

## Frauenarbeit bereits in der dritten Generation

■ Der Arbeitskreis „Frauen in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Schleswig-Holstein e. V.“ wurde 1993 gegründet. Inzwischen ist die dritte Generation von Frauen, die sich für diese Arbeit von Frauen für Frauen einsetzen, ehrenamtlich tätig. Pro Jahr veranstaltet der Arbeitskreis sowohl im Frühjahr als auch im Herbst ein Frauentreffen zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel „Wer bin ich?“, „Was bin ich?“, „Stimmt meine Bilanz von Bekommen und Geben?“, „Angst“, „Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele“, „Was macht mein Leben lebenswert?“, „Brücken bauen“ „Was bin ich mir wert?“, „Krise als Sackgasse oder als Chance?“, „Tut Wut gut?“, „Alkoholismus – eine Familienkrankheit“, „Warum fällt mir Trennung so schwer?“, „Welche Träume und Visionen habe ich für mein Leben?“. Bis heute erledigt der „AK Frauen“ die Vorbereitung der Inhalte und deren Ablauf. Die Räumlichkeiten werden jeweils durch eine Selbsthilfegruppe aus Schleswig-Holstein bereitgestellt. Auch das leibliche Wohl der Frauen liegt in der Hand des jeweiligen ausrichtenden Freundeskreises. An den Frauentreffen nehmen überwiegend Frauen aus den Freundeskreisen Schleswig-Holstein teil. Seit vielen Jahren kommen auch immer wieder Frauen vom Freundeskreis Magdeburg in die verschiedenen



Corinna Seigis ist Sprecherin des Arbeitskreises „Frauen in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Schleswig-Holstein e. V.“

schleswig-holsteinischen Regionen, da ihnen – wie sie sagen – diese Frauentreffen sehr viel bringen. Auch Frauen aus den anderen Verbänden der „arge“ (Arbeitsgemeinschaft der Sucht-Selbsthilfe in Schleswig-Holstein) besuchen die Frauentreffen. Bei den Vorbereitungen dürfen Männer uns gern unterstützen – bei der Gruppenarbeit sind wir aber nur unter uns Frauen. Viele Frauen trauen sich nicht, sich zu öffnen, wenn Männer dabei sind, und so bekommen sie die Möglichkeit, sich nur unter Frauen auszutauschen. Einige Teilnehmerinnen müssen sich die Zeit für

die Frauentreffen von ihren familiären, beruflichen und sonstigen Verpflichtungen regelrecht freischaufeln. Immer sind die Teilnehmerinnen voller Engagement dabei, ihre Erfahrungen auszutauschen, zu diskutieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Da der Tagesablauf immer nur eine Richtschnur ist, können die Teilnehmerinnen auch improvisieren und eigenes dazu beitragen. Es ist stets eine gelöste Stimmung unter den Frauen, Lachen kommt nie zu kurz, aber das intensive Gespräch wird nicht vernachlässigt. Die Denkanstöße, die die Treffen mit sich bringen, werden mit in die einzel-

nen Selbsthilfegruppen getragen und dann dort umgesetzt.

Die Frauen werden ...

- so angenommen, wie sie sind,
- verstanden, mit ihren Selbstzweifeln, ihren Ängsten, ihren Gefühlen,
- auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit oder Co-Abhängigkeit unterstützt und
- dürfen ihren Gefühlen Raum geben, ohne dafür verurteilt zu werden.

Ich freue mich jedes Mal wieder aufs Neue auf die Vorbereitung des nächsten Frauentreffens und bin voller Neugier, wie sich die Frauen beim nächsten Treffen dem neuen Thema nähern.

Corinna Seigis