Möglichkeiten von (Ab-)Hilfe und Behandlung sind bekannt.
- Die Gruppenmitglieder vertrauen auf die Entwicklung von Selbstheilungskräften und Motivation bei den Hilfe suchenden Menschen.

Begleitung heißt nicht, dass die Probleme für Hilfe suchende Menschen gelöst werden. Vielmehr sollen sie lernen, eigene Möglichkeiten wieder (neu) zu entdecken, zu entwickeln und zu stärken. Zu irgendeinem Zeitpunkt wird eine Begleitung überflüssig werden. Diesen Prozess müssen die Begleiter wahrnehmen, und sie müssen in der Lage sein, den Zeitpunkt zu erkennen, an dem sie loslassen müssen. Das Wissen um die Gefahr einer gegenseitigen Abhängigkeit muss stets präsent sein – und hier muss aktiv gegengesteuert werden. Dann kann sich der ehemals begleitete Mensch selbst zum Begleiter entwickeln und seine Erfahrungen weitergeben.

Denn es geht um gegenseitige Hilfe. Daher sind Freundeskreise keine Auffanggruppen für Menschen, die sich nirgendwo eingliedern können oder wollen und die nicht bereit sind, an sich zu arbeiten.

Arbeiteten die Freundeskreise zu Beginn mehr im Stillen, so traten sie mit der Zeit immer mehr als Partner von Beratungsstellen, Fachkrankenhäusern und anderen Institutionen (Behörden, Betrieben, Schulen) in Erscheinung und entwickelten somit ein stärkeres Selbstbewusstsein. Weitere Motivation erhielten die Gruppenmitglieder durch die immer offener

geführte Diskussion der Suchtproblematik in der Öffentlichkeit und den zunehmenden Auf- und Ausbau therapeutischer Vernetzung. So kam es auf Landesebene zu Zusammenschlüssen einzelner Freundeskreise, den Landesarbeitsgemeinschaften (heute: Landesverbände). Seit 1967 entstanden Landesverbände in Württemberg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Hessen, Westfalen, Hamburg, Saarland und Baden.

Ab 1975 bemühten sich diese um einen Zusammenschluss auf Bundesebene. 1978 kam es zur Gründung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BAG) in Schwalmstadt-Treysa. Dort setzten sich die Delegierten dafür ein, dass die Geschäftsführung durch hauptamtliche Mitarbeiter/innen erfolgen soll. Seit 1980 gibt es die Geschäftsstelle, deren Sitz in Kassel ist.

1999 gaben sich die Freundeskreis-Selbsthilfegruppen nach einem intensiven Diskussionsprozess ein eigenes Leitbild. Außerdem stimmten die Delegierten der Änderung des Namens in „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.“ und einem neuen Logo zu. Als Farbe wurde Orange gewählt. Heute sind im Bundesverband 15 Landesverbände vertreten und zwar in Baden, Bayern, Berlin-Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Württemberg und der Freundeskreis Ohrdruf in Thüringen (als Einzelmitglied). Es gibt ca. 900 Freundeskreis-Selbsthilfegruppen mit rund 11.000 Teilnehmer/innen.

Die Selbsthilfearbeit bei den Freundeskreisen findet – je nach Bedarf – auch geschlechtsspezifisch statt. In vielen Freundeskreisen treffen sich Frauen, deren Gemeinsamkeit die Erfahrung mit der Sucht ist, nach dem Motto „Frauen helfen Frauen“. Sie bilden regelmäßig arbeitende Frauengruppen bzw. arbeiten an Schwerpunktthemen auf Arbeitstagen.

Verstärkt gilt dies mittlerweile auch für die sich mehr und mehr entwickelnde Männer selbsthilfearbeit. Es gibt reine Männergruppen. In verschiedenen Landesverbänden setzen sich Männer in Seminaren mit spezifischen Themen auseinander, wie beispielsweise „Was / wer macht den Mann zum Mann?“ oder „Erwartungen an männliches Rollenverhalten“.



Freundeskreise als Selbsthilfegruppen

„Im Freundeskreis konnte und kann ich heute immer noch in die ‚Schule des Lebens‘ gehen. Durch die offenen Gespräche lerne ich, den Alltag mit all seinen Problemen eigenverantwortlich zu bewältigen. Ich habe im Laufe der Jahre auch gelernt, wesentlich besser mit meinen Gefühlen umzugehen. Früher habe ich sie nur wegetrunken. Heute vertraue ich darauf, dass ich Stärken habe.“ Axel Brose

„Ich gehe in einen Freundeskreis, weil ich mich dort wohl fühle. Ich werde so angenommen, wie ich bin. Keiner versucht, mich zu verändern. Ich werde in keine Schublade gesteckt, bin etwas Besonderes, habe gelernt, Nein zu sagen und nicht mehr einfach aufzugeben. Die Gruppe hat mir geholfen, mein Selbstvertrauen und mein Selbstwertgefühl wiederzufinden. Ich kann meine Wünsche und Bedürfnisse äußern. Für mich als alkoholranke Frau ist es auch wichtig, Vorurteile Suchtkranken gegenüber abzubauen. Wir gelten als labil, leichtsinnig, geltungsbedürftig, hässlich und arbeitsscheu. Für Frauen ist es oft noch schwieriger, mit diesen gesellschaftlichen Normen zu leben.“ Karin Orgas

„Schon bei der ersten Gruppenstunde kam ich ins Grübeln, denn über Alkohol wurde relativ wenig gesprochen. Vielmehr waren es Alltagsprobleme, Sorgen und Nöte der einzelnen Mitglieder. Man bot sich gegenseitig Hilfe an. Obwohl mein Problem mit dem Trinken noch akut war, fühlte ich mich von allen verstanden und spürte ehrliche Zuneigung. Ich glaube, dass Liebe- bzw. Zuneigung empfangen für einen Trinker eher seltene Gefühle und deshalb auch besonders wichtig sind. Zuneigung ist Verständnis, und nur Menschen mit ähnlicher Vergangenheit können so etwas verstehen.“ Ingolf





■ Freundeskreise verstehen sich als Selbsthilfegruppen. Ziel der Selbsthilfe ist nach einer Definition des Psychoanalytikers Michael Lukas Moeller (1937-2002), dass die Gruppenmitglieder versuchen, „sich selbst gemeinsam mit anderen auf eine neue Weise zu verstehen und die psycho-sozial belastenden Lebensbedingungen gemeinsam zu verarbeiten“. Hier hilft nicht einer dem anderen und dieser wieder ihm, sondern jeder hilft sich selbst und verhilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen.

Für Menschen mit Suchterfahrungen geht der erste Schritt in die Gruppe einher mit der Erkenntnis, dass die eigenen Probleme (psychischer oder körperlicher Art) nur mit Hilfe von Menschen, die gleiches oder ähnliches erfahren haben, gelöst werden können. Der Anschluss an die Gruppe fordert Eigeninitiative und Hilfe zur Selbsthilfe.

Jedes Mitglied bringt sich mit seinen individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten ein. Diese werden durch die Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder ergänzt. Das führt vielfach zur Entwicklung einer völlig neuen Einstellung zu sich selbst. Die Gruppenmitglieder lernen voneinander, wie sie mit ihren Schwierigkeiten und Problemen umgehen können. Besonders trifft dies auf den Umgang mit Konflikten zu. Die Gruppe bietet Hilfe, indem persönliche – auch intime – Probleme ausgesprochen, Erfahrungen ausgetauscht, Gefühle mitgeteilt werden können. Zuspruch und Anerkennung durch die Gruppe führt zum Aufbau einer stabilen Persönlichkeit.

Selbsthilfegruppen arbeiten ohne starre Richtlinien und Vorschriften, in der Regel auch ohne die Mitwirkung von professionellen Mitarbeiter/innen. Als optimale Größe für eine Selbsthilfegruppe werden acht bis zwölf Personen gesehen. Die Gruppe trifft sich wöchentlich in einem geeigneten Raum. Der Zeitraum für ein Treffen umfasst etwa zwei bis drei Stunden.

Die wichtigsten Merkmale einer Selbsthilfegruppe sind:

- Alle Mitglieder haben ähnliche Erfahrungen und Probleme.
- Alle Mitglieder sind gleichberechtigt.
- Jedes Mitglied bestimmt über sich selbst und entscheidet eigenverantwortlich, was es in die Gruppe einbringt.
- In der Gruppe verpflichten sich alle Mitglieder, über Inhalte des Gruppengesprächs, insbesondere über personenbezogene Informationen, zu schweigen und keinerlei Informationen nach außen zu geben.

Für die Freundeskreis-Selbsthilfegruppe gilt zusätzlich, dass alle Mitglieder das Leitbild (S. 20) kennen und annehmen.

Die Teilnahme an der Freundeskreis-Selbsthilfegruppe bewirkt:

- Die eigene Persönlichkeit wird stabilisiert.
- Soziales Verhalten wird gefördert.
- Fehlhaltungen können korrigiert werden.
- Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit wird aufgebaut und geschult.
- Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein werden gestärkt.
- Die Fähigkeit, sich selbst mit Stärken und Schwächen anzunehmen, wird entwickelt.
- Gruppenmitglieder lernen Gefühle (wie Trauer, Schmerz, Freude) (wieder) wahrzunehmen und diese zu benennen.
- Eigeninitiative und Selbstverantwortung werden gefördert.



Als Fazit lässt sich sagen: Die Mitarbeit in einer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe führt zu seelischer, geistiger und körperlicher Genesung. Nur 20 Prozent der suchtkranken Gruppenbesucher/innen haben einen Rückfall, und mehr als die Hälfte davon wird allein in der Gruppe aufgefangen.

„Wenn du etwas möchtest, gehe auf die Gruppe zu, sage, was du möchtest. Keiner klopft bei dir an der Tür, es sei denn du willst es. – Das war meine ganz wichtige erste Erfahrung mit meinem Freundeskreis. Jeder kann offen sagen, was ihm wichtig ist. Und jeder wird mit seinem Problem ernstgenommen, ohne unterbrochen oder belächelt zu werden. Jedes Mitglied wird gleich wertgeschätzt, egal wo es herkommt – ob einfacher Arbeiter, Lehrer oder Doktor. Wir haben alle das gleiche Ziel: Trocken und zufrieden leben, jeder so, wie er es für sich sieht.“ Rudi Burmester

Selbsthilfe aus einer ganz anderen Blickrichtung

Der Indianerhäuptling Manitonquat schreibt in einem seiner Bücher: „Die Notwendigkeit zugehörig zu sein, ist stark in uns allen. Die Sehnsucht, zu einer Gruppe von Menschen zu gehören, die sich gegenseitig unterstützen und sich umeinander sorgen, die ihre Arbeit und ihre Träume teilen, ist in uns allen. Wir sind mit dieser Sehnsucht geboren, und sie ist in den uralten Erinnerungen unserer Vorfahren. Sie ist das, was uns anfangs zu Menschen gemacht hat. (...) Je mehr wir diese Nähe zueinander haben, diese Sorge und Unterstützung anderer Menschen um uns, desto menschlicher werden wir. Wir werden entspannter und freier, fühlen uns sicherer, wir sind lebendiger und gespannter auf die Welt um uns, lachen mehr, arbeiten fröhlicher, sind innovativer und neugieriger und verspielter und haben große weiche Stellen in unseren Herzen für jeden und alles in der Schöpfung.“

Das Leitbild

- ▶ **Wir setzen auf persönliche Beziehungen.**
- ▶ **Wir sehen den ganzen Menschen.**
- ▶ **Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.**
- ▶ **Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.**
- ▶ **Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.**
- ▶ **Wir sind für alle Suchtformen offen.**
- ▶ **Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.**
- ▶ **Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.**
- ▶ **Wir sind Freundeskreise.**

Der ausführliche Text kann beim Herausgeber (S. 2) angefordert werden.

Das Logo



■ Das Logo wurde auf der Delegiertenversammlung in Goslar (1999) zur Nutzung für den Bundesverband beschlossen. Die Marke mit Schriftzug „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ ist geschützt. Das heißt: Sie darf ausschließlich in der abgestimmten Form benutzt werden, und dies ausschließlich von Landesverbänden und Freundeskreisen, die im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Mitglied sind.

Die drei stilisierten Figuren stehen für Menschen, die sich in einer Freundeskreis-Gruppe zusammenfinden. Sie haben unterschiedliche Lebens- und Suchterfahrungen, und sie sind einander zugewandt – es ist ein Miteinander, keine Hierarchie.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wollen Suchtkranken, Angehörigen und Interessierten Halt geben. Das wird durch einen Kreis symbolisiert. Es liegt in der Verantwortung der / des Einzelnen, wie stark er sich an den Freundeskreis bindet. Auf den Halt durch den Kreis kann er / sie jedoch stets vertrauen.

Der Kreis ist offen. An einem Ende findet sich ein Pfeil. Die Freundeskreisgruppe ist kein geschlossener Ring oder Zirkel: Menschen, die es wollen, können kommen und werden angenommen, aber sie können den Freundeskreis auch verlassen.

Die Figurengruppe steht auf einer Plattform. Dies ist ein Symbol für eine Basis. Das kann für eine einzelne Gesprächsgruppe der Freundeskreis sein, zu dem sie gehört. Es kann jedoch auch der Landesverband sein – oder auch der Bundesverband, zu dem der Landesverband gehört. Freundeskreisgruppen befinden sich also nicht im luftleeren Raum, sondern sind eingebunden in die gewachsenen Strukturen auf Landes- und Bundesebene. Arbeitsgrundlage ist das Leitbild der Freundeskreise (S. 20).

Arbeit mit Angehörigen

Ein großer Wunsch von mir ist, dass es den Familien wieder gut geht. Mir wurde damals geholfen und deshalb möchte ich heute gerne versuchen, anderen Menschen zu helfen. Sicher investiere ich viel von meiner Zeit, meinen Gefühlen, aber ich bekomme auch unendlich viel zurück. Gerade letzte Woche sagte eine erwachsene Tochter eines abhängigen Gruppenmitglieds: „Ich bin so froh, dass ich den Mut hatte, mich in meiner Not euch anzuvertrauen. Jetzt bin ich sicher, dass ich es gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe schaffen kann, aus meinem Teufelskreis herauszukommen und dass es in unserer Familie wieder ein gutes Miteinander geben kann.“

Karin Weidenauer

■ Was für die Suchtkranken das Suchtmittel ist, kann für die Angehörigen der suchtkranke Partner sein. Bei betroffenen Angehörigen dreht sich das ganze Denken, Fühlen und Handeln fast ausschließlich um die Sucht der Anderen:

- Wie kann ich ihm/ihr helfen?
- Was muss ich tun, damit er/sie nicht mehr trinkt?
- Wie kann ich verhindern, dass die Umgebung etwas merkt?
- Was habe ich falsch gemacht, dass er/sie abhängig wurde?

Auch wenn Angehörige bereits lange ahnen, dass beispielsweise mit dem Trinken ihres Familienmitgliedes etwas nicht stimmt, wollen sie es nicht wahrhaben, versuchen es zu verdrängen und können bei den kleinsten



Hoffnungsschimmern schnell glauben, dass alles doch nicht so schlimm ist. Nach außen versuchen sie so lange wie möglich das Bild der heilen Familie, bei der alles in Ordnung ist, aufrecht zu erhalten.

Dieses Phänomen wird als „Co-Abhängigkeit“ bezeichnet. Der Begriff ist umstritten, wird hier jedoch in Ermangelung eines besseren weiter verwendet. Co-Abhängigkeit bezeichnet Haltungen und Verhaltensweisen von Menschen, die durch ihr Tun auch dazu beitragen können, dass Süchtige süchtig bleiben. Co-Abhängige unterstützen ihre Familienmitglieder bis hin zur eigenen Selbstaufgabe.

Freundeskreisarbeit für Angehörige basiert auf den Erkenntnissen,

- dass Suchtkrankheit immer auch Auswirkungen auf das soziale Umfeld hat und Familienkrankheit ist,
- dass Co-Abhängigkeit ebenso wie die Suchtkrankheit durch entsprechende Maßnahmen bzw. Behandlung zum Stillstand gebracht werden kann.

Durch die Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe sollen Angehörige

- (wieder) reden lernen über ihre belastende Situation und dadurch Hilfe und Entlastung erfahren,
- Informationen aus den Erfahrungen anderer Angehörigen erhalten,
- vor der Abhängigkeit des Familienmitgliedes kapitulieren und verinnerlichen, dass sie nur sich selbst ändern können – nicht die Suchtkranken,
- lernen, klare Grenzen zu ziehen und konsequent zu bleiben,
- lernen, auch die Kinder in das neue Verhalten einzubeziehen, mit ihnen über Abhängigkeit zu sprechen, evtl. auch für sie entsprechende Hilfe zu suchen,
- lernen, sich selbst wertzuschätzen und sich etwas Gutes zu tun,
- lernen, dass konsequentes eigenes Verhalten dazu beitragen kann, früher einen Ausstieg aus der Suchtkrankheit zu ermöglichen.

Selbsthilfe für Angehörige ist darüber hinaus präventive Hilfe, die erheblich dazu beiträgt, den sich oft über mehrere Generationen fortsetzenden Kreislauf von familiären Suchterkrankungen zu überwinden.



Kindern von Sucht- kranken Halt geben

„Von der akuten Trinkzeit meines Vatis bekam ich mehr mit, als meine Eltern vielleicht dachten. Mir war früh klar: In unserer Familie gibt es ein riesiges Problem – Alkohol. Wenn Vati trank, wurde er jedes Mal zu einem anderen Menschen. Es spielten sich Dinge ab, für die ich ihn regelrecht hasste. Von meiner Mutti fühlte ich mich damals verlassen.“

Marie, erwachsenes Kind aus einer Suchtfamilie

■ Kinder sind von der Sucht ihrer Eltern(teile) ganz besonders betroffen. Im Familiensystem sind sie die schwächsten Mitglieder. Ihre Ausdrucksmöglichkeiten sind – je nach Alter – begrenzt und ihre Entwicklungsmöglichkeiten sind eingeschränkt oder gehemmt.

Oft leiden Kinder an Schuldgefühlen, sind einsam und übernehmen zu früh viel zu viel Verantwortung. Kinder aus Suchtfamilien sind daher besonders gefährdet, eigene Suchtprobleme zu entwickeln, und sie sind anfällig für andere psychische Krankheiten wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Hyperaktivität und Anpassungsstörungen.

Dennoch lieben Kinder in Suchtfamilien ihre Eltern und schützen sie. Die Kinder bemühen sich mit allen Kräften, das Suchtproblem zu lösen, ohne zu wissen, dass dies scheitern wird.





Aus diesem Wissen heraus beziehen Freundeskreise die Kinder der Teilnehmer/innen in die Gruppenarbeit ein. Es gibt spezielle Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche wie zum Beispiel Campen, Kanufreizeiten, Spielnachmittage sowie auch spezielle themenbezogene Seminarangebote.

Ein besonderes Augenmerk der Freundeskreisarbeit liegt auf der Förderung der Elternkompetenz. Das Bewusstsein, das eigene Kind während der akuten Suchtphase enttäuscht und verletzt zu haben, verursacht Scham- und Angstgefühle. Eltern benötigen daher in erster Linie Unterstützung, um die Scham zu überwinden und um Hilfeangebote annehmen zu können.

Suchtkranke Eltern müssen in die Lage versetzt werden, die eigenen Kinder vom Familiengeheimnis zu entlasten. Die durch die Freundeskreise organisierte Familienurlaube oder Familienseminare sind eine gute Möglichkeit, Eltern in ihren Erziehungsaufgaben zu stärken und die Kinder wieder aktiv in deren Blickwinkel zu rücken, um ihnen Halt zu geben.



Christliche Grundwerte

„Ich will mich engagieren, weil ich dankbar bin, den Menschen gegenüber, die zu mir gehalten haben – wie meine Frau und meine beiden Töchter. Und ich bin auch der Suchtberatung, den Kliniken und meinen neuen Freunden im Freundeskreis dankbar. Sie haben mich bisher auf meinem Weg begleitet, und ich möchte auch zukünftig auf diese Begleitung zählen. Und ich danke Gott, dass er mir die Kraft gibt, ein abstinentes Leben führen zu dürfen. Dieser Dank ist für mich Nehmen und Geben. Und deshalb gebe ich gern etwas zurück an Menschen, die meine Hilfe und meine Erfahrungen im Umgang mit der Sucht möchten.“ Frank Dietrich

„In der Freundeskreisarbeit lernte ich, dass es nicht nur ein Geben und Nehmen ist, sondern dass es mir auch sehr viel Freude macht, anderen zu helfen. Ich bin stolz darauf, etwas zurückgeben zu können, was mir in meiner schweren Zeit selber einmal gegeben wurde.“ Frank Hasche

■ Freundeskreise sind offen für alle Konfessionen. Für sie sind unterschiedliche Glaubensrichtungen kein Hindernis zur gegenseitigen Hilfe.

Von ihrer Entstehung her gehören die Freundeskreise zur Diakonie. Dies drückt sich aus in der Zusammenarbeit und Mitgliedschaft vieler Freundeskreise, der Landesverbände und des Bundesverbandes in den Diakonischen Werken und im Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe (GVS) im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland.

Grundsätzlich gilt für die Arbeit der Freundeskreise, dass sie auf dem Gebot der Nächstenliebe basiert und dass sie sich nach christlichen Grundwerten ausrichtet. Zu den tragenden Grundüberzeugungen gehört, dass die Bewältigung und Gestaltung des Lebens abhängig ist von der Klärung der Frage nach dem Sinn des Lebens. Diese kann auch im christlichen Glauben ihren Ausdruck finden.



Der Gebrauch von und die Erfahrung mit Suchtmitteln können Ausdruck von seelischen Problemen und Erkrankungen sein. Von Sucht betroffene Menschen fliehen oft in eine Scheinwelt. Dabei kann der Sinn des eigenen Lebens abhanden kommen. Es entstehen Sehnsüchte nach einer Verbindung mit einer bergenden und versorgenden, mächtigen Person, nach einer Insel der Freude und des Glücks. Jedoch genügen die Sehnsucht und der Traum vom Glück allein nicht. Im Gegenteil, oft wird er tief enttäuscht, wenn diese Menschen der rauen und brutalen Wirklichkeit ausgesetzt sind. Dauerhaft kann demnach nur dann geholfen werden, wenn der Sinn des eigenen Lebens wieder gefunden wird. Nur dann finden Menschen die Kraft, die täglichen Probleme aufs Neue anzugehen und frei über sich selbst in Eigenverantwortung zu entscheiden.

Nach dem Verständnis der Freundeskreise kann der Sinn des Lebens im rechten Verhältnis des Menschen zu Gott gefunden werden. Deshalb bietet die Freundeskreisarbeit auch Möglichkeiten an, den christlichen Glauben in das alltägliche Leben einzubeziehen und zu praktizieren. Jedoch gibt es auch hier keine starren Vorgaben, sondern die Mitglieder jeder Freundeskreis-Selbsthilfegruppe entscheiden eigenverantwortlich, wie sie dies umsetzen. Freundeskreise wollen das „Ringeln nach Sinn“ transparent machen und hier gemeinsam Möglichkeiten gestalten, um auch Fehleinstellungen zu korrigieren. Neue Lebensperspektiven braucht es zur Festigung der gesunden und abstinenten Lebensweise.



Abstinenz – eine (selbst-)bewusste Entscheidung

Zum Thema Abstinenz

■ Auch beim Thema „Abstinenz“ gibt es in der Freundeskreis-Arbeit keinerlei starre Richtlinien. Weder Suchtkranke noch Angehörige müssen sich zur Abstinenz vom Suchtmittel verpflichten – und erst recht keine schriftliche Erklärung abgeben.

Das bedeutet aber nicht, dass Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe das Thema „Abstinenz“ locker oder liberal sehen. Freundeskreis-Mitglieder haben dazu Erfahrungen gemacht, die sie in Kernaussagen festgeschrieben haben. Diese werden von allen Freundeskreis-Selbsthilfegruppen anerkannt und umgesetzt.

Mitglieder der Freundeskreise über ihr Verständnis von Abstinenz:

„In dem Wort ‚Abstinenz‘ sehe ich viele positive Aspekte: bewusste Entscheidung, gerader Weg, Klarheit bzw. Freiheit in Gedanken und Handlungen. Dies alles habe ich im Freundeskreis Ratzeburg erlebt, und dies brachte mir die Motivation zur Enthaltbarkeit. Diese bedeutet für mich nicht Verzicht. Lebenslange Abstinenz ist für mich also kein Dogma, sondern ein Gewinn und eine handfeste Orientierung für mein Leben. Für mich gibt es keine Überlegungen, irgendwann kontrolliert oder phasenweise ein Suchtmittel zu konsumieren. Ich bin überzeugt davon, dass sich die Arbeit an uns im Sinne von Selbsthilfe lohnt und nie enden wird. Bei mir hat die Selbsthilfe bewirkt, dass Ängste und mein schlechtes Gewissen verschwunden sind. Ich kann mich täglich wieder selbst spüren und achten und meine Familie und Umwelt lieben. Dies ist für mich die wahre Bedeutung der Abstinenz.“

Ilse Bräuer-Wegwerth, langjähriges Freundeskreismitglied

„Wichtig ist allein die persönliche zufriedene Abstinenz“

„Für mich als Suchtkranker heißt Abstinenz: Freiheit von meinen Lebensängsten. Nur durch die Abstinenz ist es mir möglich, die Ketten, die mir die Sucht in meiner Lebensplanung anlegte, zu sprengen. Freiheit bedeutet auch: eigenverantwortlich leben, denken und handeln. Es wird immer auch externe Einflüsse geben, die einen suchtkranken Menschen zu einem abstinenten Lebenswandel bewegen. Vorteilhaft ist jedoch, wenn er sich freiwillig zur Abstinenz entscheidet, also eine Entscheidung trifft, von der er persönlich überzeugt ist und die er nicht als Zwang ansieht – zum Beispiel Trennung vom Partner oder Verlust der Arbeitsstelle.

Für mich liegt der Schlüssel zur zufriedenen Abstinenz in einer aktiven Lebensgestaltung. Dadurch kann ich dem Suchtmittel den ihm gebührenden Platz einräumen, der an der Peripherie und nicht im Zentrum meines Lebens ist. Abstinenz ist kein Gut, das man sich einmal anschafft und das man dann ewig besitzt. Abstinenz muss nach Regeln gelebt werden, die eigenverantwortlich erarbeitet werden und die für die von Sucht betroffenen Menschen verbindlich sind. Abstinenz ist etwas Lebendiges und sehr Persönliches, das jeder für sich gestalten darf. Dabei gibt es kein Gut oder Schlecht, kein Feige oder Mutig. Wichtig ist allein die persönliche innere Zufriedenheit. Wie ich den Weg dorthin gestalte, liegt bei mir – eine Freiheit, die mir übrigens die Abstinenz zurückgeben hat.“

Andreas Bosch, engagiert im Arbeitskreis „Junge Menschen und Sucht“

Kernaussagen zur Abstinenz

- Es ist medizinisch nachweisbar, dass Suchtkrankheit nur dann zum Stillstand kommt, wenn der Suchtmittelkonsum eingestellt wird. Ein suchtkranker, abhängiger Mensch ist nicht in der Lage, dauerhaft den Suchtmittelkonsum zu steuern oder zu kontrollieren.
- Jeder abhängiger Mensch wird an irgendeinem Punkt in seinem Leben vor der Entscheidung stehen, entweder mit oder ohne Suchtmittel weiter zu leben. Mit dem Suchtmittel zu leben, kann bedeuten,



gravierende gesundheitliche Einschränkungen (bis zum vorzeitigen Tod) davon zu tragen und / oder familiär sowie gesellschaftlich ins Abseits zu geraten. Der Versuch, ohne Suchtmittel zu leben, kann bedeuten, gesundheitlich zu regenerieren und familiär wie gesellschaftlich wieder neu Fuß zu fassen.

- Es ist durch die Motivationsforschung erwiesen, dass der abhängige Mensch den Entschluss zur Suchtmittelabstinenz (selbst-)bewusst und eigenverantwortlich treffen muss. Anders wird er langfristig eher nicht zufrieden leben. Aus diesem Grund setzen sich die Mitglieder in den Freundeskreisen dafür ein, dass der Entschluss zur Abstinenz (selbst-)bewusst und eigenverantwortlich vom suchtkranken Menschen getroffen werden muss. Auf eine schriftliche Verpflichtung wird daher entschieden verzichtet.
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe lassen Menschen, die dies so wollen, nicht allein, sondern begleiten sie bei der Entscheidungsfindung. Sie unterstützen und fangen sie in Krisensituationen auf.
- Freundeskreismitglieder kennen den oft sehr schweren Weg zur Abstinenz aus eigener Erfahrung, haben die inneren Konflikte und Kämpfe, Ängste und Hoffnungen selbst durchlebt und sind somit authentisch. Freundeskreismitglieder sprechen in der Gruppe offen darüber.
- Freundeskreismitglieder wissen aus der eigenen Erfahrung um den positiven Gewinn, den ihr Leben durch den Entschluss zur abstinenten Lebensweise erfahren hat.
- Ein noch nicht Abstinenter kann sich in den Gesprächen das für sich herausnehmen, was er für wichtig und umsetzbar für das eigene Leben betrachtet. Was dies im Einzelnen ist, entscheidet er selbst.
- Ein noch nicht Abstinenter wirkt jedoch auch auf die Freundeskreismitglieder, die bereits abstinent leben. Durch ihn werden sie immer wieder an den Punkt zurückgeführt, an dem sie selbst waren. Die Entscheidung zur Abstinenz ist dadurch immer präsent und festigt sich weiter. Sie unterliegt damit einer dem Leben angepassten Dynamik und ist kein starres Gebilde.
- Würde die Entscheidung allein unter dem Gesichtspunkt getroffen „Ich darf nicht mehr trinken, weil ich sonst draufgehe“, stünde hier der

zwanghafte Verzicht im Vordergrund, der das eigene Leben vermutlich wenig bereichern und keinen Platz für Dynamik und Entwicklung lassen würde. Eine Motivation über Verzicht und Angst vor Rückfall wird deshalb eher wenig erfolgreich sein.

- In der Ehe / Partnerschaft sehen es abhängige Freundeskreismitglieder als selbstverständlich an, dass ihre nicht abhängigen Partner/innen eigenverantwortlich eine Entscheidung bezüglich der Abstinenz treffen. Für eine funktionierende Partnerschaft wird es jedoch nötig sein, dass beide Partner gleichberechtigt in wichtigen Fragen eine gemeinsame Linie finden. Eine wichtige Frage wird sich in der Partnerschaft mit einem suchtkranken Menschen um die Gestaltung der abstinenten Lebensweise drehen. Deshalb setzen sich die Freundeskreismitglieder dafür ein, dass sich jedes Paar immer wieder mit dem Thema Abstinenz auseinandersetzt und hier klare, für beide Partner gleichermaßen akzeptable Absprachen erarbeitet.
- Freundeskreismitglieder sind ein authentisches Modell für die suchtmittelfreie Gestaltung des Lebens.
- Freundeskreismitglieder setzen voraus, dass sämtlichen Veranstaltungen und Zusammenkünfte, die von ihnen organisiert / initiiert werden, ohne Alkohol stattfinden. Das bedeutet jedoch nicht, dass Freundeskreise Alkoholkonsum in der Gesellschaft generell verbieten wollen. Sie empfinden es jedoch als ganz wichtig, dass Suchtkranke und ihre Familien einen Schutzraum haben, in dem sie das abstinente Leben erst einmal ausprobieren, erleben und genießen können. Langfristig wird dies helfen, auch außerhalb der Schutzräume mit Suchtmitteln leben zu können, ohne sie zu konsumieren. Deshalb erwarten Freundeskreise, dass dies auch Abhängige anderer Suchtmittel (zum Beispiel Glücksspiel, illegale Drogen etc.), die die Freundeskreis-Selbsthilfegruppen besuchen, akzeptieren und praktizieren.
- Freundeskreismitglieder erwarten, dass alle nichtabhängigen Mitarbeiter/innen, die sie für die Gestaltung von Festen oder anderen Veranstaltungen, wie zum Beispiel Seminarangebote, gewinnen, eine abstinente Lebensweise für die Zeit ihrer Mitarbeit praktizieren. Das gilt auch für hauptamtliche Mitarbeiter/innen in den Geschäftsstellen der Landesverbände und des Bundesverbandes.

Die genannten Äußerungen beziehen sich auf die Abstinenz von Suchtmitteln wie Alkohol, Medikamente und illegale Suchtmittel. Zu der Frage der Abstinenz vom Suchtmittel Nikotin ist zurzeit noch keine für alle Freundeskreise gültige Aussage zu machen.

Der Bundesverband der Freundeskreise

Wesentliche Aufgaben des Bundesverbandes:

- Interessenvertretung der Freundeskreise, insbesondere gegenüber Behörden und Politik,
- Begleitung und Beratung der Mitglieder, Koordination der Arbeit der Landesverbände,
- Zusammenarbeit mit anderen Sucht-Selbsthilfeverbänden (wie zum Beispiel Blaues Kreuz, Guttempler, Kreuzbund),
- Durchführung von Aus- und Fortbildungsseminaren,
- Schulung von Anleiter/innen zu bestimmten Themenschwerpunkten,
- Durchführung von Projekten zu aktuellen Themen der Sucht-Selbsthilfe und Bundeskongressen,
- Information und Öffentlichkeitsarbeit über die Auswirkungen der Suchtkrankheit und das Hilfesystem,
- Zusammenarbeit mit den Verbänden, in denen der Bundesverband Mitglied ist, wie Diakonisches Werk in Kurhessen-Waldeck, Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD (GVS), Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Dem ehrenamtlichen Vorstand des Bundesverbandes gehören an:

- Vorsitzende/r und
- vier gleichberechtigte Stellvertreter/innen.
Sie bilden den geschäftsführenden Vorstand und sind im Sinne des Vereinsrechtes verantwortlich für den Verband.

Zum Vorstand des Bundesverbandes gehören weiter:

- ein/e Vertreter/in aus den dem Bundesverband angeschlossenen Landesverbänden. In der Regel ist dies der/die Vorsitzende.

Der gesamte Vorstand bestimmt die inhaltliche Arbeit des Verbandes und bereitet diese zur Vorlage in der Delegiertenversammlung vor.

Die Delegierten stimmen endgültig darüber ab. Sie sind die wichtigsten Entscheidungsträger im Verband.

Die Aufgaben der Delegiertenversammlung sind:

- Verwirklichung der im Leitbild genannten Ziele,
- Wahl des Vorstands,
- Beschlussfassung über Aufnahme und Ausschluss von Mitgliedern,
- Entgegennahme des Tätigkeitsberichtes und Finanzberichtes des Vorstandes,
- Genehmigung des Finanzplanes,
- Beschlussfassung über die Höhe der Mitgliedsbeiträge,
- Beschlussfassung über Planung / Durchführung von Veranstaltungen.

Der Vorstand stellt eine/n hauptamtliche/n Geschäftsführer/in ein.

Zu deren/dessen Aufgabengebiet gehört:

- Erledigung der laufenden Aufgaben im Geschäftsjahr,
- Finanzführung,
- Wahrnehmung der Rechtsgeschäfte.

Der Vorstand kann Arbeitskreise (AK) einberufen, die die Durchführung bestimmter Aufgaben vorbereiten. Zurzeit arbeiten

- AK Öffentlichkeitsarbeit,
- AK Aus- und Fortbildung,
- AK JuMuS (Junge Menschen und Sucht),
- AK „Die Auswirkung der Suchtkrankheit in Systemen“ (Sucht und Familie).

Der Bundesverband versteht sich als Selbsthilfeunterstützer und Dienstleister für die ihm angeschlossenen Freundeskreise.



Ausgewählte Arbeitsschwerpunkte des Bundesverbandes

■ Spezielle Projekte

1995 – 1997 Aufbau von Frauenarbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe: Erstes Projekt für Frauen, die mit ihren Themen im Mittelpunkt der Freundeskreisarbeit standen. Gefördert durch das BMGS.

1998 – 1999 Beratung und Information von Angehörigen durch Sucht-Selbsthilfegruppen: Erstes Projekt, in dem auf Einladung des Bundesverbandes auch Angehörige vom Blauen Kreuz in Deutschland, vom Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, von den Guttemplern und vom Kreuzbund mitarbeiteten. Angehörige wurden befähigt, eigene Gruppenangebote zu initiieren und durchzuführen. Gefördert durch das BMGS.

2000 – 2002 Der Rückfall in der Sucht-Selbsthilfegruppe: Gemeinsames Projekt mit dem Kreuzbund. Erarbeitung eines Trainingsprogramms zur Rückfallbearbeitung und Rückfallprävention in Sucht-Selbsthilfegruppen. Gefördert durch das BMGS.

2002 – 2004 Co-Abhängigkeit erkennen – Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns: Erstes Kooperationsprojekt mit dem Bundesverband der Betriebskrankenkassen in Essen, in dem Ärzten/innen und Therapeut/innen das Störungsbild „Co-Abhängigkeit“ durch selbst davon betroffene Mitglieder aus Sucht-Selbsthilfegruppen dargestellt wurde.

2004 – 2006 Brücken bauen – Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe:

Erstes gemeinsames Projekt der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände zur Integration von jungen Suchtkranken in die bestehenden Gruppen. Gefördert durch das BMG.

2005 – 2007 Kindern von Suchtkranken Halt geben:

Zweites Kooperationsprojekt mit dem Bundesverband der Betriebskrankenkassen, mit dem Ziel, Kinder von Suchtkranken aus ihrer sozialen Isolation herauszuhelfen und Berufsgruppen, die mit Kindern zu tun haben, auf das Leid der Kinder aufmerksam zu machen.

2008 – 2010 Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung (S.o.G.): Projekt der fünf Selbsthilfeverbände zur Erweiterung der Angebotsstrukturen in den Gruppen um Themen im Bereich körperlicher Gesundheit. Gefördert durch das BMG.

■ Bundeskongresse

Etwa alle fünf Jahre wird ein bundesweites Treffen durchgeführt. Behandelt wird ein Schwerpunktthema, jedoch wird auch viel Wert auf Begegnung und den Aufbau freundschaftlicher Beziehungen gelegt. Bisher haben acht Bundeskongresse stattgefunden:

21. – 22.09.1979 in Kassel

Die Bedeutung der Freundeskreise für unsere Gesellschaft

10.-11.10.1981 in Böblingen

Rehabilitation des Suchtkranken mit dem Schwerpunkt „Arbeitsplatz“

26. – 27.05.1984 in Bünde

Die Bedeutung der Selbsthilfegruppen und ehrenamtlichen Arbeit in der Suchtkrankenhilfe

28. – 29.05.1988 in Braunschweig

Nachsorge für Suchtkranke

09. – 10.10.1993 in Horb am Neckar

Zauberformel „Selbsthilfe“ – Verlangt die Zukunft nach neuen Lösungen?

23. – 24.05.1998 in Neumarkt/Oberpfalz

Selbsthilfe im Wandel – Bewährtes erhalten – Zukunft gestalten

16. – 18.05.2003 in Neumarkt/Oberpfalz

Jugend – S(s)ucht – Freunde

06. – 08.06.2008 in Brandenburg a. d. Havel

Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise

Öffentlichkeitsarbeit in den Freundeskreisen

■ Mitgliederzeitschrift „Freundeskreis-Journal“



Seit 1986 gibt der Bundesverband der Freundeskreise eine Verbandzeitschrift heraus. Sie erscheint jeweils zu einem Schwerpunktthema, mit aktuellen Nachrichten aus Freundeskreisen, Landesverbänden und dem Bundesverband sowie Anregungen für die Gruppenarbeit. Die einstigen „BAG Nachrichten“ erhielten im Dezember 2000 den neuen Namen „Freundeskreis-Journal“, die Gestaltung wurde zeitgemäßer und farbig. Das „Freundeskreis-Journal“ erscheint seitdem zweimal jährlich in einer Auflage von 8.000 Exemplaren.

■ Info-Material



Der Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ arbeitet an der Konzeption von Info-Materialien, die die Arbeit der Freundeskreise präsentieren, zum Beispiel der Flyer „Das sind wir“, bzw. über Sucht und ihre Auswirkungen informieren, wie die Broschüren „Über Sucht muss man reden“ oder „Leitfaden für Multiplikatoren: Kindern von Suchtkranken Halt geben durch Beratung und Begleitung“. Eine Liste mit den zurzeit verfügbaren Materialien kann beim Herausgeber (S. 2) angefordert oder im Internet unter www.freundeskreise-sucht.de eingesehen werden.

■ Öffentlichkeitsarbeit bei den Deutschen Evangelischen Kirchentagen

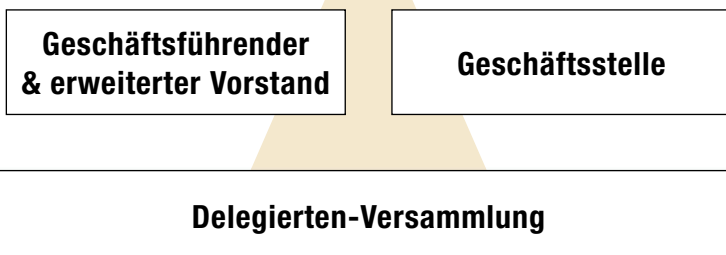
Der Bundesverband der Freundeskreise ist seit dem 18. Deutschen Evangelischen Kirchentag (DEKT) 1979 in Nürnberg zum Thema „Zur Hoffnung berufen“ regelmäßig bei allen Evangelischen Kirchentagen vertreten gewesen. Neben den zahlreichen Beratungsgesprächen am Info-Stand wurden auch Veranstaltungen im Kirchentagsprogramm mitgestaltet – so zum Beispiel beim 31. DEKT 2007 in Köln ein Forum für Angehörige in Suchtpartnerschaften – gemeinsam mit dem Blauen Kreuz in Deutschland. Der nächste Kirchentag findet 2009 in Bremen zum Thema „Mensch, wo bist du?“ statt.

Die Organisation der Freundeskreise



Mitgliedschaften:

Diakonie 
in Kurhessen-Waldeck



Landes-
verbände:



**430 örtliche Freundeskreise • 900 Gruppen
mit 11.000 Teilnehmer/innen**

Die Landesverbände der Freundeskreise

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Baden e. V.

Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe

Tel. 07 21 / 3 52 85 39, Fax 07 21 / 38 48 93 90

hallo@freundeskreise-baden.de, www.freundeskreise-baden.de

Vorsitzender: Ludwig Engels

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Bayern e. V.

Sulzberger Str. 45, 87471 Durach

Tel. 08 31 / 5 12 66 44, Fax 08 31 / 5 12 46 58

bayern@freundeskreise.de, www.freundeskreise.de

Geschäftsführerin: Ingrid Köppl, Vorsitzender: Wolfgang Kleiner

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.

Lilienweg 13, 14772 Brandenburg a. d. Havel

Tel. 0 30 / 5 41 59 08, Frank.hasche@yahoo.de

Vorsitzender: Frank Hasche

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Bremen e. V.

Winsener Str. 3 28329 Bremen

Tel. und Fax 04 21 / 2 23 41 07

Geschäftsführerin: Karin Rucktäschel, Vorsitzender: Axel Brose

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hamburg e. V.

Bramfelder Weg 25 b, 22159 Hamburg

Tel. 0 40 / 6 43 63 09, Fax 0 48 30 / 90 13 94

kontakt@fksucht-hamburg.de, www.fksucht-hamburg.de

Vorsitzender: Paul-Peter Jakobi

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen e. V.

Frankfurter Str. 314, 34134 Kassel

Tel. 05 61 / 4 57 69

Vorsitzender: Dieter Dickmann

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe –
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.**

Dorfstr. 4 c, 19061 Schwerin

Tel. 0385 / 61 45 61, Fax 03 85 / 6 10 76 29, wencke@web.de

Vorsitzende: Wencke Jedwilayties

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Niedersachsen e. V.

Nuddelhof 8, 27389 Fintel

Tel. 0 42 65 / 95 33 86, Fax 0 42 65 / 95 43 96

heinzfrieling@web.de, www.freundeskreise-niedersachsen.de

stv. Vors. und Geschäftsführer: Heinz von Frieling, Vorsitzender: Hermann Mütz

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.

Schulstr. 15, 32825 Blomberg

Tel. 0 52 35 / 99 28 28, Fax 0 52 35 / 99 28 29

lag.nrw@t-online.de, www.freundeskreise-sucht.de/nrw/

Vorsitzender: Karl-Heinz Wesemann, Geschäftsführer: Herbert Borcheld

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.

Limburger Str. 15 a, 65552 Limburg

Tel. 0 64 31 / 97 72 / 65, Fax 0 64 31 / 97 72 66

info@freundeskreis-diez.de

Vorsitzender: Wolfgang Wagner

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Saarland e. V.

Galgenbergstr. 50, 66557 Illingen

Tel. 06 81 / 9 70 38 34 11

Geschäftsführer: Manfred Kessler, Vorsitzender: Günter Wagner

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Sachsen e. V.

Hauptstr. 19, 01896 Ohorn

Tel. u. Fax 03 59 55 / 7 42 36

uwe@freundeskreise-landesverband-sachsen.de

www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de

Geschäftsführer: Uwe Wolf, Vorsitzender: Horst Frieze

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.

Postfach 700241, 06040 Halle / Saale

Tel. 03 45 / 7 70 21 04

freundeskreissachsenanhalt@yahoo.de

Vorsitzender: Werner Schallschmidt

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

An der Marienkirche 22, 24768 Rendsburg

Tel. 0 43 31 / 5 54 01, Fax 0 43 31 / 2 63 40

mail@freundeskreise-sucht-sh.de, www.freundeskreise-sucht-sh.de

Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle: Andrea Gnatowski, Vorsitzender: Rudi

Burmester

Freundeskreis Ohrdruf (Thüringen)

Hintergasse 2, 99330 Gräfenroda

Tel. u. Fax 03 62 05 / 9 14 76

fr.wahl@arcormail.de

Vorsitzender: Frank Wahl

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Württemberg e. V.

Hindenburgstr. 19 a, 89150 Laichingen

Tel. 0 73 33 / 37 78, Fax 0 73 33 / 2 16 26

info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Geschäftsführer: Rainer Breuninger, Vorsitzende: Hildegard Arnold



Freundeskreis- Mitglied werden

„Ich will mich engagieren und meine Gruppe mitgestalten, denn passiv war ich die Jahre zuvor lange genug. Es ist zwar schwierig, einen Stamm von Mitstreitern zu halten, und es gibt auch so manche Enttäuschung, aber die positiven Rückmeldungen geben mir Mut und Freude, weiter zu machen.“
Eckhard Gödeke

Was habe ich von einer Mitgliedschaft im Freundeskreis?

- Ich finde neue Lebensinhalte / eine neue Lebensgestaltung mit und durch die anderen Mitglieder der Gruppe.
- Ich habe neue Freunde. Immer ist jemand für mich da, wenn ich in Not oder in einer Krisensituation bin.
- Ich kann auf einen ständigen Austausch mit Gleichgesinnten bauen. Das ist etwas ganz besonderes in unserer Gesellschaft, wo immer mehr Menschen vereinsamen.
- Ich lerne neue Fähigkeiten, etwa den Umgang mit und die Lösung von Konflikten. Das ist etwas, woran ich früher gescheitert bin.
- Ich erlebe ein (neues) Zusammengehörigkeitsgefühl und meine Beziehungsfähigkeit verbessert sich.
- Ich unterstütze meine Gruppe und damit den Verband aktiv und stärke beide. Wenn ich das nicht mache, kann die Idee der Freundeskreise verloren gehen.
- Ich lerne, meine Freizeit neu zu gestalten und kann an vielen Veranstaltungen teilnehmen.
- Ich kann meine Dankbarkeit zeigen.
- Ich bekenne mich zur Verantwortung.
- Ich werde verbindlich und höre auf zu „eiern“.
- Mit einer Mitgliedschaft im Freundeskreis erreiche ich einen wichtigen Meilenstein zur Bearbeitung meiner Suchtgeschichte bzw. zu meinem Verflochtensein in das Suchtsystem.