

Selbstverständnis der ALOS Freundeskreise

Der ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V. ist der Zusammenschluss und die Interessenvertretung örtlicher Freundeskreisgruppen der Selbsthilfe bei allen Abhängigkeitserkrankungen. Er handelt für und durch

seine Mitgliedsgruppen mit dem Ziel, für alle Teilnehmer ein dauerhaft zufriedenes, aktives, suchtfreies Leben zu erreichen sowie die Selbsthilfe in der Gesellschaft und als Partner im System der Suchthilfe zu stärken.

Gemeinschaft und Ziel

Die Gruppen der ALOS Freundeskreise sind Gemeinschaften von Suchtbetroffenen und Angehörigen, die das Ziel einer freiwilligen, dauerhaften und zufriedenen Abstinenz für alle Abhängigen verbindet. Dazu treffen sich die Teilnehmer in Gesprächskreisen, die in eigener Fachlichkeit moderiert werden. Zudem gibt es Sport- und Kreativgruppen. Solch eine Gemeinschaft bietet gegenseitiges Vertrauen und Geborgenheit.

Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt. Alter, Geschlecht, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, Weltanschauung, soziale Schicht oder Dauer der Gruppenzugehörigkeit führen nicht zu einer Benachteiligung oder Bevorzugung. Gleiches gilt für die unterschiedlichen Motive und Wege, durch die Menschen zu den ALOS Freundeskreisen gefunden haben.

Die Gruppen arbeiten suchtübergreifend. Dies bedeutet, dass Ratsuchende aller Abhängigkeitsformen willkommen sind: wie Alkohol- und Medikamentenmissbrauch, illegaler Drogenkonsum, Nikotinabhängigkeit, Glücksspielsucht, psychisch bedingte Ess-Störungen, Co-Abhängigkeit und andere Verhaltenssüchte.

ALOS Freundeskreise leisten vorbeugende, aufklärende und unterstützende Suchtselbsthilfearbeit. Immer wieder

werden Menschen ohne spezielle Therapie in der Gruppe abstinent. Zudem versuchen ALOS Freundeskreise, schwer erkrankte zu einer Behandlung zu motivieren und sie sowie ihre Angehörigen in dieser Zeit zu begleiten. Eine weitere Aufgabe ist die unbefristete Nachsorge nach Entgiftung, stationärer oder ambulanter Therapie. Damit ist der Selbsthilfearbeit keine zeitliche Grenze gesetzt. Selbsthilfe kann lebenslang dauern.

Die ALOS Freundeskreisgruppen arbeiten eigenständig und nicht nach vorgegebenen Richtlinien. Sie beziehen ihre Struktur aus der Verschiedenheit ihrer Teilnehmer. Deren Erfahrungen und Kompetenzen als Betroffene oder Angehörige bilden die Grundlage einer freundschaftlichen Fürsorgegemeinschaft auf Gegenseitigkeit.



ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V.

Methoden

ALOS Freundeskreisgruppen schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens, die es allen Gruppenteilnehmern, insbesondere neuen, erleichtert, sich ohne zeitli-

chen Druck zu öffnen und über ihre Probleme zu sprechen. Wer noch nicht bereit ist, über seine Probleme offen zu sprechen, kann abwarten und zuhören.

Unverzichtbar für eine vertrauensvolle Gemeinschaft ist die absolute Verschwiegenheit nach außen in allen persönlichen Belangen und die Wahrung der Anonymität der Teilnehmer.

Schwerpunkt der Gruppenarbeit ist das Erreichen und Erhalten einer zufriedenen Abstinenz. Dazu unterstützen sich die Freundeskreisteilnehmer in der Bewältigung aktueller Lebensprobleme ohne Rückgriff auf das Suchtmittel oder das abhängige Verhalten. Bei der Suche nach den Ursachen einer Abhängigkeitserkrankung stellt sich häufig die Frage, wofür ein Suchtmittel oder süchtiges Verhalten eingesetzt wurde. Gemeinsam werden Lösungen erarbeitet. Problemlagen können nur in einer freundschaftlichen und angstfreien Atmosphäre erörtert werden. Das vertrau-

ensvolle „Du“ unter den Teilnehmern bringt dies zum Ausdruck. In ALOS Freundeskreisen wird nicht versucht, anderen eine Lebensweise oder einen bestimmten Weg zur Abstinenz aufzudrängen. Stattdessen werden Selbstverantwortung und Eigeninitiative durch die Gruppe gefördert.

ALOS Freundeskreise vertrauen auf den freundschaftlichen Umgang miteinander. Da es auch zwischen Freunden zu Unstimmigkeiten kommen kann, werden diese im fairen gegenseitigen Austausch behandelt. Freunde sprechen miteinander, nicht übereinander.

Da Abhängigkeit nicht nur den Betroffenen belastet, sondern die Familie als Ganzes leidet, sollte die Gruppenarbeit auch nicht nur unter Abhängigen verlaufen. Angehörige sowie Lebenspartner und Kinder sollten in die Arbeit der ALOS Freundeskreise einbezogen werden. Die ALOS Freundeskreise sind der Ansicht, dass eine Abstinenz, die unter ständigem Druck eines Verbotes aufrechterhalten wird, zu Angstzuständen und damit fast unvermeidlich zu einem Rückfall führt. Wenn der suchtkranke Mensch von sich aus zu der Erkenntnis gelangt, dass der Konsum von Suchtmitteln ihm nur schadet, kann er sich frei für ein suchtmittelfreies Leben entscheiden.

Aktives Leben ohne Sucht (ALOS) ist gesundheits-, fähigkeits- und lösungsorientiert.

Freundinnen und Freunde, die dennoch rückfällig geworden sind, bedürfen der besonderen Hilfe durch die Gruppe. Durch einen Rückfall wird weder die Mitgliedschaft berührt, noch die jeweilige Gruppenzugehörigkeit in Frage gestellt. Rückfällige Funktionsträger sollten sich für eine gewisse Zeit freiwillig von ihren Aufgaben entlasten lassen. Gerade in solchen Krisensituationen brauchen die Betroffenen den festen Halt der Gruppe. Durch gemeinsames Aufarbeiten des Rückfalls wird ihnen der Weg in eine erneute Abstinenz erleichtert.

Die ALOS Freundeskreise sind kein Abstinenzverband. Sie verweisen lediglich darauf, dass es vom Konsum zum Missbrauch oft nur ein kurzer Weg ist.

Die ALOS Freundeskreise helfen bei der Eingliederung in die Gemeinschaft, und dabei, dem Leben einen nachhaltigen Sinn zu geben. Hierzu gehören unter anderem suchtmittelfreie Feste und Feiern, gemeinsame Ausstellungen und andere Aktaktivitäten, die den Teilnehmern helfen, Kontakte zu knüpfen und ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten.

Zur Gewinnung und Vertiefung neuer Erkenntnisse hält der ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V. ein umfangreiches Aus- und Weiterbildungsangebot bereit.



ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V.

Gesellschaft

ALOS Freundeskreisgruppen handeln gemeinschaftlich und gesellschaftlich und somit im weitesten Sinne politisch. Das bedeutet, dass die Teilnehmer über die Gruppe hinaus Verantwortung und Aufgaben übernehmen können.

Nur durch die überörtliche Arbeit entwickelt sich Anerkennung für die Suchterkrankten in politischen Gremien, bei Krankenkassen, Versicherungsanstalten etc. Dies geschieht beispielsweise durch:

- ✓ Schaffung von Öffentlichkeit, Akzeptanz und Unterstützung für die Probleme Suchtkranker,
- ✓ Stärkung der Suchtselbsthilfe als wichtige Säule im Gesundheitssystem für Abhängigkeitskranke neben Beratungsstellen, ambulanten und stationären Rehabilitationseinrichtungen und institutioneller Nachsorge,
- ✓ Verbreitung von Idee, Wirkungsweise und Möglichkeiten, aber auch von Grenzen des Systems der Selbsthilfe auf dem Gebiet der chronischen Erkrankungen angesichts problematischer Finanzierungsverhältnisse im gesamten Gesundheitswesen,
- ✓ Anmeldung von Bedarfen der Suchtselbsthilfe bei politischen und institutionellen Entscheidungsträgern,
- ✓ Verwirklichung von Geschlechtergerechtigkeit in Gruppe, Verband und darüber hinaus,
- ✓ Stellungnahme zu aktuellen suchtpolitischen Themen.

Vom Ergebnis dieser Arbeit profitiert nicht nur die Gruppe, sondern wiederum jeder einzelne. Deshalb fördern die ALOS Freundeskreisgruppen die Teilnehmer im offenen Umgang mit ihrer Suchterkrankung. Wer sich nicht berufen fühlt, auf überörtlicher Ebene Arbeit zu leisten, kann in der Gruppe Aufgaben, die ihm liegen und damit Gruppenmitverantwortung übernehmen. Parteipolitisch sind die ALOS Freundeskreise neutral. Dadurch bedingt hat

jeder, gleich welcher politischen Richtung er angehört, Zugang zur Gruppe. Politischer oder religiöser Radikalismus, Fanatismus, Fremden-, Frauen- oder Männerfeindlichkeit, Sympathie für Terrorismus und Verachtung gegenüber Minderheiten haben in den ALOS Freundeskreisgruppen keinen Platz. Stattdessen stellt die Gruppenarbeit einen ständigen Prozess der Toleranz, Wertschätzung und Achtsamkeit dar.

Offen sind die ALOS Freundeskreisgruppen selbstverständlich auch in weltanschaulicher Hinsicht. Unterschiede im Glauben und Nicht-Glauben sind kein Hindernis für eine gemeinsame Gruppenarbeit. Die Religionsoffenheit der Gruppen besagt aber nicht, dass keine spirituellen Fragen behandelt werden. Vielen Suchtkranken hilft ihr Glaube, um zu einer dauerhaften Abstinenz zu gelangen. Wichtig ist beim Umgang mit Glaubensfragen, dass die Gruppenmitglieder tolerant und offen allen Weltanschauungen gegenüber stehen.



ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V.

Finanzierung

Die Arbeit in der Gruppe und darüber hinaus ist nach dem Grundsatz der Selbsthilfe immer ehrenamtlich und unentgeltlich. Lediglich entstandene Ausgaben werden dem Einzelnen erstattet. Die Gruppe sollte sich um finanzielle Zuwendungen von Stiftungen, Banken,

Gerichten, Krankenkassen und Versicherungen bemühen, um optimale Arbeit leisten zu können. Auch deshalb sind viele Gruppen ein eingetragener Verein mit eigener Satzung.

ALOS Freundeskreisgruppen sind frei in der Entscheidung, ob und in welcher Höhe sie von ihren Teilnehmern Mitgliedsbeiträge erheben. Sie führen allerdings einen Beitrag zum Unterhalt

des ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverbandes ab. Ein finanzieller Beitrag des Einzelnen zeigt jedoch, dass er hinter seiner Gruppe und dem Dachverband steht.

Impressum:

Geschäftsstelle:

ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V.

Schützenstraße 5

47829 Krefeld

Tel. +49 176 39144108

Email: alos@suchtselbsthilfeverband.de

www.alos-freundeskreise.de



Selbstverständnis der ALOS Freundeskreise (Kurzform)

Der ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V. ist der Zusammenschluss und die Interessenvertretung örtlicher Freundeskreisgruppen der Selbsthilfe bei allen Abhängigkeitserkrankungen. Er handelt für und durch

seine Mitgliedsgruppen mit dem Ziel, für alle Teilnehmer ein dauerhaft zufriedenes, aktives, suchtfreies Leben zu erreichen sowie die Selbsthilfe in der Gesellschaft und als Partner im System der Suchthilfe zu stärken.

In ALOS-Gruppen treffen sich die Teilnehmer gleichberechtigt in Gesprächskreisen, die in eigener Fachlichkeit moderiert werden. Da Abhängigkeit nicht nur die Betroffenen belastet, werden Angehörige sowie Lebenspartner und Kinder in die Arbeit der ALOS Freundeskreise einbezogen.

ALOS Freundeskreise leisten vorbeugende, aufklärende und unterstützende Suchtselbsthilfearbeit. Sie arbeiten eigenständig, nicht nach vorgegebenen Richtlinien und beziehen ihre Struktur aus der Verschiedenheit ihrer Teilnehmer. Deren Erfahrungen und Kompetenzen als Betroffene oder Angehörige bilden die Grundlage einer freundschaft-

lichen Fürsorgegemeinschaft auf Gegenseitigkeit. In der Gruppenarbeit werden Selbstverantwortung und Eigeninitiative gefördert. Aktives Leben ohne Sucht (ALOS) ist gesundheits-, fähigkeits- und lösungsorientiert. Der Selbsthilfearbeit ist keine zeitliche Grenze gesetzt.

Die ALOS Freundeskreise sind kein Abstinenzverband. Sie verweisen lediglich darauf, dass es vom Konsum zum Missbrauch oft nur ein kurzer Weg ist. Zudem nehmen sie durch Schaffung von Öffentlichkeit, Akzeptanz und Unterstützung für die Probleme Suchtkran-

ker eine gesellschaftspolitische Aufgabe wahr. Politischer oder religiöser Radikalismus, Fanatismus, Fremden-, Frauen- oder Männerfeindlichkeit, Sympathie für Terrorismus und Verachtung gegenüber Minderheiten haben in den ALOS Freundeskreisgruppen keinen Platz.

Die Gruppenarbeit stellt einen ständigen Prozess der Toleranz, Wertschätzung und Achtsamkeit dar.

ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V.

Impressum:

Geschäftsstelle:

ALOS Freundeskreise Suchtselbsthilfeverband e.V.

Schützenstraße 5

47829 Krefeld

Tel. +49 176 39144108

Email: alos@suchtselbsthilfeverband.de

www.alos-freundeskreise.de

