

Inhalt:

- Liebe Freundinnen und Freunde
- Frauenseminar Eigenliebe
- Ihr Lieben alle in Echzell
- Sanara die Gesundheitsmesse
- Einladung um die Adventszeit zu eröffnen
- Märchen Kapitel VI
- Frauenseminar
- Ausbildung zur Gruppenbegleitung
- Seminar „Rückfall – Katastrophe oder Chance?“
- Kino-Tipp
- Auf FKler ist Verlass
- Preisrätsel
- Termine

Liebe Freundinnen und Freunde,

das Jahr 2023 neigt sich dem Ende zu und gleichzeitig laufen schon die Vorbereitungen für 2024. Das ist Leben und Entwicklung. Wir stehen mittendrin und leisten unseren guten Beitrag. Ich denke, es war auch ein kritisches Jahr, indem sich nicht nur die Welt veränderte, sondern auch unsere Verbandsarbeit eine neue Qualität erreicht hat um sich diesen Veränderungen zu stellen.



In all unseren Seminaren, Tagungen und Veranstaltungen im öffentlichen Leben, stehen zwischenmenschliche Beziehungen, das Zurückfinden in ein gesundes Leben und persönlicher Erfolg sowie Glück in der Familie im Mittelpunkt. Bewährt hat sich hierbei, die Erfahrung unserer gestandenen Mitglieder, kombiniert mit dem Elan und Ideen der Neuen in unseren Reihen die nicht nur Hilfe suchen, sondern auch mitgestalten und Verantwortung übernehmen. So können wir anstehenden Herausforderungen gut gegenüberstehen, mit Kritik konstruktiv umgehen und damit unser Leben meistern.

Ich danke allen Mitgliedern und Besuchern, vor allem auch unseren Familien für die aktive und spürbar gute Arbeit. Die Gestaltung unseres Lebens und der Zukunft liegt in unserer Hand. Ich wünsche Euch allen ein schönes und friedliches Weihnachtsfest, sowie ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2024.

Euer

Thomas Steinhäuser

1.Vorsitzender des LV Hessen



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**
Landesverband Hessen e.V.

Frauenseminar vom 27.-29.10.2023

Thema: Eigenliebe !

Ich war sehr froh, wieder einmal zum Frauenseminar fahren zu können. Mit Bettina kamen wir pünktlich zum Essen an. Etliche fremde Gesichter schauten uns an. Zu den Neuen gehörten 2 Frauen vom FK Kassel und 3 Frauen vom FK Hanau. Weitere Teilnehmerinnen aus dem Westerwald, Kassel. Aus dem FK Hessen 2 Frauen, Bettina und Wilhelmine.

Überrascht waren wir, als uns im Seminarraum Beatmusik empfing und die liebe Ute (Seminarleiterin) wild tanzte u. sang zu dem Lied v. Antje Schomaker. Anders war der Anfang für uns auch! Wir sollten aufstehen, hinter unseren Stuhl treten und unseren Lieblingmensch aussprechen und sagen, was wir uns für das Seminar wünschen und erhoffen. Was unsere Erwartungen erfüllen würde? Danach teilten wir uns in 4 Gruppen zu je 5 Personen auf und begannen eine Selbstliebe-Kommode mit verschiedenen Schubladen zu suchen. Ein Schubkasten war dicht verschlossen, ein anderer klemmte. Einer war undurchsichtig, ein anderer halb offen und ganz offen.

1. Das erste Schubfach enthielt Mistrauen, Selbstzerstörung und Alpträume.
2. Depressionen, Angst, Unsicherheit, Traurigkeit.
3. Lavendelduft, Kamille, Veilchen, Rosen.
4. Ist undurchsichtig, dicht verschlossen.
5. Betraf die Natur, den Wald, das Wasser, das Licht u. Leben.
6. Selbstliebe Schublade enthielt Mitgefühl, Freundschaft
7. Heilung
8. War eigenartig, kuschelig, Flauschig Bauschig leiblich und Liebe.
9. Ist die größte Schublade von Allen. Sie enthält Achtsamkeit, Neugier, Lebensfreude, Lachen, Tanzen und Sex. Kuscheln, Humor und Liebe.
10. Enthält Wärme, Mut, Traurigkeit und Hoffnung.

2x Krankengymnastik, einmal monatlich 2 Stunden Gespräche mit Therapeutin, einmal monatlich Landfrauen mit Kaffee trinken, einmal Strickkränzchen mit Kaffee und Gebäck, einmal wöchentlich einkaufen mit Frühstück, einmal Frisör und Essen gehen. Manchmal Ausflüge und Reisen.

PS. Zuhause angekommen, wollte ich mir noch ein paar Sätze aufschreiben, da hat es mich wie ein Blitz getroffen. Wenn ich schon schreibe, warum nicht auch mal für die „kleine Zeitung“ Das war unsere Eigenliebe- Kommode, von 5 Frauen, u.a. Bettina, Kerstin, Sigi und Wilhelmine. Ein schöner Regenbogen gezeichnet von unserer Kerstin, zierte unser Bild. Das bedeutet, Hoffnung, Selbstliebe, Vertrauen für jeden von uns fünf Frauen.

Mein Lieblingsmensch ist ja Bettina, die konnte ich leider nicht nehmen. Sie hatte einen anderen Lieblingsmensch, nämlich ihre Zwillingsschwester Cornelia. Wir haben noch über die Realität und das Denken gesprochen. Beides sollte sich die Waage halten. Schlechte Gefühle sollte man auch zulassen. Wenn das Bewusstsein rutscht, wird die Seele gewaschen. Es kommen Gefühle und positives Denken auf. Alles fühlt sich freier und selbstbestimmter an. Es entsteht positives Verhalten! Das Leben spricht für Dich.

Das Lied, das wir jeden Tag getanzt und gesungen haben, ist von Antje Shomaker

„ich bin groß, ich bin stark, ich bin wichtig, und so wie ich bin, bin ich richtig, richtig, richtig“

Ein weiteres Experiment machten wir mit Wasser und Stärkemehl. Wir sollten fühlen und sagen was wir daraus folgerten. Manche sagten, es ist wie Kleister. Schön zart, auch klebrig wie Sperma. Es verbindet sich nur beim Mischen. Sonst geht es in seine Bestandteile zurück. Ist wie Wasser und Mehl.

Am Samstag haben wir Bilder gebastelt aus Holzästen, einem Bogen buntem Papier und vielen kleinen Spiegeln. Schauen wir in die Spiegelscherben, sehen wir uns nur stückchenhaft nie im Ganzen. Zum Schluss des Selbstliebe-Seminars, haben wir uns wieder hinter den Stuhl gestellt und unserem Lieblingsmenschen berichtet, was wir alles erlebt, erarbeitet und gelernt haben, was wir für uns mit nach Hause nehmen. Der schöne Abschluss zeigte unserer Seminarleiterin Ute, wie froh und glücklich wir alle waren. Auch die Neuen strahlten. Ute bekam von uns allen eine volle „10“ für ihre Leistung. Ellen hat zum Abschluss auch noch ein paar liebe Worte gesagt und für die „kleine Zeitung“ jemanden gesucht. Sigi aus Kassel, machte den Vorschlag, dass zweimal im Jahr so ein tolles Miteinander stattfinden sollte. Das wurde von vielen bejubelt.

Ein Ereignis hat uns auch noch überrascht. Das Hotel war überbelegt und wir haben in kleinen, schnuckligen Ferienhäusern, 2 km auswärts geschlafen. Es war wunderschön, nur nicht so bequem wie im Hotel. Jetzt bin ich wieder um eine Erfahrung reicher und vielen lieben Menschen nähergekommen. Außerdem möchte ich anmerken, wieviel ich für meine Eigenliebe tue, habe es der Gruppe auch gesagt. z.B. wöchentlich 2x Krankengymnastik, einmal monatlich 2 Stunden Gespräche mit Therapeutin, einmal monatlich Landfrauen mit Kaffee trinken, einmal Strickkränzchen mit Kaffee und Gebäck, einmal wöchentlich einkaufen mit Frühstück, einmal Frisör und Essen gehen. Manchmal Ausflüge und Reisen.

PS. zuhause angekommen, wollte ich mir noch ein paar Sätze aufschreiben, da hat es mich wie ein Blitz getroffen. Wenn ich schon schreibe, warum nicht auch mal für die „kleine Zeitung“

Wilhelmine Schneider
Freundeskreis Alsfeld

Danke liebe Wilhelmine! (Anm.der Redaktion)

Ihr Lieben alle in Echzell

Heute ist wieder so ein Gammeltag, die Feiertage gehen ja wieder langsam los. Hier in dem Narrenhaus ist immer was los. Gestern hat wieder ein Stubenkollege die Koffer gepackt und ist abgehauen. Der ist alt genug gewesen, und die halten keinen fest. Der war sowieso ein Spinner. Mit dem Schnarchen ist es jetzt wenigstens auf der Bude vorbei. Ich kann dann wenigstens durchschlafen, was ja vorher nicht möglich war.

Bei den vielen Ostfriesen hier ist es gar nicht so einfach, sich durchzusetzen. Die Witze sind nicht zu Unrecht gemacht, aber ein Hesse kann sich auch wehren!

Der Pastor und ein Dr.Dr.... sind auch wieder nachhause. Auch solche Leute sind hier was mich so ärgert. Da sind Leute hier, die sehen das Ganze als Urlaub an. Die sind froh, dass sie von der Frau und vom Rechtsanwalt erstmal Ruhe haben. Dann bringen diese Kerle auch noch Unruhe und Durcheinander in den Laden rein. Leute die zum dritten Mal in so einem Haus sind und die fühlen sich noch wohl dabei. Aber solche Leute gibt es überall. Es war für mich auch eine Umstellung, dass ich auf einmal eingesperrt war und dass einiges anders als in Gießen ist... Aber ich versuche jedenfalls das Beste daraus hier zu machen. Ein Freibrief ist es für später nicht, da kommt erst die Bewährung und das ist gar nicht so einfach. Es ist nur traurig, dass ich nicht viel früher gegangen bin! Was habe ich in den letzten Jahren durchgemacht! Ich bin dankbar, dass es solche Stellen wie hier und Gießen gibt. Aber man gibt es nicht zu und man muss erst richtig auf die Fresse fallen. Da wird man erstmal wach eher wäre ich nicht gegangen. Ich habe es in Gießen gesehen, was Alkohol und Drogen und Rauschgift anrichten. Das glaubt keiner! Ich war in Häusern drin...junge Leute die sind mit 20 Jahren geistig und körperlich Schrott. Da gibt es nichts mehr zu reparieren. Die leben in einer Welt die es nicht gibt. Da ist das Hirn im Eimer. Die leben wie die Tiere und so weit will ich nicht kommen. Den Rest meines Lebens im Käfig verbringen.

Ich suche keinen Schuldigen, dass ich hier gelandet bin und ich will auch von keinem Bedauern! Das habe ich mir selber eingebrockt und da muss ich selber sehen, wie ich daraus das Beste mache. Jedenfalls suche ich einen Weg, und ich hoffe, dass ich einen guten Weg finden werde. Ich bin jetzt seit dem 10. Januar trocken und ich fühle mich recht wohl dabei und ich wünsche, dass es so bleibt! Der Wille ist da und ich werde, wenn ich hier entlassen werde, einiges anders machen. Ich habe hier viel Zeit zum Nachdenken. Ich kann noch einiges gutmachen und von Vorn anfangen. Es ist noch nicht zu spät. Ich habe den Vorteil, dass ich so lange in Gießen war.

Da habe ich den Anderen in der Gruppe einiges voraus. Der Arzt hat mich sogar gebeten, in den Gruppenstunden etwas zurückzustecken, da ich sonst das ganze Gespräch auf mich ziehe. Das ist ja den Anderen recht, da haben sie wenigstens ihre Ruhe. Das ist aber nicht Sinn der Sache. Auch vor den Hirnforschern habe ich keine Angst. Neulich hat der Psychologe das Gespräch abgebrochen. Die Gegenfragen die ich stelle, passen denen oft nicht. Bevor die sich streiten, brechen die ab. Und in den Einzelgesprächen mache ich es oft genauso. Da gebe ich dann nicht auf, bis ich mit einer Antwort zufrieden bin. Das passt denen nicht, aber mir bringt es etwas. Ich will oft noch mehr aus den Therapeuten rausholen. Was ich draußen gebrauchen kann. Ich bin nicht zufrieden mit Antworten dir mir keine Klarheit verschaffen. Selbst vor dem Hausvater kenne ich kein Halt. Mit dem hatte ich mich auch schon in der Wolle. Da geht es nicht mit dem Kopf durch die Wand. Wenn man da mit guten Argumenten kommt, bekommt man auch mal recht. Das ist oft nicht leicht, aber es geht. Sonst habe ich Dinge wiederentdeckt die ich früher vergessen habe, z.B. das Schreiben. Ich habe in der Zeit wo ich hier bin noch nie so viel Post bekommen wie jetzt. Ich kann mich mit Dingen geistig beschäftigen über die ich mir überhaupt keine Gedanken gemacht habe. Nur ich muss aufpassen, dass ich mich nicht da irgendwie festrenne. Dann versuche ich immer wieder mal abzuspringen, was auch bis jetzt geht. Ich höre auf einmal klassische Musik gerne. Da kann ich am besten abschalten. Ich finde es herrlich, dass es solche Musik gibt. Wenn ich wieder zuhause bin, gehen wir Beide einmal in so ein Konzert.

Ich habe so eine innere Ruhe gefunden, und ich sehe die Welt mit ganz anderen Augen. Ich versuche das Leben, das so kurz ist, zu genießen! Ich habe Vogelfutter ausgelegt. Da kann ich mich an den Vögeln erfreuen, die sich um das Futter streiten. So ist es bei den Menschen ähnlich. Jeder will den besten Happen haben. Wer da nicht schnell zupackt, der bekommt nichts. So fühle ich mich z.Zt. Jetzt gilt es zuzupacken, denn der Winter ist kalt. Wer da von den Vögeln nicht genug Fett hat, der geht ein. Ich muss jetzt Sachen begreifen, die ich draußen gebrauchen werde, sonst geht es wieder auf die Schnauze und das will ich nicht.

Ich bin nicht etwa stolz, dass ich auf die Schnauze durch die Sauferei gefallen bin. Ich bin stolz, dass ich etwas dagegen tue. Wo die Anderen zu feige dazu sind. Ich gönne es meinem größten Feind nicht, was ich erlebt habe. Leider habe ich es nicht zugeben wollen, dass ich abhängig geworden bin! Man (n) muss erst auf die Schnauze fallen, bevor man es begreift. Das der Zug auf dem falschen Gleis abfährt. Wenn es da einer nicht merkt, da geht der Zug in den Abgrund. Das merkt man gar nicht, so schnell geht das. Da helfen auch die besten Ratschläge nichts.

Ich habe es doch genauso gemacht. Ich hoffe nur, dass ich jetzt den richtigen Zug erwischt habe. Ich hoffe, dass ich es mit der Gruppe in Gießen zu der ich unbedingt weiter gehen will, schaffen werde. Da sind sogar Leute, die es ohne PKH (Vitos Gießen) und Kur geschafft haben. Auch zum PKH habe ich noch gute Verbindungen. Das sind alles Stellen, die ich nicht aus den Augen verlieren darf! Überhaupt, werde ich mir einen neuen Bekanntenkreis aufbauen, den ich dort finden kann.

Ich muss, wenn ich rauskomme, laufend mit der Sache konfrontiert werden! Da sehe ich eine Chance für mich, dass ich es schaffe, trocken zu bleiben.

Die Erfahrung zeigt es hier in dem Haus, das über 80% von ehemaligen Patienten wieder umfallen, ja sogar 12-13 Leute Selbstmord pro Jahr machen. Ich will zu denen nicht dazu gehören. Ich bin gezwungen, mich zu arrangieren. Sonst besteht die Gefahr, dass ich auf falsche Gedanken komme. Die Lucie aus Gießen hat auch geglaubt sie schafft es alleine. Sie ist nicht mehr in die Gruppe gegangen usw. und ist prompt wieder im PKH gelandet. Das glauben die Meisten nicht. Ein Freibrief ist das hier nicht, und einfach ist das draußen nicht. Deswegen will ich so viel wie möglich hier mitnehmen. Ich bin oft unzufrieden wie es hier läuft. Ich will noch mehr wissen. Ich gebe mich nicht mehr zufrieden, wenn die nur ihr Programm durchziehen. Ich besorge mir Bücher, aus denen ich beim Lesen noch mehr lernen kann. Sonst bin ich recht zufrieden. Das mit dem Fernseher hat auch geklappt! Ich habe ihn durch die Küche reingeschmuggelt. Da bin ich ja bekannt. Die haben die Augen zu gemacht. Die eine Küchenhelferin ist auch Schlesierin. Das ist ein Plus für mich, da fällt öfter was Gutes ab. Bis jetzt hat es mit dem Fernseher gut geklappt. Der ist um 21:00 Uhr wieder verschwunden. Selbst die Anderen haben es noch nicht gemerkt. Außer Horst, der hat auch seinen kleinen TV dabei. Er ist ein prima Kumpel. Der hat dieselben Probleme wie ich. Da sprechen wir oft unter vier Augen.

Das löst die ganze Spannung ein wenig. Er ist bei der DB-Kranführer. Da gibt es oft was zu erzählen. Langeweile habe ich keine. Ich habe immer was zu tun, und wenn ich in Büchern schnüffele. Bei dem Schreiben, geht die Zeit rum. Ich bekomme fast jeden Tag Post. Da habe ich immer Antworten zu schreiben und ich tue was für den Geist. Ich bemühe mich um ein Einzelzimmer. Da mache ich es mir so gemütlich wie es nur geht. Die Hälfte von der Zeit ist bald um. Weihnachten bin ich nicht zuhause. Das nehme ich gerne in Kauf, nur dass es hier vorwärts geht.

Das ist mein größter Wunsch.
Ich hoffe, dass es euch allen
gut geht und macht euch um
mich keine Gedanken! Ich
versuche das Beste daraus
hier zu machen.
Viele Grüße an alle, bis bald!

Peter Weimer im Jahr 1978



Liebe Leser und Leserinnen,

dieser Brief, wurde vom damals noch sehr jungen Peter Weimer an seine Schwester und Mutter geschrieben. Peter hat ab dem 10. Januar 1978 keinen Schluck mehr getrunken. Befand sich in Gießen in der Entgiftung und anschließend von September 1978 bis März 1979 in der Reha Klinik am Hellweg in Oerlinghausen. Wer sich noch an unseren 1. Vorsitzenden des Freundeskreises Bad Nauheim und gleichzeitig dem 2. Vorsitzenden des LV Hessen erinnert, wird sich wundern, dass auch er, der für uns alle viele Jahre bis zu seinem Tod ein Vorbild war und ist, erst einmal am Anfang stand und völlig neu beginnen musste. Er hat es geschafft, sein Suchtgedächtnis quasi nicht nur zur Ruhe zu bringen, sondern ihm keine Chance mehr gelassen aufzuwachen. Der Brief den wir, Tim und ich hier aus Datenschutzgründen nur leicht gekürzt abdrucken, soll uns allen zeigen, dass es Wege aus der Sucht gibt. Allerdings wird Niemanden etwas geschenkt, gar fällt einem/r die „spontane Abstinenz“ in den Schoß!

Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Dank Peters Frau Monika, die uns diesen Brief aus dem Nachlass ihres Mannes zur Verfügung gestellt hat, können wir Hoffnung schöpfen und uns mit Zuversicht auf unseren persönlichen Weg begeben.

Die Redaktion der kleinen Zeitung wünscht Euch allen eine geruhsame Weihnachtszeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr, einen guten Jahresanfang und freuen uns auf die nächsten Treffen und Veranstaltungen gemeinsam mit euch und eueren Familien.

Christina Stolz und Tim Bretthauer
Landesverband der Freundeskreise in Hessen e.V.

Sanara - die Gesundheitsmesse

Am 11. und 12. November 2023 fand in der Stadthalle Ransbach-Baumbach die dritte Gesundheitsmesse **Sanara**, die rund um das Thema Wohlbefinden informierte statt.

An beiden Tagen ging es an den 25 Messeständen um die Themen der Schulmedizin, Naturheilkunde, Pflege, Selbsthilfe, Ernährung, Bewegung und Wellness. Aber auch die spirituelle und meditative Heilung kam nicht zu kurz. An den Messeständen konnte man einen regen Informationsaustausch beobachten. Zwischendurch gab es in zwei Räumen Fachvorträge zu den verschiedensten Themen sowie Vorführungen zur Trendsportart Jumping Fitness.

Auch diesmal nutzte der Freundeskreis Westerwald - Verein für Suchtkrankenhilfe e.V. die Möglichkeit an der Gesundheitsmesse **Sanara** 2023 teilzunehmen, um sich dort zu präsentieren.

So wurde freitags der Messestand vorbereitet und unser Eye-Catcher, der „Suchtbaum“, aufgestellt. Wie schon bei den vergangenen Messen fand auch diesmal der Suchtbaum, bereits während der Montage, reges Interesse bei den Anwesenden.



Verantwortlich für die ganze Organisation während der Messe waren Ralf und Rita Vietze aus der Gruppe Hachenburg. Während der Veranstaltung sprach man uns hier und da, auf die verschiedenen Süchte, die auf den Ästen des Suchtbaumes stehen, an. Auch der auf dem Infotisch stehende, aus Ton gestaltete Freundeskreis mit 12 Freunden (Symbol für Freundschaft, Verbundenheit, Dankbarkeit und Liebe), weckte die Neugierde und es entwickelten sich dabei gute Dialoge mit den Messebesuchern. Samstags und sonntags, wechselten sich die motivierten Mitglieder aus den Gruppen Dierdorf und Westerburg mit der Standbetreuung ab. Mit unserer Präsentation bei der Gesundheitsmesse **Sanara**, verfolgten wir das Ziel, den Freundeskreis als solchen und den Freundeskreis Westerwald vor Ort „in aller Munde“ zu bringen. Das heißt, unsere Arbeit in den Freundeskreisen, in der Region Westerwald vorzustellen.

Suchtselbsthilfe ist ein wichtiger Beitrag zu einem gesunden, zufriedenen, abstinenten Leben! Dies leistet der Freundeskreis Westerwald mit seinen Gruppenangeboten in sechs verschiedenen Orten!

Der eigens aufgestellte Stehtisch vor dem Stand, diente den Besuchern der Messe als Plattform, um sich in Gesprächen über die Gruppenangebote, die eine oder andere Information zur Sucht und über den Freundeskreis auszutauschen. Für die, die sich trauten, bot der Messtisch die Möglichkeit, sich mit den dort ausliegenden Informationsbroschüren, Flyern oder Postern ausreichende Informationen zu einzelnen Themengebieten zu holen.



Trotz der wenigen Messestände, aber einer guten Besucherresonanz, hatten wir ein gutes Gefühl und waren zufrieden mit den Besuchen und Gesprächen an unserem Messestand.

Die Gesundheitsmesse **Sanara** soll 2025 wieder stattfinden und hoffentlich mit mehr Ausstellern.

Hier sei noch einmal Dank an alle die sich zum Gelingen der Vorstellung des Freundeskreis Westerwald - Verein für Suchtkrankenhilfe e.V. eingebracht haben.

Ralf Vietze

Freundeskreis Westerwald
Gruppe Hachenburg

Einladung um die Adventszeit zu eröffnen

Mein Name ist Petra G. und meine Tochter Laura gehört zum Freundeskreis Bad Nauheim. Ich wurde eingeladen, am 18.11.23 an der Veranstaltung teilzunehmen. Spontan habe ich zugesagt, denn so konnte ich mal einen ganzen Tag mit meiner Tochter verbringen. Doch es kam anders, denn Laura wurde einen Tag vorher krank. Mitgefahren bin ich trotzdem, denn einige Mitglieder des Vereins kannte ich ja schon und ich freute mich auf den Tag. Mitfahren konnte ich bei Christina und um 9 Uhr starteten wir, denn um 10 Uhr war Treffpunkt in Gießen. Einen kurzen Halt machten wir in Friedberg bei meiner Tochter Laura, denn sie hatte die Schürzen des Vereins und die wurden gebraucht. Pünktlich kamen wir in Gießen an und nach der allgemeinen Begrüßung wurde erstmal Kaffee gekocht und beschlossen, die Suppe für das Mittagessen aufzusetzen. Jeder fand schnell etwas zu tun. Sei es Kartoffeln-, Karotten- oder Zwiebeln schälen und schneiden, Bohnen schnippeln und Mettwürstchen klein schneiden. Alles wanderte nach und nach in den Topf, wurde mit Brühe aufgegossen und durfte dann leicht köcheln.



Ramona, die Referentin und Diätassistentin, hat uns gut angeleitet und dann einen interessanten Vortrag über Fastfood und Fabrikware gehalten. Aufgelockert wurde der Vortrag durch Fragen und Anregungen für den Alltag. Nach dem Vortrag haben wir gemeinsam den Bohneneintopf verspeist, der sehr lecker war. Gestärkt konnten wir den nächsten Punkt in Angriff nehmen, nämlich Plätzchen backen. Es wurden verschiedene *Rezepte* verteilt und es fanden sich immer ein paar Personen zusammen, um Teige zu rühren, auszurollen, ausstechen und auf Bleche zu legen. Ramona hatte ihre Augen überall und hat Anregungen gegeben oder Hilfe geleistet wo es nötig war. Es war auch ziemlich lustig und man hat überall mal geschaut und sich gut unterhalten. Meine Kokosmakronen, die ich mit Dirk gemacht habe, sind leider ziemlich verlaufen und wir dachten schon, sie sind nicht mehr zu retten.



Aber Christina hatte die gute Idee, aus dem Missgeschick einfach Kugeln zu formen und in Kuvertüre zu tauchen und ich muss sagen, meinem Mann haben sie Zuhause wunderbar geschmeckt. Jeder durfte sich eine Plätzchendose mit all den schönen Plätzchen füllen. •

Aufgeräumt wurde dann gemeinsam und der krönende Abschluss war dann ein gemeinsames Abendessen im Miller-Haus in Gießen, wo jeder auf seine Kosten kam und satt wurde. Bei sehr netten Gesprächen verging die Zeit wie im Fluge und gegen 20 Uhr traten wir die Heimfahrt an.

Ich fühlte mich zu keiner Zeit fremd oder nicht willkommen und nehme gerne, wenn die Möglichkeit besteht, wieder an einer Veranstaltung teil, dann hoffentlich mit meiner Tochter Laura.

Petra G.



Märchen - Kapitel 6

Unbeeindruckt von den Streitereien ihrer Frauen, trafen sich die Herren das nächste Mal wieder alle beim Jagdschloss. Sie standen vor der großzügigen Grünfläche.

"Und hier werden die Zelte des Kalifen, seines Sohnes und ihrem Gefolge aufgestellt. Er bringt auch mehrere seiner Frauen mit, die sind im Haus untergebracht, schön getrennt von allen anderen. Die Feier findet in zwei Monaten natürlich in unserem Schloss statt. Und dann....."

"Sag mal", wurde Schneewittchens Mann unterbrochen, "was sagt denn deine Frau dazu. Dornröschen hat erzählt, dass sie sich immer mehr dagegen wehrt."

"Ja, leider. Ich weiß auch langsam nicht mehr, was ich dazu sagen soll. Dieses Gerede vom Untergang wird immer konfuser. Ich dachte, dass es reicht diese Dummheiten zu ignorieren; Aber da muss bald was geschehen. Kann denn deine Frau nicht mal mit ihr reden?"

"Ich fürchte, sie hört auf keinen mehr. Zumindest sagt das meine Rösschen. Sie sehen sich ja heute." Er zuckte mit den Schultern.

"Kommt, lasst uns den Salon noch nutzen solange wir dort gemütlich sitzen können. Wir haben ja einiges zu besprechen."

Sie gingen hinein und nahmen ihre Stammplätze ein. Dann sahen sie ihren Gastgeber erwartungsvoll an. Der wandte sich an Rapunzels Mann.

"Wir haben, wie versprochen, einen Teil deiner Schulden als Anzahlung zusammengelegt."

"Dafür bin ich euch sehr dankbar und ich werde es sobald wie möglich zurückzahlen."

"Das ist eine Ehrensache zwischen uns, versteht sich von selbst. Aber hast du dich auch an das gehalten was wir dir aufgetragen haben?"

"Oh ja. Zuerst habe ich mit meinen Lieben geredet. Rapunzel ist aus allen Wolken gefallen. Nach dem Streit mit... na ja ihr wisst schon..."

"Mit Schneewittchen, meiner holden Gattin, sag es ruhig. Ich weiss am besten wie sie zurzeit ist."

"Also sie kam völlig aufgelöst nach Hause. Sie würde doch alles nur machen um anerkannt zu werden. Damit ich mich für sie nicht schämen muss! Und ich dachte immer, dass ich ihr alles bieten muss, damit sie mich liebt. Wenn wir nur früher darüber geredet hätten! Na ja, was solls. Jedenfalls hat sie zusammen mit Aschenputtel eine Selbsthilfegruppe gegründet. Für bürgerliche Prinzessinnen oder so ähnlich. Ich bin auch zu den Zwergen gegangen. Dort gibt es tatsächlich eine Gruppe mit Spielern! Kaum zu glauben, wen ich da alles getroffen habe. Gehört aber nicht hierher. Wir sind gerade dabei die Finanzen des Königreichs zu ordnen."

"Meine Güte, wer geht denn da nicht hin. Mein Puttelchen ist jetzt fast jeden Tag im Wald. Das macht mich schon etwas nervös, wenn ich ehrlich sein soll. Was macht sie denn da?"

"Willst du das wirklich wissen? Sie hilft sich und vor allem Anderen. Dafür solltest du dankbar sein."

"Was soll sie denn schon groß machen? Wie viele Räume kann man denn da aufräumen?"

"Denkst du denn wirklich, dass sie zum Putzen kommt?! Sie hat sich alle Pergamente mit den Steuereinnahmen und den Ausgaben meines Reiches geben lassen und dann Tage damit zugebracht alles zu ordnen. Von ihr stammt auch diese Aufstellung hier." Damit zog er eine fein säuberlich geschriebene Liste aus der Westentasche. Erstaunt stellte sein Freund fest:

"Das ist doch Aschenputtels Handschrift."

"Genau! Sie blüht richtig auf, wenn sie sich mit Zahlen beschäftigen kann. Und sie hat nicht nur mir geholfen, sie greift jedem unter die Arme, der sie fragt. Und ob ihr es glaubt oder nicht, mittlerweile helfen Viktor und Sofie fleißig mit."

"Bitte wer?"

"Viktor und Sofie, meine beiden Kinder. Sie haben schließlich auch Namen! Wir haben sie nur immer unsere Kleinen genannt. Jedenfalls solltest du *deinem Puttelchen* mal wirklich zuhören. Du wärest überrascht."

Der Angesprochene antwortete nicht, sah aber sehr nachdenklich aus.

"Das klingt alles sehr vielversprechend. Wenn ich das hier richtig sehe, fehlen dir trotzdem noch einige tausend Taler. Aber du hast Glück. Der Kalif hat großes Interesse daran, sich mit einer Handelsgesellschaft hier nieder zu lassen. Dafür braucht er Land. Ich denke, dass du dich mit der Abordnung, die morgen hier eintrifft, einigen kannst."

"Bitte verstehe mich nicht falsch. Wenn mir das aus der Klemme hilft, bin ich dabei. Aber kann man denen denn trauen?"

"Du enttäuschst mich wirklich. Jetzt klingst du wie meine Frau. Aber ja, ich verbürge mich für sie. Ich hoffe das reicht dir?" Der König war sichtlich ärgerlich.

"Tut mir leid, ich wollte dich und deine Gäste nicht beleidigen. Aber ich bin in letzter Zeit, sagen wir mal, zu oft reingelegt worden."

"Verstehe. Ich nehme deine Entschuldigung an, aber wir sind uns einig. Du kommst in einer Woche zu mir. Bis dahin habe ich alles vorbereiten können. Dann ist diese leidige Sache hoffentlich erledigt."

"Ich werde da sein!"

"Gut. Es ist schon spät geworden. Lasst uns jetzt essen und trinken und mal für heute Abend unsere Sorgen vergessen. Die holen uns morgen schon wieder ein. Habt ihr eigentlich auch über das nachgedacht, was wir uns das letzte mal überlegt haben?"

Die ganze Zeit über hatte Robins Mann schweigend in seinem Sessel gesessen. Jetzt erhob er sich.

"Du hast recht, die Sorgen sind morgen auch noch da. Trotzdem muss ich euch noch etwas mitteilen."

Seine Freunde sahen ihn überrascht an.

"Meine Frau und ich sind endgültig geschieden. Sie ist auf und davon. Die Prinzessin, die ich geheiratet habe, ist jetzt ein Prinz."

"Oh Mann, das istkeine Ahnung."

Sie sahen sich ratlos an.

"Da gibt es auch nichts mehr zu sagen. Wir haben lange geredet, als sie noch bei den Zwergen war und auch noch einmal zu Hause. Auch wenn ich nicht alles verstanden habe, war es das Beste sie, oder besser ihn, ziehen zu lassen. Ihr müsst nicht so betroffen schauen. Wir wussten doch alle, dass da irgendwas nicht stimmt. Bitte entschuldigt mich. Es geht mir nicht so gut."

Er wandte sich zur Tür und wollte gehen.

"Nein, du bleibst bei uns! Wir lassen dich jetzt nicht einfach allein." Rapunzels Mann war ebenfalls aufgestanden und hatte den Arm freundschaftlich um die Schulter seines Freundes gelegt. "Wir sind für dich da."

Die anderen stellten sich dazu und sahen schweigend zu wie sich das ganze Elend ihres Freundes in einem Strom von Tränen löste. Dann liefen auch ihnen die Augen über.

Später saßen sie noch lange zusammen und erst jetzt wurde ihnen klar, was ihre Freundschaft wirklich bedeutete.

Zwischenspiel

Schneewittchen erwachte aus ihrer Ohnmacht und sah ein sehr aufgeregtes Dornröschen, das sich über sie gebeugt hatte. Es dauerte eine ganze Weile, bis sie ihre Freundin beruhigt hatte und sie endlich gegangen war. Dann rannte sie so schnell sie konnte zu dem verborgenen Raum im Keller. Der Spiegel schien schon auf sie gewartet zu haben. Sobald sie die Tür hinter sich schloss, wurde er hell und sobald sie ihren Spruch aufgesagt hatte, hörte sie mit zunehmenden Entsetzten seine Antwort:

"Frau Königin ich sah es klar,
Euch selber droht schon bald Gefahr.
Ihr tatet immer Eure Pflicht
Doch gedankt wird es Euch nicht
Ihr könnt jetzt keinem Menschen mehr trauen."

Und nur noch auf mein Urteil bauen.

Der Rest ist weiter mir verborgen,
vielleicht weis ich es morgen.

Die Königin war verzweifelt. Sie hatte gespürt, dass sie keinem mehr trauen konnte. Aber es noch einmal bestätigt zu bekommen, war fast mehr als sie ertragen konnte. Dann fiel ihr aber eine Person ein, die sie nie enttäuscht hatte. Sie würde ihr helfen und dann konnte das Unheil abgewendet werden. Etwas beruhigt, verließ sie den Raum und lief zu ihren Gemächern um ein neues Treffen vorzubereiten.

Fortsetzung folgt.....



Frauenseminar

„Die Selbstliebekommode“ im Oktober 2023 in Nieder-Moos

Zum diesjährigen Frauenseminar sind wir Freitagnachmittag bei strahlendem Sonnenschein in Nieder-Moos eingetroffen. 16 Seminarteilnehmerinnen konnten Uschi Nahrgang vom Landesverband und die Seminarleiterin Ute Heinigk begrüßen.

Die Vorstellungsrunde gab schon einen Einblick darauf, wie das Wochenende werden wird. Denn jeder sollte sich aus der Sicht seines Lieblingsmenschen beschreiben. Das war gar nicht so einfach, denn wir mussten den Blick auf uns selbst ändern.

Mit dem Wissen, wie unser Lieblingsmensch uns sieht war nun die Freitagabendaufgabe, eine Selbstliebekommode zu zeichnen. Ute erklärte im Vorfeld, was unter einer Selbstliebekommode zu verstehen ist. Dass diese für jeden individuell ist, mal mehr, mal weniger Schubladen hat. Sie kann groß, klein, verschlossen, offen und verschieden bestückt sein. Eine solche Kommode hatte Ute im Seminarraum aufgebaut und jeder sollte einzeln einen Blick in die verschiedenen Schubladen werfen.

Dann gab es Papier und Stifte und der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt. Einige Seminarteilnehmerinnen waren so vertieft, dass der Seminarraum bereits am ersten Abend erst gegen viertel vor zehn abgeschlossen werden konnte.

Der nächste Morgen begann mit einer Gruppenarbeit. Jede Gruppe sollte versuchen, die gemalten Kommoden zu interpretieren. Unglaublich, wie verschieden alle Bilder waren. Ganz so, wie die Seminarteilnehmerinnen selbst. Jede hat hineingepackt, was ihr persönlich wichtig war. Das waren Familie, Freunde, Dinge, die uns glücklich machen aber auch erkannte Fehler, Ängste und unbewältigte Probleme.

Ute hat nach der Präsentation der Gruppenarbeit ihren mitgebrachten Ordner zugeklappt. Da wir alle erfahren in Seminaren und Gruppenarbeit waren, legte sie nach Rücksprache mit uns den Schwerpunkt auf uns persönlich. Bei allen bestand der Wunsch, mehr Selbstliebe zu praktizieren / zu erlernen. Die eine oder andere Seminarteilnehmerin musste auch erst erkennen, dass Sie Selbstliebe in sich trägt und wie sie diese pflegen kann.



Der Grundstein für die mangelnde Selbstliebe wurde in der Kindheit gelegt und Ute erklärte anhand von Zeichnungen an der Flipchart, dass wir den Eltern trotz manch schwerer Kindheit dankbar sein sollen, da sie uns das Leben geschenkt haben. Dieses Thema war sehr emotional und hat uns teilweise stark gefordert.

Ute wäre nicht Ute, wenn Sie nach so viel Kopfarbeit nicht auch etwas Plastisches für uns im Gepäck hätte. So machten wir am Nachmittag Erfahrungen mit einem Gemisch aus Wasser und Stärke. In Gruppen konnte jede nach Herzenslust in der kleinen Wanne ertasten, welche Gefühle beim Drücken und Kneten der Masse entstanden. Im Nachgang stellten wir fest, dass sich auch hierbei vieles aufs Leben beziehen lässt. Zum Beispiel, dass bei zu viel Druck alles schwerer wird und Aufgewühltes Ruhe braucht um wieder klar zu werden. Ebenso hat es jeder in der Hand, was daraus entstehen kann, je nachdem, wie er es anpackt.

Am Nachmittag ging es dann noch um die Frage: Was steht zwischen mir und meiner Selbstliebe? Das kann ein negatives Selbstbild sein, fehlendes Vertrauen, Ängste, Vorwürfe oder fehlendes Werkzeug. Letzteres wollte Ute uns gerne in die Hände geben. Mit Mantras wie: Eigenlob stimmt! Ich bin wichtig und richtig! Der Gedanke löst das Gefühl aus! Außerdem hatte sie ein paar Buchtipps und schöne Spruchkarten im Gepäck.

Am Sonntagvormittag haben wir zusammen überlegt, was sich über das Wochenende bei uns selbst verändert hat. Wir sind durch das Seminar gestärkt worden und die Gruppe hat Gemeinsamkeiten entstehen lassen. Wir haben uns unseren Ängsten gestellt und gelernt, wie wir mit ihnen umgehen können. Denn das Geschenk der Angst, ist die Liebe zu sich selbst!!!

Zum Abschluss gab es ein Bastelprojekt, welches natürlich auch wieder einen psychischen Effekt haben sollte. Aus Ästen, Garn und Fotokarton sollten mit Hilfe von Schere und Kleber ein größeres Spiegelteil und viele kleinere zu einem Wandspiegel gebastelt werden. Dieser soll uns auch zu Hause daran erinnern, dass wir immer mal wieder den Blickwinkel ändern und uns eingestehen dürfen, dass wir eben nicht nur aus einem großen Teil, sondern aus vielen kleinen Facetten bestehen.

Vielen Dank für dieses bereichernde, tolle Seminar.

Claudia

Ausbildung zur Gruppenbegleitung 2023

Auch dieses Jahr gab es in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe wieder eine Seminarreihe zum Thema „Ausbildung zur Gruppenbegleitung“. Diese wurde vom Vorstand des Bundesverbandes, sowie einer Suchtreferentin durchgeführt. In der Zeit von Februar bis Oktober fand das Seminar an fünf Wochenenden im St. Bonifatius Kloster in Hünfeld statt.

Diese beinhalteten folgende Themen:

Erstes Wochenende: „Die Gruppenbegleitung im Freundeskreis“

Zweites Wochenende: „Ich und die Selbsthilfegruppe“

Drittes Wochenende: „Kommunikation“

Viertes Wochenende: „Konflikte“

Fünftes Wochenende: „SUCHT und findet im Freundeskreis“

Das Seminar hatte 15 Teilnehmer, welche dieses Mal aus 6 Landesverbänden kamen.



Hinten v.l.n.r.: Frank Höfling (LV Hessen), Daniela Meyerhöfer (LV Niedersachsen), Dietrich Meyerhöfer (LV Niedersachsen), Ralf Hartung (LV Saarland), Martin Müller (LV Hessen), Holger Bartsch (LV Rheinland-Pfalz), Thomas Angermann (LV Sachsen), Walter Keck (LV Hessen)

Vorne v.l.n.r.: Hubert Chevalier (LV Hessen), Ralf Vietze (Bundesverband), Kerstin Hoffmann (LV Saarland), Sina Limpert (Bundesverband), Michaela Hennermann (LV Hessen), Ralf Leistner (LV Hessen), Vera Sommer (LV Thüringen), Matthias Messerschmidt (LV Hessen), Gabi Willsau (LV Hessen), Andreas Bosch (Bundesverband)



Hier die Teilnehmer des Landesverbandes Hessen.

Auf dem Bild fehlt Hubert Chevalier. Vera Sommer (3.v.l.) ist nach Ihrem Umzug jetzt aktiv im LV Thüringen tätig.

Seminar „Rückfall – Katastrophe oder Chance?“

Marzhausen, Westerwald am 17.09.2023

Das Thema des Seminars schien mir interessant. Als Matthias mich fragte, weil kurzfristig ein Platz frei geworden war, sagte ich spontan zu. Ich schwang mich also an einem Sonntag in aller Herrgottsfrühe (so gar nicht meine Zeit!) aus dem Bett, um mit Matthias, Hans und Dirk sowie Werner und Monika nach Marzhausen zu fahren.

Wir wurden herzlich begrüßt von Ellen und Gerhard Weyer im Dorfgemeinschaftshaus. Natürlich waren wir die ersten (J). Nach viel Hallo und Umarmungen mit den dann noch eingetroffenen Teilnehmern aus verschiedenen Freundeskreis-Gruppen der Umgebung (wir Nauheimer waren hier die Ausländer J) und einer ersten Stärkung mit einem kräftigen Frühstück ging es um 9:30 Uhr los an Tischen, die ganz familiär im Kreis angeordnet waren.

Rückfall. Hm. Das ist ein Wort, mit dem ich selbst mich bisher nicht gerne befasste. Ich schob es stets von mir als etwas, das erst zu bedenken galt, wenn es denn vielleicht mal dazu käme. Eine bewusst von mir fern gehaltene, abstrakte Gefahr. Und etwas abstrakt in meinen Augen nahm Gerhard Weyer als Seminarleiter das Thema dann auch aufs Korn: Ein Bild mit dem Titel „Wir sind viele!“ sollte das Gespräch in Gang bringen. Es wurde im Verlauf des Tages ausgekundschaftet, nachdem auch mal klargestellt wurde, was unter dem Wort Rückfall so alles zu verstehen ist, wann ein gewisses Verhalten einen Rückfall zur Folge haben kann, und dass Sicherheit im eigenen Denken auch in Leichtsinngigkeit im Handeln gipfeln könnte. Die Risiken beim Genuss alkoholfreier Getränke, die ich früher in meinem Glas stets mit Alkohol hatte, waren mir ohnehin bekannt. Und dass die eigene Achtsamkeit nie aufhören darf. Dass ein Rückfall im Kopf beginnt und das Suchtgedächtnis sein Übriges tut, indem es mein Verlangen befeuert. All diese Gedanken kamen hoch und wurden diskutiert, es wurde gefragt und gezielt hinterfragt, um die eigenen Standpunkte besser umreißen zu können, womit in meinen Augen das Seminar ein voller Erfolg war.

Gerhards Seminarunterlage liegt nun in Sichtweite und ich studiere sie fleißig weiter. Information ist immer gut. Jetzt im Nachhinein betrachtet, habe ich viel erfahren, sowohl über die gesellschaftliche, als auch die gesundheitliche und seelische Seite des Rückfalls und sage daher danke an Gerhard Weyer für seine gut gelungene Arbeit. Ein liebes Dankeschön geht auch an Ellen für die Organisation und die gute und aufmerksame kulinarische Versorgung während des ganzen Tages. Es war schön bei euch und ich habe mich auch sehr gefreut, bekannte Gesichter wieder zu sehen und noch mehr liebe Freundeskreisler kennenzulernen!

Susanne Karlé

Freundeskreis Bad Nauheim e. V.

Kino Tipp



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-

Liebe Freundinnen und Freunde,

Wir vom Freundeskreis Bad Nauheim e.V., haben uns mit einigen Interessierten diesen Film im Kino angesehen und für sehr gut befunden. Er wurde exzellent recherchiert und von den Schauspielern sehr gut dargestellt. Positiv ist, dass hier kein „Herzschmerz Gedöns“ stattfindet, sondern wie man ohne Absicht, in eine Sucht abrutschen kann. *Keine Angst*...es gibt auch Stellen zum Schmunzeln. Diejenigen die Betroffene sind und mit im Kino waren, haben sich an mancher Stelle wiedergefunden. Viel Spaß beim Schauen. Vielleicht schreibt ihr uns mal eueren Eindruck. Drucken wir gerne hier dann ab.

Christina Stolz
Freundeskreis Bad Nauheim

AUF FK-LER IST VERLASS

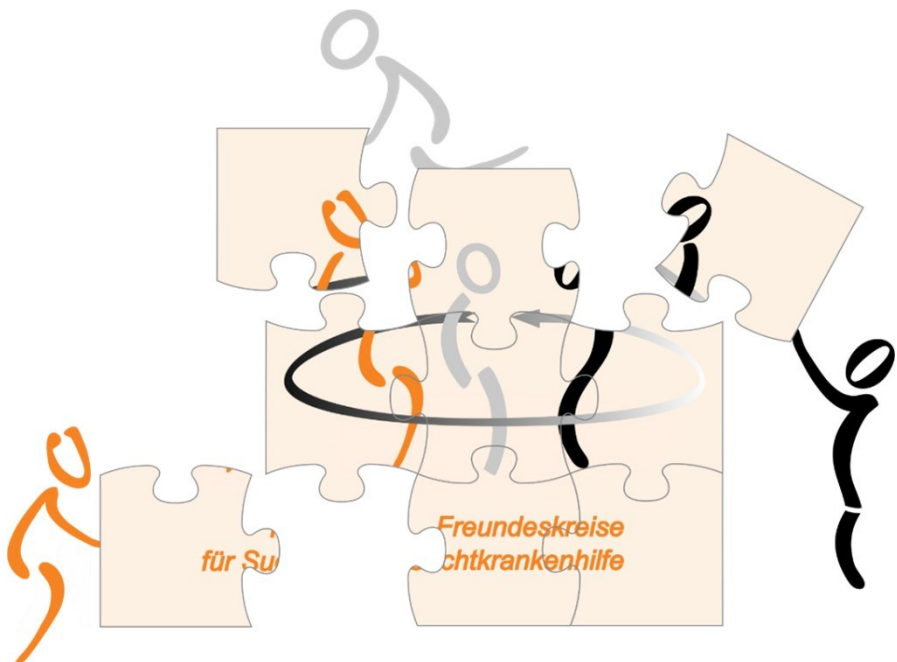
Beim Fest der Freunde in Baunatal haben wir die Wismarer FK-Gruppe gesehen. Sofort nahmen wir Kontakt auf, da Uschi, Erika und ich nach Boergerende (Nähe Wismar) in den Urlaub fahren wollten. Harald erklärte sich sofort bereit, für uns eine private Stadtführung in Wismar zu organisieren. Er nahm sich für uns Zeit, zeigte uns auch Stellen die nur Einheimische kennen.

WAS WIR DAMIT ZUM AUSDRUCK BRINGEN WOLLEN: AUF FK-LER KANN MAN SICH VERLASSEN!

DANKE Harald für deine private Führung und die Zeit die du dir für uns genommen hast! AUF ein Wiedersehen freuen sich

Uschi, Erika und Sonja

Freundeskreis-Vogelsberg, Gruppe Alsfeld



Preisrätsel

Lustige Bezeichnung für Klinik	Was macht müde	Wobei helfen wir	Geige Abk. f. Thrombostest	Abk. f. chem. Stickstoff	Viele engagieren sich im....	Abk. f. chem. Nickel	Abk. f. chem. Bor Abk. f. Zählungsliste	Wir gehen zum Lachen nicht....	Ggs. off	Weg von illegalen Drogen	Gründe für Sucht
Unser Ziel	28						scharfe Biegung				
viele Menschen				Was brauchen wir				30	Abk. f. chem. Erbium	Abk. f. Lagerordnung	
Abk. f. chem. Vanadium	24		heimliches Gericht	Abk. f. Radius	legalisierte Droge	Abk. f. Europastrasse	Zurück ins....		22		31
				Lebensgemeinschaft			Abk. f. Leuchtröhre			Abk. f. al fine	23
rollendes Hotel				Abk. f. chem. Natrium	14	Rechtsschreib-Wörterbuch	Käsestadt in Holland	Edelgas		Int. Kennzeichen von Niederlande	
Abk. f. Blutsenkung	1	kurz f. Deodorant (pl)	Gemeinsame Unternehmung		25					Abk. f. Regensburg (Kfz)	Geistesgestörte
Baumart	fr.: Adelsprädikat Abk. f. Luftlanddivision		sowjet. Kampfflugzeug	Ungezogenheit			dt. männl. Vornamen	Hinweis	11		
	21		Was brauche ich		heute abtanzende Fließschnelle (pl)					Abk. f. radiotelegraphisch	Volksdroge
Erweißbestandteil					Weiterbildung	29					
RAITSEL TIME	matl. glanzlos	span. Liebhaber					Event des LV 2024	Abk. f. Lemgo (Kfz) Auerchse	13		Flächenmaß
Rücken	10	engl.: Chanson-sängerin	Was macht high	Planet	Abk. f. Einsatzwagen	Geistererscheinung	12			Flächenmaß (Kurzform)	
					Abk. f. chem. Schwefel	Was nutzt mir	Begriff vom Bahnhof (Mz.)	Gewichtseinheit (Kurzform)			
Misserfolge					17						
						Kniff	5			Hohlkörper	RAITSEL TIME
kurz f. Faktum				Abk. f. chem. Cadmium	Raubfisch in diesem Jahr					Abk. f. chem. Sauerstoff	Was finden wir in den Gruppen
Abk. f. chem. Uran	Lungenfrühstück	7	3				Abk. f. Ordnungspolizei	kurz f. Eifriede			19
	2	Wer leidet still mit					dt. männl. Vornamen			Abk. f. chem. Rhenium	
brit. Rundfunkges.	Tiermischkommenschaft	Abk. f. Newton	Geländewagen (pl)	Abk. f. Untersuchungsamt Freihandelszone		Wer ist Mitbetroffener Gewürzpaste				6	20
							Finanzielle Hilfe durch .abk.	8			Abk. f. Ultrazentrifuge jüdischer Richter
Abk. f. Röntgen	anderes Wort für Erhebung Abk. f. Neuhäuser (Kfz)			Abk. f. Zentralverband der Mittel- u. Ostdeutschen				16	15	peruan. Fluß	
Ärger					Frauennamen	27		Zeiteinheit (Kurzform)	Abk. f. chem. Iod	Abk. f. Linz (Kfz)	26
Vorname des LV Chefs	4					18	Wem helfen wir				

Einsendeschluss: 28.02.2024

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

nachdem unser kleines Kreuzworträtsel Ende 2022 gut angekommen ist, haben wir noch einen „oben draufgesetzt“ und aus dem Spaßrätsel ein „Preisrätsel“ gemacht.

Ihr könnt gewinnen!

Unser Landesverband hat 10 Preise ausgelobt.

Die Gewinner werden an der Delegiertentagung im Frühjahr 2024 gezogen.

Auf folgende Gewinne könnt ihr euch freuen:



- 1. Preis: Wunschgutschein 50 EUR**
- 2. Preis: Wunschgutschein 40 EUR**
- 3. Preis: Wunschgutschein 30 EUR**
- 4. bis 10. Preis: Wunschgutschein 15 EUR**

Bitte die Lösung per mail bis spätestens am 30.01.2024 an:

preisraetsel@freundeskreise-hessen.de

Teilnahme nur einmal möglich.

Bitte gebt in der Mail an, ob wir euch namentlich in der nächsten Ausgabe, zusammen mit der Auflösung nennen dürfen.

Schön wäre auch, wenn wir von euch erfahren, woher ihr „unsere kleine Zeitung“ erhalten habt. 😊

Wir wünschen euch viel Spaß!

Wir sehen uns hoffentlich bei den Suchttagen an Pfingsten 2024

Christina und Tim



*Fröhliche
Weihnachten*

und ein gesundes neues Jahr 2024

wünschen Euch der

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen e.V.

Herausgeber / Impressum:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V
Frankfurter Straße 314
D-34134 Kassel
Internet: www.freundeskreise-hessen.de

Spendenkonto:
Kasseler Sparkasse
Bankleitzahl: 520 503 53 Konto-Nr.: 18102
IBAN: DE85520503530000018102
BIC: HELADEF1KAS
E-Mail: kontakt@freundeskreise-hessen.de

Die Termine vom Landesverband Hessen 2024		
Datum	Veranstaltung	Thema
01.03.- 03.03.2024	Betroffenenseminar	"Schuld und Verzeihen"
08.03.- 10.03.2024	Angehörigenseminar	" Schuld und Verzeihen"
06.04.- 07.04.2024	Delegiertentagung	
17.05.- 20.05.2024	Suchttage	" Optimisten fürs Leben"
14.06.- 16.06.2024	Männerseminar	" Wer hat Angst vorm sanften Mann?"
14.07.2024	Gruppenbegleitertreffen	
06.09.- 08.09.2024	Offenes Seminar	" Erkennen und Umgang mit meinen Gefühlen"
11.10.- 13.10.2024	Frauenseminar	" Optimisten brauchen keinen Regenschirm"
25.10.- 27.10.2024	Frauenseminar	" Optimisten brauchen keinen Regenschirm"
29.11.- 01.12.2024	Klausurtagung	