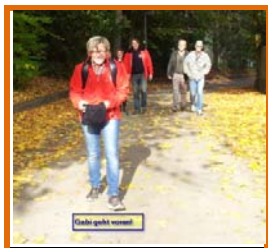




**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
FSG Neumarkt e.V.**

3. Newsletter des Freundeskreises Neumarkt

Berichte und Nachlese:



FK- und Gruppenbegleitertagung in Reimlingen (23.- 25.10.2015)

Der FSG Neumarkt e.V. war mit vielen Gruppenbegleitern unter den Freundeskreisen des LV Bayern gut vertreten. Die Tagung stand unter dem Motto „Differenzierte Methodik in der Gruppenbegleitung“. Neben interessanten Informationen und Übungen haben wir „alte“ Bekannte wieder getroffen, neue Freundeskreisleiter kennengelernt und viele schöne Gespräche führen können. Eine rundum gelungene Veranstaltung!



Radtour Joachim – Highlights einer Tour von Neumarkt nach Marokko

Am 11.9.2015 startete Joachim mit dem Fahrrad alleine seine Reise von Neumarkt i.d.OPf. nach Marokko (ca. 3.500 km). Ein Wunschtraum, der letztes Jahr bei seiner Radeltour an die Ostsee entstanden ist. Zu diesem Zeitpunkt war er etwa 1 Jahr beim Freundeskreis ([wir berichteten im 2. Newsletter](#)).

Die Tour ging von Neumarkt, über Frankreich, nach Spanien und von da aus mit der Fähre nach Tanger in Marokko. Von dort weiter seinem Ziel Agadir entgegen. Je weiter Joachim kam, desto beschwerlicher wurde die Reise. Die zu überwindenden Höhenmeter waren heftig, die Sonne heiß und der Atlantik wehte teilweise so starke Winde auf das Festland, dass er bergab schieben musste. Bei Kenitra war dann Schluss! Körper und Geist hatten genug! Also nach 3 Wochen ab nach Hause, mit der Fähre nach Genua und von dort (mit 15 Mal umsteigen) zurück in die Heimat. Joachim würde diese Reise so alleine nicht mehr machen. Er hat sich aber auch wieder neu kennenlernen können, was auch der Tatsache zu verdanken ist, dass er zufrieden abstinent lebt.

Wichtigste Erkenntnis und Erfahrung von Joachim, die er allen gerne weitergeben möchte: Man kann alles noch so sorgfältig und umsichtig planen, aber Situationen, unvorhersehbare Ereignisse und auch Gefahren kommen unerwartet. Plötzlich kann man aber auch neue und unbekannte Wege gehen und es funktioniert! Und..... allein ist man halt echt allein und das ist nie gut. (Bilder der Reise werden auf unserer Homepage veröffentlicht)



Reiseroute

Neumarkter Tag der Selbsthilfe „Zusammen sind wir stark in Neumarkt“

Das Gesundheitsamt Neumarkt, die Vital-Apotheke und „Das Ärztehaus“ veranstalteten vom 2. bis 6.11.2015 o.g. Themenwoche. Unser FSG Neumarkt e.V. war am Mittwoch, den 4.11.2015 ganztägig zusammen mit anderen Selbsthilfegruppen im Ärztehaus mit einem Stand vertreten.



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
FSG Neumarkt e.V.**

Interessantes und Projekte:

Öffentlichkeitsarbeit des FSG Neumarkt e.V. – Unsere Schilder sind aufgestellt -

Seit 7.10.2015 stehen unsere beiden Schilder **auf Dauer** an der Kreuzung Klinikum/Polizei. Dies ist ein wichtiger Beitrag im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des FSG Neumarkt e.V.!



.... so sieht es aus!

Erste Resonanzen bestätigen uns darin, dass das ein guter Schritt war, um in der Öffentlichkeit mehr wahrgenommen zu werden. So können wir vielleicht dem einen oder anderen Menschen mit Suchtproblemen oder dessen Umfeld (Angehörige, Freunde, Bekannte) helfen, weil er uns wahrnimmt und auf diese Weise auch leicht zu uns finden kann.

Daher wieder die Bitte an jeden Einzelnen von Euch!Kreativität und Ideen sind gefragt! Jeder kann sich einbringen.....!

In diesem Zusammenhang möchten wir Euch wieder herzlich bitten, Ideen jeglicher Art bei uns einzureichen. Es gibt keine noch so kleine Idee, den Freundeskreis in der Öffentlichkeit bekannter zu machen, die es nicht wert wäre, betrachtet zu werden. Mitgelieferte Sponsoren werden natürlich herzlich gerne angenommen. Wir brauchen Euch und Eure Ideen! Eure Ideen könnt ihr gerne jederzeit unter der email: neumarkt@freundeskreise-sucht-bayern.de oder solalu@gmx.de einreichen. Jeder andere Weg (auch mündlich) steht natürlich auch offen.

Projekte aus dem Bundesverband

Der Bundesverband hat derzeit 2 Projekte bei denen die Mithilfe und Unterstützung aus den Freundeskreisen benötigt werden wird:

- Gemeinsames Projekt mit einer Universität. Hier wird es u.a. eine Befragung von Angehörigen geben, deren Partner möglichst nicht länger als 1 Jahr abstinent leben. Hier wird unsere Mithilfe gefragt sein. Gesucht werden hier insbesondere männliche Angehörige.
- Es soll ein Chat-Room eingerichtet werden, in dem immer mindestens 2 Freundeskreismitglieder anwesend sind, um Fragen von Interessierte zu beantworten und ggf. Auch Hilfestellung zu leisten. Damit soll keine virtuelle Gruppe eingerichtet, sondern die Möglichkeit geschaffen werden, dass uns Menschen mit Problemen, zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichen können. Die Idee dahinter ist, das Interesse an und den Weg in die Selbsthilfe und deren wertvolle Hilfestellung aufzeigen zu können.

Zu beiden Themen werden wir weiter berichten. Informationen über Projekte sind auch auf der Homepage des Landes- oder Bundesverbandes zu finden (Homepage: <http://www.freundeskreise-sucht.de/>)



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
FSG Neumarkt e.V.**

Projekt "Freundeskreise im Wandel"

Der Freundeskreis Neumarkt ist mit 3 Teilnehmern (Marion, Bernhard, Gisela) vertreten. Bei der Auftaktveranstaltung vom 4. bis 6.9.2015 wurde zunächst das Thema an sich, die Erwartungshaltung an das Projekt besprochen und erste Themenschwerpunkte erarbeitet.

Eine der Fragestellungen wird sein, wie die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in der Öffentlichkeit besser wahrgenommen werden kann. Ferner werden wir untersuchen, wie wir uns dem Wandel der Zeit mit den neuen Medien, den vielschichtigen Suchtproblemen, und dem demografischen Wandel (Bevölkerungsentwicklung) stellen wollen. Wir haben uns aber auch die selbstkritische Frage gestellt, was wir im derzeitigen Tagesgeschehen und an der Gruppenarbeit unserer Freundeskreise, verbessern könnten, um attraktiver zu werden.

Der Arbeitskreis Öffentlichkeit (AKÖ) hat seine Arbeit aufgenommen

Der Arbeitskreis Öffentlichkeit des Landesverbandes (genannt AKÖ) hat seine Arbeit aufgenommen. Eines der Kernthemen sind der Aufbau und Verbesserung der Kommunikation innerhalb der Freundeskreise Bayern (höhere Transparenz). Damit soll auch erreicht werden, dass Informationen, bei jedem Freundeskreis und jedem Freundeskreismitglied ankommen. Seitens des FSG Neumarkt e.V. sind Gisela und Joachim in dem Arbeitskreis vertreten. Die Ideen und Visionen sind kurz auf einer Seite dargestellt.



AKOE_Vorstellung.pdf
f

Termine:

Weihnachtsmarkt in Pölling am 29.11.2015 (1. Advent)

Wie jedes Jahr findet am 1. Adventssonntag in Pölling der traditionelle Weihnachtsmarkt statt. Der FSG Neumarkt e.V. beteiligt sich wieder, in dem an diesem Tag in unserem Selbsthilfepark Kaffee, Tee, Plätzchen, Kuchen usw. ausgegeben werden. Fleißige Helfer sowie Bäckerinnen und Bäcker werden wieder gesucht. Es liegen in den Gruppenräumen wieder Listen aus, in die eingetragen werden sollte, wer welche leckere Bäckerei mitbringt. Auch hier gilt eine Meldung per Mail an rg.haubner@gmx.de ist möglich.

Weihnachtsfeier des FSG Neumarkt e.V.

Unsere traditionelle Weihnachtsfeier findet am 5.12.2015 wieder im Sammüller-Saal, Schafhof statt. Wir beginnen um 15:00 Uhr. Die Unkosten betragen 10,00 EUR, schulpflichtige Kinder sind frei. Wir bitten um **Rückmeldung bis spätestens 28.11.2015**. Die Anmeldeunterlagen liegen in den Gruppenräumen aus. Eine Anmeldung kann aber auch per Mail über rg.haubner@gmx.de erfolgen.

Wir freuen uns schon jetzt auf Euer zahlreiches Kommen. Herzlich willkommen sind wie immer Familien, große und kleine Kinder, Verwandte, Bekannte, Freunde, usw. (wir bitten jedoch ggf. darauf hinzuweisen, dass es sich um eine alkoholfreie Veranstaltung handelt). Mitzubringen sind neben leckerer Weihnachtsbäckerei unbedingt Fröhlichkeit und gute Laune.



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
FSG Neumarkt e.V.**

„Bayernkalender der Freundeskreise - Termine 2016 -“

Der Bayernkalender wird mit den Terminen der FK Bayern für das Kalenderjahr 2016 ab sofort laufend aktualisiert. Anbei der Link: <http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de/index.php?id=151>



Motorradtreffen 2016 – Tabarz im Thüringer Wald

Vom 2. bis 4.9.2016 findet in Tabarz/Thüringer Wald das nächste Motorradtreffen statt. Die Strecken im Thüringer Wald sind ein Hochgenuss für alle Motorradfahrer. Genauere Infos und die erforderlichen Anmeldeformulare sind auch auf der Homepage des Landesverbandes zu finden unter: <http://www.freundeskreise-sucht.de/projekte/motorradtreffen-2016.html>. Kosten für die Übernachtung belaufen sich auf 126,00 EUR EZ und 101,00 EUR DZ mit Halbpension.

Anmeldeschluss ist spätestens **am 8.5.2016**.



6. Fahrradtour 2016 findet im Allgäu statt

Die 6. Radltour findet vom 9. bis 11.9.2016 im Allgäuer Voralpenland statt. In der Ankündigung wurde versprochen, dass die Radltour nur sanfte Anstiege hat, man also kein Radprofi sein muss, um Spaß zu haben. Untergebracht werden die Radllustigen im Haus der Familie in Schönstatt auf'm Berg. Die Kosten belaufen sich auf 114,70 EUR EZ und 98,70 EUR DZ mit Halbpension.



Freundeskreisfreizeit 7.8.-21.8.2016 im Ferienzentrum am Deich

- Erinnerung zum Anmeldeschluss –

Anmeldeschluss ist der **31.1.2016**. Genauere Infos sind in den ausliegenden Flyern oder auf der Homepage des Landesverbandes zu finden unter www.freundeskreise-sucht-bayern.de/index.php?id=124