



**IST DENN SCHON HERBST?**

**Einzelne Lampions leuchten in Orange**

Bei einem Spaziergang durch ihren Garten in Wemmetsweiler fiel SZ-Leserreporterin Gabi Bauer auf, dass die Lampions schon bald wieder leuchten. Einzelne Blüten an diesem Staudengewächs wähen sich Mitte August scheinbar schon im Herbst und zeigen ihre orange Farbpracht. RED/FOTO: GABI BAUER

**Vespafreunde machen Jahrestour in den Schwarzwald**

**ELVERSBERG** (red) Die Vespafreunde Elversberg starten am Sonntag, 22. August, zu ihrer nächsten Monatsfahrt an den Paddelweiher bei Hausenstein in der Pfalz. Abfahrt ist um 9 Uhr am Aussichtsturm auf dem Galgenberg, die Fahrtstrecke beträgt insgesamt etwa 200 Kilometer. Die Tourenleitung übernimmt Jürgen Gehring, für die Tour ist Selbstverpflegung oder eine Essenseinnahme in der Paddelweiher-Hütte angesagt.

Außerdem planen die Vespafreunde ihre Abschlussfahrt, die in diesem Jahr vom 3. bis 5. September in das Waldachtal im Schwarzwald führt. Unterkunft bietet das dortige Hotel Resort mit Halbpension. Mit ihren Rollern und einem Kleinbus für Nicht-Roller-Fahrer und -fahrerinnen machen sich die Vespafreunde dabei auf den Weg. Die Abfahrt erfolgt um 8 Uhr am Aussichtsturm auf dem Galgenberg, die Fahrtstrecke beträgt einfach rund 250 Kilometer. Auf der Hinreise findet unterwegs ein gemeinsames Frühstück statt. Die Leitung der Jahrestour liegt in Händen von Jörg Krumm. [www.vespafreunde-elversberg.de](http://www.vespafreunde-elversberg.de)

**SZ-SERIE SELBSTHILFEGRUPPEN IM RAUM NEUNKIRCHEN**

**Ein lebenswertes Leben ohne Alkohol**

In Neunkirchen findet am Samstag, 4. September, der vierte Selbsthilfetag der Gesetzlichen Krankenkassen im Saarland statt. Wir stellen im Vorfeld Selbsthilfegruppen aus der Region vor und erklären, wie sie das Leben lebenswerter machen. Heute: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland.

VON HEIKE JUNGSMANN

**ILLINGEN** „Ein Freund nimmt mich so an, wie ich bin“. Aufgrund dieser Erfahrung gründeten ehemalige Patienten von Fachkrankenhäusern 1956 die ersten Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Deutschland. „Der Name ist Programm“, betont Manfred Kessler, der sich seit über 20 Jahren in der Suchtkrankenhilfe im Saarland engagiert. Der 69-Jährige alte Illinger hat selbst getrunken, bis er 45 war und ihm schmerzhaft bewusst wurde: „Alkohol löst keine Probleme, er schafft neue.“ Gerade noch rechtzeitig zog er damals die

Reißleine, bevor seine Ehe kaputt ging und die beruflichen Probleme überhand nahmen. Eine „normale Trinkerkarriere“ eben, sagt Manfred Kessler heute mit großer Offenheit.

Über einen Bekannten landete er beim Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, „mehr oder weniger noch trinkend“. Aber das sei damals in der Gruppe akzeptiert worden. Nach der zweiten Therapie in einer Suchtklinik hat es bei Manfred Kessler dann „geklingelt“, wie er selbst sagt. „Mir wurde klar, dass der Alkohol mein Feind ist und ich ohne Alkohol ein zufriedenes und tolles Leben führen kann.“ Nach drei Jahren in der Gruppe fing Kessler, der damals im Sozialamt einer Kommune arbeitete, an, sich ehrenamtlich einzubringen. Seit 20 Jahren ist er Geschäftsführer im Landesverband und sorgt nach eigenen Worten dafür, dass die Freundeskreise über finanzielle Mittel verfügen, „damit die Arbeit läuft.“ Es werden Lehrgänge, Tages- und Wochenendseminare angeboten – durch die Corona-Pandemie leider eingeschränkt. Allmählich beginnen wieder die Gruppenabende, in Abhängigkeit von den Corona-Bestimmungen und den zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten.

Die Freundeskreise betrachten Sucht als Familienkrankheit. „Wir legen ganz bewusst Wert auf die Anwesenheit der Partnerin oder des Partners“, berichtet Manfred Kessler. Für Angehörige von Suchtkranken werde nichts getan durch die Krankenkassen, sagt Kessler. „Das versuchen wir auszugleichen.“ In den Leitlinien der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland steht unter anderem: „Sucht-

kranke und Angehörige werden in den Freundeskreisen zu Helfern, indem sie ihre Erfahrungen mit anderen teilen.“ Außerdem übernehme jedes Mitglied Verantwortung und bringe seine persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten in die Gruppenarbeit ein. Dadurch könne das Problem an der Wurzel angepackt werden, weiß Manfred Kessler aus Erfahrung. „Allein schafft man das nicht.“ In einer Therapie sei man

geschützt und abgeschirmt wie in einer Käseglocke. Wenn man nach Hause komme, seien die Probleme wieder echt, liegen zum Beispiel in Form des verlorenen Führerscheins buchstäblich auf dem Tisch. „Wie man seine individuellen Probleme in den Griff bekommt, dafür gibt es kein Rezept“, weiß Kessler. Aber man könne von den Erfahrungen der Gruppenmitglieder profitieren. Es müsse auch niemand gleich

beim ersten Mal von seinen Problemen erzählen, man könne auch nur zuhören, betont Kessler.

Der Illinger steht offensiv zu seiner Krankheit und hat dadurch schon vielen Menschen, die ebenfalls trockene Alkoholiker sind, geholfen. Ein Studium darüber gebe es nicht. Aber: „Ich hab's erlebt. Ich weiß, wie es ist.“

[www.suse-saar.de](http://www.suse-saar.de)  
[www.freundeskreise-saar.de](http://www.freundeskreise-saar.de)



Gemeinsame Freizeitaktivitäten wie hier das Tellermalen, mussten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland wegen der Pandemie auf Eis legen. FOTO: MANFRED KESSLER

**INFO**

**Selbsthilfetag in Neunkirchen**

Der vierte Selbsthilfetag der Gesetzlichen Krankenkassen im Saarland findet am Samstag, 4. September, in Neunkirchen statt. Die Veranstaltung steigt auf dem Stummplatz und dem Lübbener Platz in Neunkirchen von 11 bis 17 Uhr. Ministerpräsident Tobias Hans übernimmt die Schirmherrschaft. Zahlreiche Selbsthilfegruppen aus der Region stellen ihre Angebote vor. Ein unterhaltsames Bühnenprogramm für Klein und Groß mit verschiedenen Künstlerinnen und Künstlern erwartet die Besucher. [www.selbsthilfetag-saarland.de](http://www.selbsthilfetag-saarland.de)

**Kostenloses E-Book zum Schulstart**

Der Ratgeber steht Eltern auf der Internet-Seite des „Studienkreises“ kostenlos zur Verfügung. Er soll Mütter und Väter zu mehr Vertrauen statt Kontrolle animieren.

**NEUNKIRCHEN** (red) Die Nachhilfeinstitute „Studienkreis“ in Neunkirchen und Illingen haben zum neuen Schuljahr ein kostenloses E-Book für Eltern veröffentlicht. Das 48 Seiten starke E-Book mit dem Titel „Vertrauen statt Kontrolle – So finden Eltern aus der Helikopter-Falle“ kann jetzt kostenlos unter [studienkreis.de/vertrauen-statt-kontrolle](http://studienkreis.de/vertrauen-statt-kontrolle) heruntergeladen werden. Unter Helikopter-Eltern versteht man umgangssprachlich überfürsorgliche Eltern, die sich ständig in der Nähe ihrer Kinder aufhalten, um diese zu behüten und zu überwachen.

In dem Ratgeber erfahren Eltern, wie sie ihr Kind auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit in Schu-

„Vertrauen statt Kontrolle – So finden Eltern aus der Helikopter-Falle“  
FOTO: STUDIENKREIS



le und Alltag begleiten können. „Eltern sollten nicht davon ausgehen, dass sie für sämtliche Belange ihres Kindes zuständig sind. Vor allem sollte die Rolle von Vätern und Müttern nicht darin bestehen, für das Deutsch-Referat selbst zu recherchieren und die Mathe-Hausaufgaben für ihr Kind zu erledigen“, sagt Thomas Momotow vom Studienkreis.

Auch seien Eltern für Sohn oder Tochter selten gute Lehrer. Wenn Vater oder Mutter als Hilfslehrer ak-

tiv werde, führe dies häufig zu einer emotional aufgeladenen Situation, die zusätzlichen Druck in der Familie erzeuge.

Stattdessen sollten Eltern ihre Kinder lieber darin unterstützen, ihre Motivation zu finden, das Lernen zu lernen und ihren Tagesablauf zu strukturieren. Auch brauchen Kinder und Jugendliche ihre Eltern gerade in der jetzigen von Corona belasteten Zeit besonders als Ansprechpartner für ihre schulischen Sorgen und Nöte. Ein in dem Ratgeber enthaltener „Helikopter-Pilotentest“ hilft Eltern bei der Selbsteinschätzung.

Sie erfahren zudem, wie sie eine gute Balance zwischen Unterstützung und Loslassen finden, warum zum Lernen auch Scheitern gehört und vieles mehr. [studienkreis.de/vertrauen-statt-kontrolle](http://studienkreis.de/vertrauen-statt-kontrolle)

**Rastazöpfe für eine kleine Spende**

Bunte Spendenaktionen vom Verein interkulturelles Haus Saar und dem Jugendclub. Am Neunkircher Stummplatz und in Saarbrücken sammelten sie Geld für die Flutopfer.

**NEUNKIRCHEN** (red) Gleich mehrmals gab es auf dem Neunkircher Stummplatz die Gelegenheit, für die Opfer der Flutkatastrophe in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen zu spenden. Omoniyo Ogodo-Bach, die Präsidentin des Interkulturelles Haus Saar e.V., und Michael Bach, Leiter des Jugendclubs, waren dort an mehreren Tagen Ende Juli und Anfang August für eine Spendenaktion unterwegs. „Wir unterstützen, weil jede Hilfe zählt“ lautet das Motto der Spenden-Initiative. Omoniyo Ogodo-Bach: „Wir lassen die Hochwasseropfer nicht im Stich. Jeder Cent zählt.“

Überraschend spendeten viele Jugendliche und Obdachlose, wie Ogodo-Bach mitteilt. Dafür bekamen viele Frauen und Mädchen im Gegenzug tollen und farbigen Rastazöpfen und Cornrows von Omoniyo Ogodo-Bach geflochten. Die Kinder



Omoniyo Ogodo-Bach hat auf dem Stummplatz Spenden für die Flutopfer gesammelt. Wer spendete, bekam von ihr dafür Rastazöpfe. FOTO: OMONIYO OGODO-BACH



durften sich auch über Luftballons und Bonbons von Michael Bach freuen.

Das Geld wird direkt in die Kata-

strophengebiete geleitet, wo es am dringendsten benötigt wird, verspricht Ogodo-Bach.

[www.ikh-saar.de](http://www.ikh-saar.de)