



- Liebe Freundinnen und Freunde
- Das epische Männerseminar des Freundeskreises Westerwald
- Familienfest in Karben
- Langer Atemzug
- Bericht Seminar „Erkennen und Umgang mit meinen Gefühlen“
- Das offene Seminar zum Thema Gefühle und Bedürfnisse
- Nachruf
- Märchen Kapitel 8, Teil 1
- Rückmeldung Gewinnspiel
- Angehörigenseminar Thema Schuld und verzeihen
- Workshop „Kreatives Gestalten mit Speckstein“
- Achtsamkeitswanderung
- ad hoc Seminar vom BV Inspiration im Freundeskreis
- Preisrätsel
- Termine

Liebe Freundinnen und Freunde des Landesverbandes Hessen und an alle Menschen, die uns besuchen!

Wir können auf ein erfolgreiches, aber auch sehr bewegtes Jahr 2024 zurückblicken. Unsere Mitglieder der Gruppen und Vereine haben alle eine sehr gute Arbeit geleistet. Hilfesuchende aus allen Bereichen konnten Lösungen für Probleme und neue Herausforderungen für das Leben finden, die ihnen optimistische Wege in die Zukunft zeigten.

Ein Paradebeispiel hierfür waren unsere Suchttage zu Pfingsten beim "Jöckel" in Niedermoos. Workshops aus dem Handwerk, wie das Weben, Holzarbeiten, Basteln, Specksteinarbeiten und Journalistik. Auch sportliche Aktivitäten um Minigolf und Wandern unter allen Wetterbedingungen, werden vielen in guter Erinnerung bleiben. Dass diese Erlebnisse gefruchtet haben, zeigen die Folgeveranstaltungen in den Vereinen, die für Spaß und Freude sorgten.

Dass die Freude am Leben und das Zusammensein auch in schweren Situationen bei uns an oberster Stelle steht, ist der Leitfaden für unsere Arbeit. Ich danke allen Mitwirkenden für die geleistete Arbeit, die notwendig und sehr wertvoll für alle Menschen in unseren Reihen ist. Wir befinden uns auf dem richtigen Weg!

Neue Mitglieder und Besucher unserer Veranstaltungen bringen ihr "Know-how" ein und bereichern damit spürbar unser Vereins- und Verbandsleben. Jeder in unseren Reihen besitzt sein persönliches Potential, um kreativ und wirkungsvoll mitzuarbeiten. Immer nach unserem Motto: "Wir überlegen nicht was nicht geht, sondern MACHEN was geht!"

Ich wünsche Euch allen ein fröhliches, friedvolles und gesegnetes Weihnachtsfest, sowie ein gesundes neues Jahr 2025!

Thomas Steinhäuser

1. Vorsitzender des Landesverbandes
der Freundeskreise in Hessen



Liebe Freundinnen und Freunde

Schwupps, das Jahr ist schon wieder rum!

Wir haben Hochs und Tiefs erlebt. Es sind geliebte Menschen von uns gegangen, aber auch liebe neue Menschen in unser Leben gekommen.

Wir trauern um die Verluste und freuen uns über kleine Lichtblicke, die unser Leben so lebenswert machen.

Die „Suchttage“ haben uns wieder vor logistische Herausforderungen gestellt, die wir aber dank guter Zusammenarbeit und unter Mithilfe von vielen Menschen aus unseren Reihen sehr gut meistern konnten.

Wir können mit Fug und Recht behaupten, die Suchttage waren ein voller Erfolg!

Auch die Seminare, die der Landesverband angeboten hat, wurden sehr gut besucht. Hier haben wir sehr viele positive Rückmeldungen erhalten.

Dank vieler ehrenamtlicher Helfer haben unsere Mitgliedsvereine sich nach der Coronazeit wieder gut aufgestellt. Nicht alle haben dies geschafft! Aber ein Ende bedeutet manchmal auch einen neuen Anfang.

Wir wollen uns gemeinsam mit Euch auf die kommenden Feiertage und den Beginn des neuen Jahres freuen. Es erwartet Euch und uns ein neues Jahr mit hoffentlich mehr positiven als negativen Herausforderungen.

Wenn wir zusammenhalten und uns gegenseitig unterstützen sollte das machbar sein!

Im Sinne der Freundschaft möchten wir, die Redaktion, uns bei allen, die „unsere kleine Zeitung“ mit ihren Beiträgen am Leben erhalten recht herzlich bedanken und unseren Mitgliedern, Freunden und Freundinnen eine schöne und geruhsame Weihnachtszeit, voller Liebe und Herzlichkeit, wünschen sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Wir sehen uns

Die Redaktion

Christina Stolz & Tim Bretthauer

Das epische Männerseminar des Freundeskreises Westerwald

Ein Tag voller Heldentaten und Abenteuer

An Himmelfahrt war es wieder soweit! Der Freundeskreis Westerwald veranstaltete das heiß ersehnte Männerseminar, bei dem Männer aller Freundeskreise des regionalen Umfelds zusammenkamen, um gemeinsam zu feiern, sich auszutauschen und an ihre Grenzen zu gehen. Während die Frauen und die Sonstigen des Freundeskreises eigene Pläne schmiedeten, zogen die Herren aufs "Nöchelchen", um einen Tag voller Aktionen und Abenteuer zu erleben. Sogar der Vorstands-Vorsitzende des Bundesverbandes, Ralf Vietze, ließ es sich nicht nehmen, diesem Geschehnis beizuwohnen

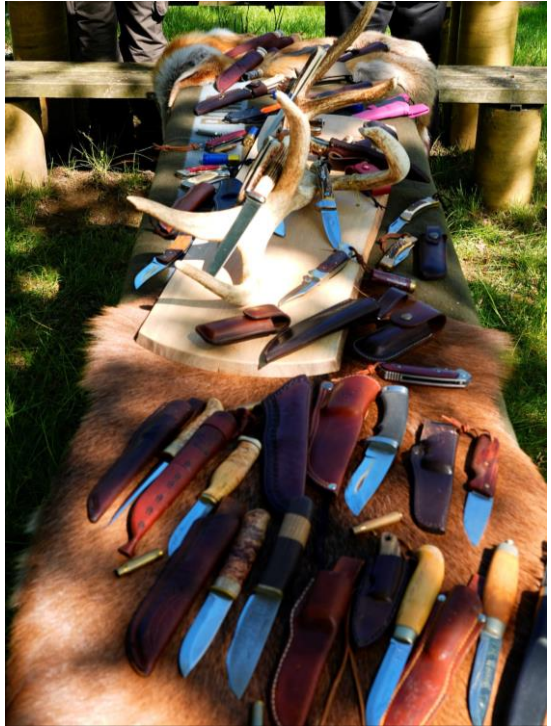
Die Atmosphäre war, wie schon im letzten Jahr, einfach fantastisch. Niemand blieb allein, jeder wurde angesprochen und schnell in die Gemeinschaft integriert. Es war, als ob man Teil einer großen Familie wäre.

Der Tag begann mit einem herzhaften Frühstück, das keine Wünsche offenließ. Fleischwurst, Mettwürste und frische Brötchen sorgten dafür, dass alle Teilnehmer gestärkt in die körperlichen Herausforderungen starten konnten. Dazu gab es Kaltgetränke, Kaffee und Tee aus einem holzbeheizten Samowar – rustikal und authentisch. Eines der Highlights des Tages war das Bogenschießen, das unter fachkundiger Anleitung stattfand. Mit Profi-Ausrüstung bewaffnet, schossen die Teilnehmer auf Strohziele in Panzergröße. Es gab sogar einige Treffer! Doch das wahre Abenteuer begann, als ein Pfeil durch ein 5x5 cm großes Loch im Auffangnetz flog und im angrenzenden Rasenstück verschwand.



Eine wilde Pfeilsuche begann, bei der sich alle wie moderne Indiana Jones fühlten. Nach erfolgreicher Bergung des Pfeils wurde das Training fortgesetzt, nun sogar mit richtigen Zielscheiben. Hierauf sollte die Ausbildung mit dem Wilhelm Tell Apfelschuss beendet werden. Jedoch konnte keiner der Teilnehmer als Ziel mit Apfel auf dem Kopf verpflichtet werden, wodurch der Ausbildung leider die Abschlussprüfung fehlt.

Nach dem Bogenschießen warteten noch weitere Herausforderungen und Abenteuer auf die Teilnehmer des Männerseminars. Ein Profi schärfte nicht nur die Sinne der Teilnehmer, sondern auch deren Messer. Wer wollte, konnte selbst Hand anlegen und die Klinge wetzen. Dabei wurde klar; Scharf ist nicht gleich scharf! Metzger schleifen ihre Messer anders als Jäger, und es gab wertvolle Tipps zu Schleifmethoden, zur Nutzung von Wetzstahl und Schleifstein.



Besonders interessant waren die mitgebrachten Messer – einige schienen (an der Länge gemessen) direkt aus einer römischen Legion zu stammen!

Das Mittagessen war ein weiteres Highlight. Der Westerwälder Fleischspezialist bewies erneut seine Grillkunst. Auf dem Schwenkgrill bereitete er vegetarische Fleischspezialitäten zu – vermutlich von vegan gefütterten Rindern und Schweinen.

Geviertelte Zwiebeln und feinste Fleischvariationen im Riesengulasch Format wurden als Art von "Halsketten" aufgefädelt gegrillt. Eine Auswahl an Salaten rundete das Bild ab. Selbstverständlich hat auch weder Bratwurst noch Steak gefehlt, für diejenigen, die Ihre Nahrung lieber in der gewohnten Form zu sich nehmen. Insgesamt ein wahrer Gaumenschmaus, vielen Dank an den Grillmeister!

Der nächste Brüller war der Probeaufbau des Freundeskreis-Lebensbaumes, der bei den kommenden Suchttagen präsentiert werden sollte. Der Baum besteht aus vielen durchnummerierten Teilen und sollte „selbsterklärend“ sein. Eine überregionale Auswahl von Freundeskreis-Mitgliedern versuchte sich gemeinsam daran, den Baum ohne den Schöpfer des Werkes aufzubauen. Das Ergebnis war eine Lektion in Geduld und Teamarbeit. Besonders amüsant war das Gesicht von Gerhardt, der den Bausatz entwickelt hatte und nun erkannte, dass der Fuß nicht nur als Fuß genutzt werden konnte, oben und unten nicht bei allen Menschen gleich ist und Bauteile mit eindeutigen Zuordnungen durch Nummerierungen dennoch falsch zusammengesteckt werden können - der Baum mutiert dann halt zu ungeahnten Formen....

Nach vielen Diskussionen und mehreren Neuansätzen gelang es der Gruppe schließlich, die komplizierte Architektonik zu bewältigen. Ich stellte mir vor, wie diese Leute einen IKEA-Schrank aufbauen würden...

Dieser wunderschöne Tag unter Freunden, gesegnet mit gutem Wetter, bot noch viele weitere Geschichten, die es wert wären, erzählt zu werden. Leider mussten wir aus gesundheitlichen Gründen das Happening vorzeitig verlassen, obwohl sicherlich noch viele spannende Themen auf dem Programm standen. Aber eins ist sicher: Im kommenden Jahr sind wir wieder dabei und vielleicht sehen wir uns sogar? Ein großes Dankeschön an die Veranstalter für die viele Vor- und Nachbereitung, die diesen Tag so gelungen gemacht haben! Alles in allem war das Männerseminar des Freundeskreises Westerwald ein voller Erfolg. Es gab reichlich Action, herzliche Begegnungen und jede Menge Spaß. Und wer weiß, vielleicht traut sich im nächsten Jahr ja doch jemand, den Wilhelm Tell zu geben!

Carsten Schäfer

Familienfest in Karben

Freundeskreis Bad Nauheim beeindruckt mit interaktivem Stand

Am 26.05.2024 fand das jährliche Familienfest in Karben statt, und der Freundeskreis Bad Nauheim war wieder mit einem beeindruckenden Stand vertreten. Trotz eines kurzen Regenschauers kurz vor Beginn, der eine spontane Generalprobe für die zuvor diskutierten Zelte darstellte, strömten die Familien der Stadt Karben und Umgebung bei schönstem Wetter zahlreich herbei.



Zahlreiche Vereine stellten ihre Tätigkeiten vor, und die Musikvereine untermalten die Veranstaltung mit Live-Musik. Unser Stand vom Freundeskreis Bad Nauheim hatte das Ziel, Kindern und Eltern die allgegenwärtigen Gefahren von Drogen- und Alkoholmissbrauch näherzubringen – und das auf eine spielerische und zugleich eindringliche Weise. Ein Highlight waren erneut die Suchtbrillen, die die klare Sicht beeinträchtigen und so die Auswirkungen von Alkohol simulieren. Mit einem kleinen Laufparcours, an dem sowohl Kinder als auch gelegentlich Eltern teilnahmen, wurden die Teilnehmer durch die Herausforderungen geführt. Besonders beliebt war der Versuch, ein Schlüsselloch zu treffen, was zu großem Erstaunen und vielen Lachern führte. Diese Aktivitäten lösten viele Folgegespräche zwischen Eltern und ihren Kindern aus, in denen detaillierter über die Gefahren von Alkohol gesprochen wurde. Der Stand erreichte damit sein Ziel, das Thema Drogen- und Alkoholmissbrauch in den Familien zur Sprache zu bringen, was als großer Erfolg für den Freundeskreis gewertet werden kann.

Auch kulinarisch hatte unser Stand einiges zu bieten. Besucher konnten warmen, gegrillten Fleischkäse mit oder ohne Zwiebeln genießen. Dazu gab es eine Auswahl an verschiedenen Tees mit frischer Zitrone, Minze oder Pfirsich, die kostenlos angeboten wurden. Wer wollte, konnte einen beliebigen Betrag spenden.

Der Erfolg des gut besuchten Standes hatte jedoch auch seine Kehrseite: den hohen Arbeitsaufwand. Ständig waren 8-10 Mitglieder des Freundeskreises im Einsatz. Die Vor- und Nachbereitung war immens. Ein detaillierter Plan musste erstellt, verschiedene Meetings mit den Betreibern besucht, Einkäufe von Brötchen, Fleischkäse und Getränken getätigt und das Equipment wie Zelte, Grill, Kasse, Getränkespender und Unterlagen transportiert werden. Der Abbau nach der Veranstaltung stellte einen weiteren Höhepunkt dar, bei dem alle Helfer schon deutlich erschöpft waren.

Besonders trifft es Monika, die als einzige namentlich genannt wird. In ihrem Keller lagert das hauptsächlichliche Equipment des Freundeskreises, übernimmt viele der erforderlichen Einkäufe und Transporte. Monika organisiert alles, was zu organisieren ist...

Ein herzliches Dankeschön an alle Helfer, die zum Erfolg beigetragen haben!

Carsten Schäfer



Langer Atemzug

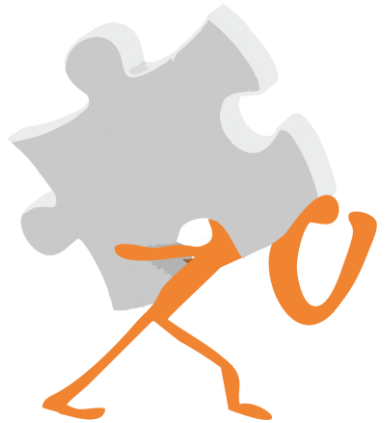
Jetzt sitz ich hier und schweige,
still und leise lausche ich dem Wind.
Vertrauen wächst aus dem Leide,
wieder dem Himmelskind

Ward ich tief gefallen letztes Jahr,
und aufgebaut ist es wieder.
Nun sehe ich es klar
und höre ich dieselben Lieder.

Denn den licht ´gen Geist hab´ ich vertraut,
zu mir in mein Haus gerufen.
Ich fühle mich neu erbaut,
auf meines Wesens Stufen.

Der lange Atem Welch ein Tanz im Moor,
will ich doch weiter durchhalten,
hier am irdischen Tor.

Geduld, Geduld und höre deiner inneren
Stimme zu!
Dann lassen dich auch die Geister des Zorns,
mit langem Atemzug in ruh.



Bericht Seminar „Erkennen und Umgang mit meinen Gefühlen“

Am ersten Septemberwochenende fand das Seminar „Erkennen und Umgang mit meinen Gefühlen“ des Landesverbands der Freundeskreise in Nieder-Moos statt. Erfahren habe ich von diesem über unsere Gruppe in Büdingen. Insgesamt haben wir zu dritt aus dem Freundeskreis Büdingen an dem Seminar teilgenommen. Am Freitag begannen wir mit einem gemeinsamen Abendessen. Auf diesem folgte ein sehr intensiver Seminareinstieg mit einer Vorstellungsrunde. Dadurch, dass die Gruppe ein sehr gutes Mischverhältnis aus Frauen und Männer verschiedenen Alters (zwischen 30-70Jahren) und unterschiedlichen Historien hatte, war es sehr vielseitig und interessant. Bereits in der Vorstellungsrunde konnten wir schon einiges lernen. Geschickt leitete die Seminarleitung Fr. Tanja Schmidt und vermittelte dabei die einzelnen Bausteine des Seminars.

Das Thema Gefühle und Emotionen hört sich anfänglich sehr „einfach“ an, hat es jedoch in sich. Jeder Seminarteilnehmer hat seine persönliche Geschichte und Probleme. Durch die sehr harmonische Stimmung, welche auch ein hohes Gefühl an Sicherheit und Geborgenheit schenkte, konnten jeder sich öffnen, der es mochte - keiner musste! Dabei stellten wir häufig fest, dass wir trotz der großen Unterschiede oft gemeinsame Schwierigkeiten haben. Fr. Schmidt erläuterte vieles dazu und zeigte auch Methoden und Möglichkeiten wie jeder eigenständig an seinen Schwierigkeiten arbeiten kann.

Zusammenfassend war das Seminar eine sehr schöne Erfahrung, welche aus Fremden gleichgesinnte machte. Dabei konnte Stärke und Zuversicht gesammelt werden. Ich kann empfehlen an den Seminaren des Landesverbandes teilzunehmen. Unabhängig von dem Thema, kann jeder etwas Persönliches für sich mitnehmen.

Dem Vorstand muss ein großes Dankeschön ausgesprochen werden. Er schenkt uns viel Zeit und Arbeit, um z.B. solche Seminare zu organisieren.

„Herzlichen Dank, in Namen des Freundeskreises Büdingen!“

Michael Theel

Freundeskreis Büdingen

Offenes Seminar zum Thema Gefühle und Bedürfnisse

Das offene Seminar zum Thema Gefühle und Bedürfnisse habe ich besucht und es war für mich ein voller Erfolg.

Als junger Mensch war ich anfangs noch unsicher was mich dort erwarten würde und ich traute mich noch nicht den Menschen dort mitzuteilen was denn mit mir und meiner Suchterkrankung so los ist. Doch ich habe schon am ersten Abend gemerkt, dass ich mich in einer guten Runde befand und konnte mich die nächsten Tage dort gut mitteilen. Ich hatte das Gefühl, gehört und verstanden zu werden. Ich habe großen Respekt vor den Leuten, die dort aus offenem Herzen mit mir und der Gruppe geredet haben. Über ihre Familien, Angehörigen und Betroffenen die einen erstaunlichen Weg in Ihrem Leben zurückgelegt haben.

Ein großes Dankeschön von meiner Seite nochmal an die Teilnehmer des Seminars.

Ich bin mit meinen 29 Jahren dort der jüngste Teilnehmer gewesen und konnte viel lernen und mir die Erfahrung der Teilnehmer zunutze machen.

Schöne Grüße von Maximilian



Nachruf

Für meinen verstorbenen FK Kollegen Matthias Messerschmidt

Die Endlichkeit des Lebens,
und trotzdem war doch nichts vergebens,
jeden Zweifel direkt im Keim ersticken,
auch wenn's so ist, weil wir nun nicht mehr können, aneinanderrücken.

Es entstehen auf einmal Lücken.

Einer fehlt jetzt in der Runde,
wird uns bewusst Stunde um Stunde.

Ein Wiedersehen im hier und jetzt,
hat das Schicksal uns grad zerfetzt.
Doch hörte ich grad jemand sagen,
Mensch fangt jetzt nicht an zu verzagen,
hey, seid doch nicht entsetzt,
ich hab' mich nur in Gang gesetzt,
hab' grad die nächste Reise angetreten,
auch wenn ich nicht hab drum gebeten.

Das scheint zu sein des Lebens tieferer Sinn,
irgendwann scheiden wie alle mal dahin,
alle,
egal welches Leben uns zuvor gegeben,
da sind wir alle gleich,
auch der schnöde reiche Scheich!
Doch geht die Reise sogleich weiter,
berichtet er mir heiter,
endlich weg von diesem Ort,
oh man, wie oft wollt ich hier fort,
dieser komische Ort der sich Erde nennt,
der immer an irgendeiner Erde brennt,



noch nie hat es hier Frieden gegeben,
die Tiere sterben schon aus,
und auch Menschen können hier bald nicht mehr leben.
Nur Missgunst, Neid und Kriminalität,
hat der Mensch hier ausgesät,
macht ständig kaputt diesen Planet'.

All die ständigen Manipulationen,
die Sie brauchen um uns zu hohnen,
all die Versuchungen die uns locken,
mit denen wir dann aufeinander hocken.
All das hat mich schon oft im Leben sehr verdrossen,
oft hab' ich mich im Leben dann schon weggeschossen,
aber auch nie aufgehört auf was anderes zu hoffen.
Nein, er sagt es ist nicht schlimm,
ich erfüll jetzt meinen Sinn,

in vielen Gedanken von Euch werde ich weiterleben,
mir irgendwann zu folgen, soll sein Euer streben,
um mit mir auf der anderen Seite,
vielleicht dann in einer schöneren Welt zu Leben.

Hubert Chevalier, Niedermoos, den 07.09.2024



Märchen Kapitel 8

Teil 1

Die Herren ahnten nichts von dem Ungemach, dass sich wenige Meter weiter anbahnte. Sie saßen gemütlich in einem der Salons, die zwar kaum genutzt wurden, aber zum Wohnbereich der königlichen Familie gehörten. In dem tiefsten und bequemsten Sessel saß ein groß gewachsener, prächtig gekleideter Aristokrat mit einer recht exotischen Kopfbedeckung. Alle Anwesenden tranken dem Ehrengast zuliebe, aus hübschen Gläschen ein merkwürdiges Gebräu. Dieser hatte für das Getränk gesorgt und war sichtlich stolz auf das, was er Kaffee nannte. Die Männer wussten noch nicht so recht, was sie davon halten sollten, aber dem einen oder anderen schmeckte es nach den ersten Schlucken nicht schlecht. Dann ergriff der Gastgeber das Wort.

„Wir alle fühlen uns durch den Besuch des hoch geehrten Ibrahim Ben Sufus, dem Botschafter seiner Hoheit des Kalifen zutiefst geehrt. Soweit wir wissen, wurden die Verhandlungen zu aller Zufriedenheit abgeschlossen und wir haben die Ehre nun der Vertragsunterzeichnung beiwohnen zu dürfen.“

Mit diesen Worten reichte er dem herrschaftlichen Botschafter ein paar Bogen feinstes Pergament. Dann rollte ein Diener einen Tisch so vor den Sessel, dass der Herr Botschafter sich nur leicht nach vorne beugen musste um seine Unterschrift im Namen der Handelsdelegation unter den Vertrag zu setzen. Als dieses erledigt war, trat nun Rapunzels Mann an den Tisch und unterzeichnete ebenfalls.

Dann verbeugte er sich fast bis zum Boden vor dem geschätzten Gast.

„Verehrter Herr Botschafter, ich bin Ihnen und seiner Majestät, dem großherzigen Kalifen, zu großem Dank verpflichtet. Wir, meine Familie und ich, ja mein ganzes Reich, stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.“

„Mein lieber Freund, die Ehre ist ganz auf Seiten des Morgenlandes. Wir sind überzeugt, dass wir eine wunderbare gemeinsame Zukunft vor uns haben werden. Ich verabschiede mich nun von Ihnen, um den Kalifen von diesem großartigen Ergebnis zu berichten.“

Auch er verbeugte sich nun seinerseits vor allen Anwesenden und schritt begleitet von dem Gastgeber, zur Tür. Vor der Tür wurde er von seiner persönlichen Leibwache erwartet. Als nun der offizielle Teil beendet war, machten es sich die Herren bequem, ließen sich Wein einschenken. Der vorher so vom Pech verfolgte König nahm die Glückwünsche seiner Freunde mit strahlendem Gesicht entgegen:

„Stellt euch vor, ich bekomme nicht nur die restliche Summe zusammen und kann darüber hinaus auch noch die Schulden bei euch begleichen. Victor und Sophie werden endlich ihren größten Wunsch erfüllt bekommen. Sie werden zusammen mit der Gesellschaft in das so vielversprechende Morgenland reisen um ihrerseits dort eine Niederlassung unseres Königreichs zu eröffnen. Also ich kann euch nur raten...“

Die Tür wurde ohne Vorwarnung aufgerissen und Rapunzel, Aschenputtel und ein fremdes Mädchen stürzten herein.

Die Männer schauten völlig konsterniert die Eindringlinge, die einfach so in ihre persönliche Zusammenkunft eindrangen, an. Bevor einer von ihnen reagieren konnte rief Rapunzel:

„Wir brauchen eure Hilfe, wir sind alle in großer Gefahr, besonders eure Frauen,“ dabei schaute sie die Männer von Schneewittchen und Dornröschen panisch an.

„Es ist ganz furchtbar, wir müssen sofort etwas unternehmen.“ schaltete sich Dornröschen ein.

Die Männer schauten sich ratlos an, Schneewittchens Mann dankte innerlich dem Schicksal, dass der Botschafter diese Szene nicht miterleben musste.

„Nun mal langsam! Bevor wir hier irgendetwas unternehmen, müssen wir wissen was überhaupt los ist.“

„Habe ich es dir nicht gesagt, typisch unsere Männer,“ Rapunzel schaute wütend zu ihrem Mann. „Zum Glück haben wir eine Zeugin.“ Sie schob das unbekannte Mädchen nach vorne.

“Das ist doch die Kleine, die meine Tochter ins Morgenland begleitet hat. Sag mal was ist denn los? Seid ihr wegen der Hochzeit total ...“

„Verzeiht Eure Hoheit,“ dass junge Mädchen machte einen tiefen Knicks. Bitte hört mich an und dann werdet ihr verstehen.“ Der König nickte gottergeben, die anderen beugten sich erwartungsvoll vor. Rapunzel zog die Augenbrauen hoch während Aschenputtel nur mit den Schultern zuckte.

„Wie Eure Hoheit schon sagte, ich bin die Zofe Eurer Tochter und hatte die Ehre sie zu begleiten. Wie ihr sicher auch wisst, war die Königin von Anfang an dagegen. Als wir wieder da waren, wollte ich mich bei ihr bedanken und letzte Woche hatte ich die Gelegenheit. Als sie zusammen mit der Königin Dornröschen, Tee trank, bin ich ganz leise eingetreten. Ich wollte wirklich nichts Böses. Ich wollte mich doch nur bedanken! Aber Eure Gemahlin wurde so böse und hat mich fast mit Gewalt rausgeworfen. Die Hoheit Dornröschen, ist gleich danach gegangen. Dann kam auch ihre Hoheit aus dem Salon. Ich bin ihrer Hoheit gefolgt, um einen guten Moment abzapfen, um mich für mein ungebührliches Benehmen zu entschuldigen. Da habe ich gesehen, wie sie in einem ganz versteckten Gang verschwunden ist. Sie ließ aber die Tür offen und ich... es tut mir so leid... aber ich bin ihr nachgegangen. Die Treppe runter und dann zu einer sehr unheimlichen Tür. Ich wusste nicht was das zu bedeuten hatte, aber ich bekam ganz große Angst.“

Eigentlich wollte ich niemandem etwas davon erzählen, aber meine Mutter hat sofort gesehen, dass etwas nicht stimmt, und ich musste ihr alles beichten. Ich dachte, dass sie sehr wütend werden würde, aber auch sie bekam Angst. Sie hatte eine Vermutung und so schickte sie mich zu ihrer Hoheit Aschenputtel, weil sie doch so klug ist.“

„Ich bat sie ein Auge auf deine Frau zu haben! Das war uns allen nicht geheuer. Sie hatte sich so verändert und das könnte der Grund sein.“

„Heute war wieder Eure Gattin zum Tee mit der Hoheit Dornröschen verabredet und da habe ich gelauscht, wie mir aufgetragen wurde. Ich bekam plötzlich ganz viel Angst! Eure Gattin, Herr König, sie schaute so ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll - Eure Gattin, die Königin Aschenputtel war so gütig mir eine ihrer Tauben zu geben und schnell wie der Wind war die Nachricht auf dem Weg.“ Wieder machte sie einen tiefen Knicks und versteckte sich hinter den beiden Damen.

„Sie musste zum Glück nicht weit fliegen. Wir waren gerade auf dem Weg hierher, um unsere Männer abzuholen. „Und jetzt auf, ihr Helden! Es gilt zwei Königinnen aus großer Gefahr zu retten.“ Aschenputtels Stimme war anzuhören, wie ungeduldig sie war. „Und Du“, sie wandte sich an die Zofe, „zeigst uns den Weg!“

„Dann folgt mir bitte.“ Die Frauen drehten sich um und ohne auf ihre Männer zu warten rannten sie dem Mädchen nach. Auch die Herren Könige setzten sich in Bewegung und nach wenigen Augenblicken hatten sie schon die Treppe und den Gang hinter sich gebracht. Durch die offene Tür hörten sie eine fremde Stimme: „Zu warten ist vertane Zeit, seit zum Handeln nun bereit“

„Wer ist das?“ Dornröschens Mann stand direkt neben dem Hausherrn und schaute ihn nervös an.

Da hörten sie auch schon, wie Schneewittchen zu ihrer Freundin sagte: „Jetzt kennst Du die Wahrheit. Überall nur Verrat und der Spiegel muss es wissen. Er weiß nämlich alles. Du kannst ihm vertrauen, erzähl ihm von Deinen Nöten. Er wird Dir das Richtige raten. Und dann überlegen wir uns wie wir diese Hochzeit verhindern können.“

„Oh nein, sie hat den Spiegel gefunden! Wer weiß, wie lange sie diesem Ding schon zugehört hat. Das ist wirklich ...“

Da fing der Spiegel wieder an:
„Ein Röschen schlief und mit ihr die Welt,
was hat sie da nur angestellt.
War ungehorsam und nicht brav
Was sind schon hundert Jahre Schlaf.“

„Wir müssen sofort etwas unternehmen, jetzt will er auch noch mein Röschen.“
Dornröschens Mann zog sein Schwert, etwas dass er seit einer halben Ewigkeit
nicht mehr getan hatte und wollte sofort in den Raum eindringen. Die beiden
Damen, die direkt in der Tür standen hielten ihn zurück.

„Warte,“ Aschenputtel nagte an ihrer Unterlippe,“ da hilft keine Gewalt... Ich
glaube ich kenne einen Weg! Wir müssen es versuchen.“

Gerade da sagte der Spiegel:
„Jetzt willst Du wissen, wann sie schweigen,
das kann Dir dein Schneewittchen zeigen.
Wenn Du ihr hilfst, dann hilft das Dir.
Doch sag, was gibst Du dafür mir?“

Aschenputtel stürzte in den Raum und zog Rapunzel mit. Die Beiden stellten sich
vor Dornröschen, sodass sie den Spiegel nicht mehr sehen konnte. Auch die
Männer waren eingetreten und der König hielt seine Frau fest umschlungen, als
diese nach Rapunzel greifen wollte.

Aschenputtel und Dornröschen hielten sich bei den Händen und riefen wie aus
einem Mund:

Spieglein, Spieglein an der Wand.
Du größter Lügner im Märchenland
Uns, die Freunde, täuschst Du nicht.
Zeig uns sofort Dein wahres Gesicht.



Aus dem freundlichen, mitfühlend schauenden Gesicht wurde eine Fratze reinen Hasses. Alle wichen zurück. Nur das Mädchen, das ebenfalls mit in den Raum getreten war, ergriff schnell das Tuch, das achtlos auf dem Boden lag und warf es dem bösen Ding über. Der Raum lag jetzt fast völlig in Dunkelheit und auch das fahle Licht im Gang verdunkelte sich schnell.

„Wir müssen hier so schnell es geht raus.“ Die Herren zogen ihre Königinnen nach draußen. Die kleine Zofe verließ als letztes das Verlies und schloss geistesgegenwärtig die Tür mit dem Schlüssel, der noch im Schloss steckte, ab. Dann rannte sie den anderen hinterher, den Gang entlang und die Treppe nach oben. Dort bemerkte der König gerade.

„Ach du liebe Güte, hätten wir nicht den Raum verschließen müssen und wo ist überhaupt der Schlüssel?“

„Mit Verlaub Eure Hoheit“, das Mädchen dränge sich durch die Tür, machte wieder ihren Hofknicks und reichte dem König den Bund mit den Schlüsseln.

„Die gehören mir!“ wütend und aufgelöst wollte Schneewittchen danach greifen.

„Jetzt nicht mehr, meine Liebe. Wir beiden werden viel zu besprechen haben in den nächsten Wochen. Wie konntest Du nur, der Spiegel deiner Stiefmutter, also wirklich.“ Der König schaute seine Frau so wütend an wie sie ihn noch nie gesehen hatten.

„Bitte lass sie in Ruhe.“ Dornröschen löste sich aus den Armen ihres Mannes und stellte sich neben ihre Freundin.

„Sie hat es doch nicht böse gemeint, manchmal will man nur das hören und sehen, was man will.“ Rapunzel stellte sich daneben.

„Auch bei ihr werden Ängste im Spiel gewesen sein, nicht war meine Liebe?“
Aschenputtel legte ihrer Freundin den Arm um die Schulter, da brach es aus Schneewittchen hervor:

„Ich kann das alles nicht verstehen. Es sollte doch nur alles so bleiben wie es war, was ist daran denn so schlimm. Es sollte doch niemand zu Schaden kommen, Bitte, ihr müsst mir glauben! ER hat es doch versprochen, alles bleibt wie es ist und wir werden glücklich leben, einfach nur glücklich, wie es sich für das Märchenland gehört.“ Jetzt weinte sie hemmungslose, aufrichtige Tränen.

„Ist ja schon gut. Wir sind doch alle hier und wir werden Dir helfen, einen guten Weg in die neue Zeit zu finden.“ Rapunzel nahm sie in den Arm und die beiden anderen schlossen sich an. So bildeten sie einen völlig verschränkten Haufen von Armen und mittendrin Schneewittchen, die sich langsam wieder beruhigte.

„Oh du lieber Himmel, Gruppenkuscheln, ich glaube meine Herren, da verziehen wir uns besser. Ich weiß ja nicht, wie es Euch geht, aber ich brauche jetzt ein Glas von egal was.“ Der König wandte sich der gegenüberliegenden Tür zu und schritt gefolgt von den anderen Hoheiten, hinaus um das eine oder andere Glas zu lehren.

Auch die Königinnen lösten sich langsam wieder voneinander.

„Schaut nur, die Königin.“ rief das Mädchen, dass bei all dem an der Seite treu gewartet hatte.

Und wirklich, Schneewittchen hatte sich verändert. Trotz ihrer roten Augen schien sie um Jahre jünger. Der verbissene, wütende Ausdruck und die Sorgenfalten waren verschwunden. Ihr Haar, das zuletzt schmerzhaft mit einem Knoten zusammengehalten wurde, hatte sich gelöst.

„Ich glaube meine Damen, wir haben unser gutes, liebenswertes Schneewittchen wieder.“ Und bevor sich alles wieder in die Arme nehmen konnten rief Rapunzel ausgelassen:

„Wer hat Lust auf eine gute Tasse TEE?“

Fortsetzung folgt!

Liebe Christina,

als ich das Rätsel in eurer „kleinen Zeitung“ sah, dachte ich erst gar nicht, dass ich es lösen kann. Es war sehr, sehr klein gedruckt, aber mit meiner Lupe konnte ich es dann doch lesen und so habe ich das Lösungswort eingeschickt.

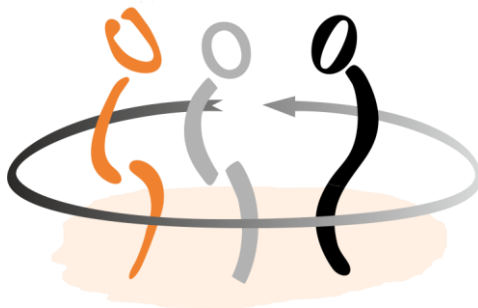
Mit einem Gewinn hätte ich wirklich nicht gerechnet, aber umso mehr habe ich mich über den Gutschein über 15 Euro gefreut.

Mit Hilfe meiner Tochter Laura habe ich den Gutschein im Internet bei einem Buchhändler Für den 3. Teil eines Buches, dass ich gerade lese, eingelöst.

Nochmals ganz herzlichen Dank für den Gewinn.

Liebe Grüße

Petra Gedaschke



Angehörigenseminar Thema Schuld und verzeihen

Seminarleiterin Monika Jurkowitsch begrüßte uns am Freitagabend zu unserem Seminar und gab uns einen Überblick des Wochenendes.

Am Samstagmorgen konnten wir gestärkt nach einer Befindlichkeitsrunde und einer Herz-Meditationsrunde loslegen.

WAS ist eine Kränkung? Wo fängt Verletzung an?

Das ist bei jedem anders, jeder denkt und fühlt anders.

Das hat Auswirkungen auf alle Beziehungen. Wer lange in so einer Beziehung lebt, verliert seine eigenen Bedürfnisse.

z.B. (Selbstbewusstsein).

In der Gruppenarbeit ging es darum; WAS macht VERZEIHEN so schwer? Muss man VERZEIHEN? Wie geht VERZEIHEN?

Wir könnten uns gedanklich, ein Museum der Verletzung bauen. Ich habe meine Bilder der Vergangenheit, die mir nicht guttun, in meinem Museum ganz hinten in eine dunkle Kammer gehängt und habe mir eine neue Galerie gestaltet, die von Licht durchflutet mit schönen Bildern bestückt ist.

Ich werde versuchen, die dunkle Kammer NICHT mehr zu öffnen.

SCHULD und SCHULDGEFÜHLE können auf Dauer krank machen. (Angst, Depressionen, Panik, Selbstabwertung usw.)

deshalb muss man sich mit ihnen auseinandersetzen.



SCHLUSS MIT SCHULDGEFÜHLEN!

5 Schritte um besser damit umzugehen

- sei gut zu dir selbst
- versuche dir zu vergeben
- gehe deinen SCHULDGEFÜHLEN auf den Grund
- achte darauf, wie du mit dir sprichst
- interpretiere nicht zu viel in die Reaktion anderer Leute

Versuche also dir selbst, die gleiche Art von Verständnis und Mitgefühl entgegenzubringen

Die Zeit verging viel zu schnell.

DANKE Monika, für das abwechslungsreiche und lehrhafte Wochenende.

DU hast das super gemacht.

ZUSAMMENFASSUNG DES SEMINARES:

- loslassen
- Selbstakzeptanz
- Akzeptanz meines Weges
- Meine Bedürfnisse, meine Grenzen kennen
- Meine Werte Selbstachtung

Sonja

Freundeskreis Alsfeld

Workshop „Kreatives Gestalten mit Speckstein“

Angeregt durch die durchweg positiven Erfahrungen bei den Suchttagen in Nieder-Moos an Pfingsten, bei denen Einzelne unserer Gruppe in das Gestalten mit diesem besonderen Stein eingeführt wurden, entstand die Idee, diese Arbeiten einem breiteren Kreis unserer Gruppe Fulda-Nord anzubieten. Bedingt durch die Ferienzeit dauerte es bis Ende August, bis wir mit ca. 15 Teilnehmenden starten konnten. Bei wunderschönem Wetter unter schattigen Bäumen trafen wir uns im Garten von Ingrid und Hans-Peter und waren gespannt, was uns erwartet, waren wir doch alle Neulinge im Umgang mit dem Speckstein. Monika Weimer gab uns zunächst eine umfassende Anleitung. Es galt ja nicht nur die verschiedenen Facetten der Steine mit ihren Farbschattierungen von rötlich über grau, grün, (fast) schwarz bis hin zu Mischfarben kennenzulernen.



Nein, es sollte ja auch über Unterschiede zwischen unterschiedlichen Raspeln, Feilen, Sägen Schleifpapier in verschiedenen Körnungen, Stahlwolle und andere Werkzeuge informiert werden. Schließlich nahmen wir alle einen Stein unterschiedlicher Größe zur Hand, um zunächst zaghaft, dann immer beherzter zu feilen, kratzen, schmirgeln, messen, sägen, polieren, fetten, um schließlich noch einmal die Feinheiten nachzuarbeiten. Hier galt es, auch einige Schutzmaßnahmen einzuhalten, etwa stets mit einem feuchten Tuch

Nachdem viele mit einfachen Objekten wie etwa einem Anhänger oder einem „Handschmeichler“ begannen, wurden wir immer mutiger, nahmen uns die größeren Brocken vor und gestalteten Kerzenleuchter, Blumenvasen, Aschenbecher und die ganz Kreativen wagten sich an komplexere Objekte, sodass die fertigen Steine einem Tier oder einer Pflanze täuschend ähnlich wurden.

Für unsere Gruppe war dieser Tag ein voller Erfolg, konnten wir doch einmal in einer ganz anderen Umgebung und mit anderen Tätigkeiten Erfahrungen austauschen, untereinander ganz viel erzählen und nicht zuletzt trugen natürlich ganz viele aus unserer Gruppe dazu bei, den Tag mit selbst gebackenem Kuchen und Salaten zu perfektionieren. Unser Grillmeister gab den Steaks und Würstchen die ideale Bräunung.

Nicht zuletzt möchten wir uns natürlich bei Monika bedanken, die stets professionell, immer hilfreich, beratend, aber nie belehrend uns in die Arbeitstechniken einführte und bei Ingrid und Hans-Peter, die für das sehr angenehme Ambiente in ihrer Wohlfühloase in Hünfeld sorgten.

Heinzdieter Horn

Freundeskreis Fulda-Nord



Achtsamkeitswanderung

Unter der Leitung von Wanderführer Lothar, haben wir am 10.08.24 eine Achtsamkeitswanderung auf dem schönen Naturerlebnispfad in Dürholz durchgeführt. Die schöne und lehrreiche Runde, folgte ganz dem Motto. "Die Natur mit allen Sinnen achtsam zu genießen. "

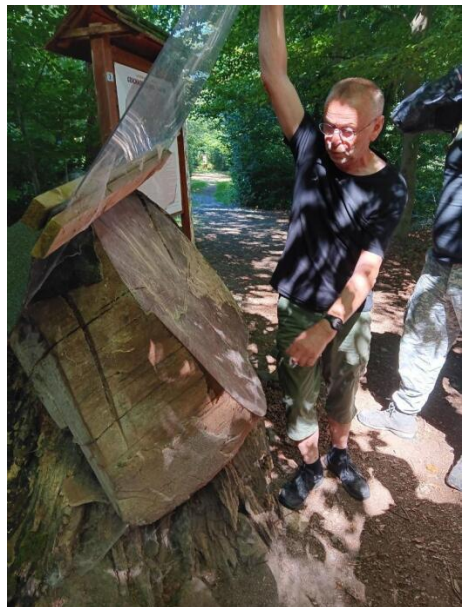
Neben den ersten Informationstafeln zum "Baum des Jahres 1989 bis 2017", erwarteten uns weitere zahlreiche Informationstafeln zur Tier- und Pflanzenwelt.

Am Ende der Wanderung waren wir uns alle einig, dass uns Lothar sehr viel Wissenswertes über den Wald, seine Tiere, Pflanzen, über Jagd und Forst vermittelt hat. Auch unsere drei teilnehmenden Kinder waren sehr begeistert, und konnten einige Fragen die unser Wanderführer zu den Tieren gestellt hat beantworten. Prima! Vielen Dank hierfür!

Zum Ende der Wanderung war natürlich auch für das leibliche Wohl in der anliegenden Grillhütte gesorgt. Solche Freizeitaktivitäten sind für eine Selbsthilfegruppe sehr wichtig, da durch Zusammensein Verbundenheit und Vertrauen gefördert wird!

Sabine Kemle

Freundeskreis Selters



Ad hoc Seminar vom BV „Inspiration im Freundeskreis“



Was erwartest Du heute vom Seminar?

Was gibt mir der Freundeskreis?

Was bringe ich mit in den Freundeskreis?

Plan B: wo wärst Du heute, wenn Du nicht hier wärst?

Außenwirkung vom Freundeskreis

wie können wir jüngeren Menschen für den Freundeskreis werben?

digitale Angebote, Freizeitangebote, für alle Süchte offen sein.

Teilnehmerinnen vom LV Hessen waren Irmgard Zeidler und Anette Ott vom FK Fulda Nord. Fazit der Beiden: *Der LV Hessen ist mit seinen Angeboten super aufgestellt, wurde von einigen anderen Teilnehmern beneidet.*

Alle angesprochenen Themen werden in den meisten Gruppen des LV Hessen schon längst umgesetzt.

Wie stellt sich der BV dar?

- Ralf Vietze als neuem Vorsitzenden Zeit zur Einarbeitung lassen.
- Sie versuchen etwas zu tun, ABER...
- Der Vorstand vom BV sollte die Verbindung zu den LVs und den Gruppen überdenken. Der BV hat die Basis aus den Augen verloren.
- Der erweiterte Vorstand könnte sich mit der Frage: wo wollen WIR hin? Die Verbindung zu den Gruppen intensivieren.
- Die Delegierten vom LV Hessen geben diesen Arbeitsauftrag an den BV-Vorstand.
- Aber auch in den Gruppen könnte sich etwas ändern!
- Von Konsum reden, nicht nur von Alkohol! Sich als Suchtkranker vorstellen.
- der Sprachgebrauch dreht sich überwiegend um Alkohol, wo bleiben die anderen Suchtmittel?
- Stoffgebundene Süchte nicht nur auf Alkohol beziehen.

Auszug aus dem Protokoll der Delegiertentagung vom 29.09.2024

Preisrätsel

Ein Rätsel zum Schluß vertreibt Kummer und Frust

The crossword puzzle grid is composed of the following pre-filled letters and numbers:

- 5: V (down)
- 6: T (down)
- 7: T (down)
- 9: R (down)
- 10: V (down)
- 11: S (down)
- 12: C (down)
- 13: K (down)
- 14: K (down)
- 15: B (down)
- 16: D (down)
- 17: A (down)
- 18: E (down)
- 19: M (down)
- 20: G (down)
- 21: U (down)
- 22: C (down)
- 4: D (right)
- 8: E (right)
- 9: E (right)
- 10: I (right)
- 11: R (right)
- 12: E (right)
- 13: K (right)
- 14: K (right)
- 15: E (right)
- 16: D (right)
- 17: A (right)
- 18: E (right)
- 19: M (right)
- 20: G (right)
- 21: U (right)
- 22: C (right)
- 3: N (right)
- 4: H (right)
- 5: A (right)
- 6: C (right)
- 7: R (right)
- 8: G (right)
- 9: R (right)
- 10: U (right)
- 11: T (right)
- 12: A (right)
- 13: Z (right)
- 14: Z (right)
- 15: T (right)
- 16: L (right)
- 17: N (right)
- 18: N (right)
- 19: M (right)
- 20: T (right)
- 21: T (right)
- 22: T (right)

Yellow highlighted squares are located at:

- 9: R (down)
- 15: B (down)
- 22: C (down)
- 22: C (right)

Lösungshinweise:

Horizontal ►

- (2) Fortbildung zum....
- (4) Abgesandte der Vereine
- (6) Konsequenz aus nicht behandelten Sucht
- (11) Anderes Wort für Tag Zusammenkunft
- (13) Illegale Droge
- (16) Nicht dafür
- (18) Olivgrüner Papagei
- (19) Herr-liches Treffen an Himmelfahrt
- (21) Abk. Für Medizinische Psychologische Untersuchung
- (22) Welcher Stoff ist seit 2024 legal

Vertikal ▼

- (1) Leichter Sommerschuh
- (3) Fortbildung des LV 2x im Jahr
- (5) Nachname des 1. Vorsitzenden des LV
- (7) Zustand ohne Alkohol
- (8) Zu einem Ziel
- (9) Betrübt sein
- (10) Highlight für Radfahrer und Inline Skater im Vogelsberg
- (12) Zustand ohne Droge
- (14) Organ des LV
- (15) Inständig Bitten
- (17) Was bist du ohne Freundeskreis?
- (20) Wöchentliche Zusammenkunft

Lösung :

O P _ I M _ S T _ N

Auf folgende Gewinne könnt ihr euch freuen:

1. Preis: Wunschgutschein 50 EUR
2. Preis: Wunschgutschein 30 EUR
- 3.-6. Preis: Wunschgutschein 15 EUR
- 7.-10. Preis: Wunschgutschein 10 EUR

Das Lösungswort bitte per mail bis spätestens 31.01.2025 an:
preisraetsel@freundeskreise-hessen.de

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. ;-)

Die Gewinner werden an der Delegiertentagung im Frühjahr 2025 gezogen.

Hinweis: Die Teilnahme ist pro Teilnehmer/In nur einmal möglich !

Nachruf



HARRY HOPPE

* 2.12.1930 † 23.6.2024

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem geschätzten Weggefährten, Harry Hoppe.

Harry war nicht nur ein Teil unserer Gemeinschaft in der Suchtselbsthilfe, sondern auch ein Lichtblick für viele von uns, die auf der Suche nach Hoffnung und Veränderung waren.

Sein unermüdlicher Einsatz, seine Offenheit und seine Fähigkeit, anderen zuzuhören, haben unzähligen Menschen in schwierigen Zeiten Kraft gegeben. Harry hat uns gezeigt, dass der Weg zur Genesung oft steinig ist, aber dass wir ihn gemeinsam gehen können. Er war ein lebendiges Beispiel dafür, dass Veränderung möglich ist und dass jeder von uns die Fähigkeit hat, sein Leben in die Hand zu nehmen.

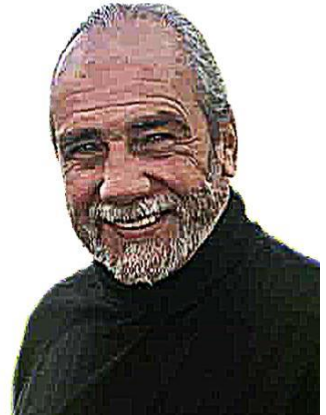
Seine Geschichten und sein unerschütterlicher Glaube an die Gemeinschaft werden uns immer in Erinnerung bleiben. Harry hat nicht nur für sich selbst gekämpft, sondern auch für Andere und hat damit, einen bleibenden Eindruck in unseren Herzen hinterlassen.

Der Vorstand des Landesverbands der Freundeskreise in Hessen

Nachruf

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem geschätzten Freund und Unterstützer des Freundeskreises Bad Nauheim, Matthias Messerschmidt, der am 19. August 2024 von uns gegangen ist. Geboren am 3. Januar 1960, hinterlässt Matthias eine Lücke, die nur schwer zu füllen sein wird.

Matthias war nicht nur ein erfahrener Suchthelfer, sondern auch ein Mensch, der durch seine eigene Geschichte und seinen offenen Umgang damit einen bleibenden Eindruck bei denjenigen hinterließ, die seine Hilfe suchten.



MATTHIAS MESSERSCHMIDT
*** 03.01.1960. † 19.08.2024**

Er hatte die einzigartige Fähigkeit, mit seiner Authentizität und seinem einfühlsamen Wesen Menschen zu erreichen, die oft in schwierigen Lebenslagen steckten. Seine Herangehensweise war geprägt von Verständnis und Mitgefühl, und er vermittelte wichtige Lebenslektionen, ohne je mit dem erhobenen Zeigefinger zu drohen.

Besonders in seiner Arbeit mit den Konfirmanden hat Matthias Maßstäbe gesetzt. Er widmete sich über Jahre hinweg dem wichtigen Thema des verantwortungsvollen Umgangs mit Rauschmitteln. An den Konfirmationstagen bereitete er die jungen Menschen fachlich und menschlich auf das Leben als Erwachsene vor. Mit seiner unaufgeregten Art und seinem tiefen Wissen gelang es ihm, selbst die jüngeren Zuhörer zu fesseln und sie für Themen zu sensibilisieren, die oft als unangenehm oder langweilig empfunden werden. Seine Botschaften waren klar und eindringlich, und doch stets von einer warmen, einladenden Atmosphäre umgeben.

Matthias wird uns allen fehlen – nicht nur als Fachmann, sondern vor allem als Mensch. Sein Engagement, sein Lächeln und seine unermüdliche Bereitschaft, anderen zu helfen, werden in unseren Herzen weiterleben. Wir sind dankbar für die Zeit, die wir mit ihm verbringen durften, und für die Spuren, die er in unserem Leben hinterlassen hat.

In stillem Gedenken an Matthias Messerschmidt, einen Freund, Mentor und Vertrauten. Möge er in Frieden ruhen.

Der Vorstand und die Mitglieder des Freundeskreis Bad Nauheim

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

Redaktion: redaktion@freundeskreise-hessen.de

Die Termine des Landesverbandes Hessen 2025	
Datum	Veranstaltung
07.03.- 09.03.2025	Betroffenenseminar <i>Rückfall- Ende aller Bemühungen oder Chance?</i>
14.03.-16.03.2025	Angehörigenseminar <i>Rückfall- Ende aller Bemühungen oder Chance?</i>
12.04.-13.04.2025	Delegiertentagung
27.06.- 29.06.2025	Männerseminar <i>Thema wird noch bekannt gegeben</i>
12.07.2025	Fortbildung <i>Neue Drogen</i>
27.07.2025	Gruppenbegleiter
05.09. – 07.09.2025	Herbstseminar <i>Frei sein!</i>
28.09.2025	Delegiertentagung
10.10.- 12.10.2025	Frauenseminar <i>Mein inneres Kind</i>
24.10.- 26.10.2025	Frauenseminar <i>Mein inneres Kind</i>
31.10.-02.11.2025	Klausurtagung