



Gemeinsam
Sucht
los werden.

Den Sprung wagen — *ein neues Lebensgefühl*



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Landesverband Württemberg e.V.

Viele Suchtmittel sind zunächst Genussmittel

Die meisten Menschen haben ihren Konsum unter Kontrolle und kennen ihre persönlichen Grenzen, doch manche konsumieren riskant. Die Übergänge von Genuss zu Missbrauch und Abhängigkeit sind fließend. Abhängige Menschen haben die Kontrolle über ihren Konsum verloren, selbst wenn es ihnen phasenweise gelingt, ohne das Suchtmittel auszukommen.

Sucht ist eine Krankheit. Ihre Ursachen liegen in der Gesellschaft, im einzelnen Menschen und seiner Geschichte, wie auch in der Wirkung des Suchtmittels. Sucht betrifft immer auch die Familie.

Ob Alkohol ein Genussmittel, ein Rauschmittel oder ein Suchtmittel für Sie ist, entscheiden Sie selbst.



„Man soll sich was trauen im Leben“

Auch Trockenwerden erfordert Mut! Mit 22 Jahren war ich auf Ecstasy: Party, aus mir rausgehen, mich selbst erleben, das fand ich berauschend. Davon kam ich noch einigermaßen weg, dann kam aber der Alkohol: Frustrinken! Seit 12 Jahren nehme ich keine Drogen mehr, seit 11 Jahren trinke ich nicht mehr, bin trocken und clean. Das war ein Kampf, überhaupt nicht leicht und erforderte Mut. Mit diesem Outfit Arbeit zu bekommen, war auch nicht einfach. Aber ich habe es geschafft. Mit Hilfe des Freundeskreises und meiner Ehrlichkeit mit mir selbst, auch in brenzligen Situationen, lebe ich jetzt ohne Suchtmittel.

— **Thomas Harchut**

FREUNDESKREIS STUTTART

Missbrauch und Abhängigkeit

„Die Freundeskreise haben mich da rausgeholt “

Über Jahre hinweg habe ich täglich 20 Abführtabletten geschluckt. Dazu kam die Selbstverletzung: Mit der Kante des Bügelseisens habe ich mir die Arme verbrannt. Es war, als hätte ein Druck nachgelassen, der sich in mir aufgebaut hat. Dabei verschwand meine Wut auf mich selbst und auf andere. Der Schmerz war zugleich Strafe, weil ich zuviel gegessen hatte. Dann erlebte ich nach einer Zahnbehandlung die wohltuende Wirkung von Schmerztabletten. Weil es die nur

auf Rezept gab, fand ich in Schlaftabletten eine Alternative. Acht am Abend und fünf morgens. Die langsame Wirkung war das Schönste. Ich musste aufpassen, dass ich nicht umkippe, bin trotzdem zur Arbeit, aber nie eingeschlafen. Eine Therapeutin drohte mir mit dem Ende der Therapie, wenn ich keine Selbsthilfegruppe finde. 2006 ging ich zu den Freundeskreisen. Dann hatte ich einen Rückfall. Seit 432 Tagen bin ich jetzt clean. Die Freundeskreise haben mich da rausgeholt.

— **Carolin Schmid**

FREUNDESKREIS KIRCHHEIM

Die Freundeskreise sprechen mit ihren Gruppen in erster Linie Menschen mit Alkohol-, Medikamenten- und Drogenproblemen sowie deren Angehörige an. Die Gruppen sind jedoch auch offen für Themen wie Spielsucht, Essstörungen u.a.



„Wir brauchen uns gegenseitig“

Mein Chef, mein Arzt und meine Frau haben Druck gemacht. Zum Schluss hatte ich 10 Bier und eine Flasche Rum am Tag und hab immer noch gedacht, dass ich kein Alkoholiker bin. Doch dann habe ich eingesehen, dass ich krank bin, machte drei Wochen Entzug und bin danach zu den Freundeskreisen. Ich schaffe in einer Dreierschicht bei Daimler und mein Chef gibt mir frei, dass ich zu den Freundeskreisen gehen kann. Er hat mich gefragt, wie lange ich das machen muss, da hab ich geantwortet, dass hier Leute seit 30 Jahren hin kommen. Thema erledigt. Wer aufhört zu trinken, verliert einen großen Teil des Bekanntenkreises. Da braucht man eine andere Gemeinschaft mit neuen Freunden. Und die hier verstehen, von was ich rede.

NOTFALLPLAN:

Wird es mal eng und ich will was trinken, fahr ich nicht an die Tanke, sondern greif' zum Telefon. Jeder kann anrufen, egal wann, denn wir brauchen uns gegenseitig. Dabei sein ist Selbstschutz. Das Hauptziel: Zufrieden trocken.

— Dieter Greiner

FREUNDESKREIS FELLBACH



„Regelmäßiges Training macht den Profi“

Mir wurde mein Führerschein wegen Alkohol am Steuer abgenommen. Nach der Entgiftung habe ich mich für die Freundeskreise als Selbsthilfegruppe entschieden: Es war eine herzliche Aufnahme, ich war schnell integriert und es entstanden viele Freundschaften. Unter Gleichgesinnten fühle ich mich verstanden.

Seit ich trocken bin habe ich ein völlig neues Lebensgefühl entwickelt und mein Selbstbewusstsein ist gewachsen. Eine Selbsthilfegruppe ist wie Sport: Regelmäßiges Training macht den Profi.

— **Wilfried Weik**

**FREUNDESKREIS
WINNENDEN**



„Überlegen Sie sich, was Sie tun, wenn Ihr Mann nicht aufhört zu trinken!“ So der Arzt, der meinen Mann doch eigentlich hätte „heilen“ sollen. Ich war sowas von wütend und enttäuscht. Doch welcher wichtigen Schlüssel er mir damit anvertraut hatte, den ich im Lauf der Jahre immer wieder einsetzen würde, war mir zu dem Zeitpunkt noch nicht bewusst. Bis heute ist dies die für mich entscheidende Frage: „Überlegen Sie sich, was Sie tun, wenn ...“

— **Hildegard Arnold**

FREUNDESKREIS SCHILTACH

„Die Wahrheit befreit“

„Erst nachdem wir Farbe bekannt haben und allen in unserem Umfeld die Wahrheit sagten, hatte ich wirklich die Chance auf ein abstinentes Leben“, sagt Christian. Erst ein Jahr nach seinem Entzug fasste Ehefrau Christa wieder Vertrauen: „Ich konnte nicht mehr. Zwischen uns war eine große Distanz. Aber durch die Freundeskreise hat er sich so positiv verändert, dass ich neugierig wurde. Ich habe nicht gewusst, was dort vor sich geht, aber mein Mann war nicht mehr so laut und aufbrausend. Deswegen bin ich mitgegangen, wir konnten mit anderen Paaren Probleme ansprechen und bemerkten, dass wir nicht alleine sind. Das hat uns näher zusammen gebracht.“

— **Christa und Christian Kussmaul**

FREUNDESKREIS ALDINGEN



Zwölf Menschen sitzen in einem Kreis. Alle befinden sich in unterschiedlichen Lebenssituationen – und doch haben sie dasselbe Problem: Peter weiß nicht, ob er seine Alkoholkrankheit beim Vorstellungsgespräch ansprechen soll. Ina muss die Konfirmationsfeier für die Tochter vorbereiten – mit oder ohne Alkohol? Edeltraud wartet auf einen

Therapieplatz wegen ihrer Essstörungen und Karin ist zum ersten Mal in der Gruppe in der Hoffnung, dass man ihr hier endlich sagen kann, wie sie ihren Partner vom Trinken weg bekommt.

In einer Selbsthilfegruppe müssen Suchtkranke und Angehörige sich selbst helfen wollen und bereit sein, über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden, anderen zuzuhören und von einander zu lernen. Hier lernen sie auch Menschen kennen, die es geschafft haben und ihnen Hoffnung machen können auf dem Weg aus der Abhängigkeit.

— **Ursel Biskup** FREUNDESKREIS LEONBERG

Über uns und was uns wichtig ist

Der Name Freundeskreis bezeichnet die Gruppe als Gemeinschaft: Ein Kreis von Freunden mit einem Netzwerk der persönlichen Hilfe.

Wir setzen auf persönliche Beziehungen: Ein Freund ist ein Mensch, der mich annimmt, wertschätzt, versteht und nicht bewertet. Auf Freunde kann ich mich verlassen, Freunde können auch auf mich zählen.

Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen: Freundeskreise verstehen ihr Engagement als Familienarbeit. Sie sind nicht nur für Abhängige offen, sondern gleichermaßen für Partner, Kinder, Freunde oder Arbeitskollegen. Alle finden einen Platz in der Gruppe.

Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe: Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Gleichberechtigung und Freiwilligkeit – das ist Selbsthilfe. Menschen kommen zu uns, weil sie ihre Probleme mit Suchtmitteln nicht bewältigen können. Die Erfahrungen der anderen Gruppenteilnehmer machen Mut und setzen einen Umdenkprozess in Gang. Damit öffnen sich neue Möglichkeiten, das Leben zu gestalten. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe kooperieren die Freundeskreise mit Suchtberatungsstellen und Fachkliniken und übernehmen die motivierende und stabilisierende Begleitung der von Sucht betroffenen Menschen.



Standpunkte und Mutmacher

In unserem Unternehmen steht ein betrieblicher Suchthelfer als Ansprechpartner zur Verfügung, der Betroffenen Hilfe anbietet. Im Falle einer Suchterkrankung ist es wichtig, dem Problem ins Gesicht zu sehen, sich zur Krankheit zu bekennen und etwas dagegen zu unternehmen. Wir unterstützen unsere Mitarbeiter dabei. Ihren Arbeitsplatz verlieren sie nur dann, wenn sie sich der Erkrankung nicht stellen. Ich weiß, dass die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe eine wichtige Anlaufstation für Menschen mit einem Suchtproblem sind, gleich welcher Art.

Steffen Freihardt

PERSONALCHEF SÜDEKOR GMBH

Zur Rettung der Familie, des privaten Freundeskreises und des Arbeitsplatzes sind die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ausgesprochen wichtig. Menschen mit Suchtproblemen finden hier für sich, ihre Familie und den Partner die helfenden Ansprechpersonen. Es hat sich ein Kreis von Betroffenen gebildet, der auf dem Weg des Entzugs begleitet, stärkt und Zuspruch gibt. Diese Freunde kennen das Problem aus eigener Erfahrung und können Tag für Tag weiterhelfen.

Dr. Winfried Meyer-Hentschel

ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Suchtprävention ist am Albert-Schweitzer-Gymnasium ein fester Bestandteil. Bei immer weniger verbindlichen Werten sowie weniger Sicherheit, Liebe und Anerkennung im Leben der Jugendlichen steigt die Suchtgefährdung. Die sehr persönlichen Berichte der Freundeskreis-Mitarbeiter über ihre Lebensgeschichten und berufliche Laufbahn tragen wesentlich dazu bei, dass die Schülerinnen und Schüler über sich selbst, ihre Beziehungen und den Stellenwert von Suchtmitteln nachdenken. Die Berichte haben eine hohe präventive Wirkung für junge Menschen, da gleichzeitig auch Lösungsstrategien für die unterschiedlichsten Probleme sichtbar werden.

Renate Winterstein

LEHRERIN

Ich saß mit 2,7 Promille auf der Hirschstraße in Ulm und war drauf und dran ein Penner zu werden und meine Führungsposition zu verlieren. Alles drehte sich um Alkohol, es war ein dauerndes Versteckspiel. Drei Flaschen Chantré waren mein Tagesbedarf. Ich weiß bis heute nicht, was mich dazu brachte, eine Entgiftung und Therapie zu machen. Danach besuchte ich die Freundeskreise. Am Anfang war ich gehemmt und fühlte mich unwohl. Dann spürte ich, dass sie wissen, wovon ich rede. Ich habe gelernt, an mir zu arbeiten und mich anzunehmen. Seit ich trocken bin, geht es mir viel besser und ich kann meiner Verantwortung wieder neu gerecht werden.

— Hermann Gottschall

FREUNDESKREIS BLAUBEUREN



Anfangen aufzuhören

Am Anfang geht es noch darum, das berühmte „erste Glas“ stehen, den ersten Joint oder die erste Pille liegen zu lassen. Einfach anfangen mit dem Aufhören. **Dann jedoch braucht es die bewusste Entscheidung für ein Leben ohne Stoff**, um den seelischen Grabenkrieg „darf ich – will ich – möchte ich ...“ zu beenden und den Weg zu einer neuen Lebensqualität einzuschlagen. Auf diesem Weg hilft die Freundeskreisgruppe.

Gib dir einen Ruck —

**Nur du alleine schaffst es,
aber alleine schaffst du es nicht.**

Den Sprung wagen – ein neues Lebensgefühl

Gesundheit beginnt dort, wo ein Mensch lernt, zu seiner Erkrankung und seinem Leben zu stehen: Zu seinen Überzeugungen und Zweifeln, zu seinem Scheitern, zu seinen Verletzungen, seinem Suchen und Hoffen, zu seinem Partner und seiner Familie.

Offenheit im Umgang mit der eigenen Lebensgeschichte und das Bekenntnis zur Sucht sind ein wichtiger Selbstschutz. Durch das Bekennen zur Suchterkrankung oder Co-Abhängigkeit wird der Entschluss gefestigt, eine gesündere und suchtmittelfreie Lebensweise zu führen. Dieses Bekenntnis ist Selbsthilfe im ureigensten Sinn.



Finde deinen Freundeskreis —

www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

*Egal mit welchem Alltagsproblem
ich heute beschäftigt bin, ich will
mich nicht mehr schwach trinken.*

— Steffi

FREUNDKREIS LEONBERG



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Württemberg e.V.

Diakonie 

Geschäftskonto

Konto-Nr. 8 663 315

IBAN DE17 6305 0000 0008 6633 15

Spendenkonto

Konto-Nr. 103 000

IBAN DE26 6305 0000 0000 1030 00

Sparkasse Ulm

(BLZ 630 500 00, BIC SOLADES1ULM)

Spendenbegünstigt nach

§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO

Druck der Broschüre
mit freundlicher
Unterstützung der



- Bitte schicken Sie mir weitere Informationen zu den Freundeskreisen.
- Bitte schicken Sie mir die Kontaktadresse eines Freundeskreises in meiner Nähe.
- Ich bitte um ein persönliches Gespräch.
- Ich unterstütze die Freundeskreise durch eine Spende.

Name

Straße

PLZ + Ort

Telefon

E-Mail

Ihre Daten werden vertraulich behandelt!

Bitte
als Postkarte
versenden
oder in einen
Umschlag
stecken

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Württemberg e.V.
Hindenburgstraße 19 a
89150 Laichingen



Gemeinsam
Sucht
los werden.

Farbe bekennen — *Standpunkt beziehen*



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Landesverband Württemberg e.V.

**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Landesverband Württemberg e.V.

Hindenburgstraße 19 a
89150 Laichingen

Telefon 07333 3778

info@freundeskreise-
sucht-wuerttemberg.de

**www.freundeskreise-
sucht-wuerttemberg.de**