



# Freundeskreis

## Rohrpost

Ausgabe Dezember 2025



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

Liebe Freundeskreislerinnen,  
lieber Freundeskreisler,

mit dem Jahr 2025 blicken wir auf ein weiteres Jahr voller Herausforderungen und Chancen zurück. Die Welt hat sich weiterhin gewandelt, und wir sehen uns nach wie vor mit politischen Spannungen, wirtschaftlichen Umbrüchen und sozialen Veränderungen konfrontiert. Dennoch haben wir als Gemeinschaft bewiesen, dass wir in schwierigen Zeiten zusammenstehen können.

Das Jahr hat uns gezeigt, wie verletzlich Frieden, Vertrauen und Gemeinschaft bleiben. Konflikte dauern an, der Klimawandel fordert uns, und auch in unserer Gesellschaft gibt es noch viel zu tun, damit Integration und Vielfalt wirklich gelebt werden.

Gerade wir in der Suchtselbsthilfe wissen, wie leicht Hoffnung ins Wanken geraten kann – und wie wichtig es ist, dranzubleiben. Jeder Schritt, den wir gehen, zählt. Jeder Moment, in dem wir füreinander da sind, macht einen Unterschied.

Lasst uns in dieser Weihnachtszeit nicht nur dankbar zurückschauen, sondern auch wachsam bleiben: für die Versuchungen, die uns schwächen wollen, und für die Chancen, die uns stärken. Gemeinschaft ist unser größter Schutz und zugleich unsere größte Kraft.



*„In den stillen Momenten des Jahres erkennen wir: Hoffnung wächst dort, wo wir einander tragen. Gemeinschaft schenkt uns die Kraft, die Dunkelheit zu durchschreiten und das Licht miteinander zu teilen.“ – Ralf Vietze, Weihnachtsbrief 2025*

Trotz aller Herausforderungen sind wir gewachsen, und ich bin dankbar für die Unterstützung, die ich von euch erfahren habe. Gemeinsam haben wir nicht nur Rückschläge überwunden, sondern auch neue Wege gefunden, um uns gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen.

Ich wünsche euch und euren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit, gefüllt mit Liebe, Frieden und Freude im Kreise eurer Lieben. Möge das Jahr 2026 uns allen Gesundheit, Glück und die Kraft bringen, weiterhin füreinander da zu sein.

In diesem Sinne danke ich euch für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünsche euch von Herzen ein gesundes und friedvolles neues Jahr 2026.



Ralf Vietze  
Bundesvorsitzender

**„Wir können nicht immer das Leben eines anderen erleichtern, aber wir können immer Licht hineintragen.“ – Albert Schweitzer**

## SuchtLos – Der neue Podcast der Freundeskreise



Der Freundeskreise-Podcast „**SuchtLos**“ ist bereits gestartet und findet sich mit der ersten Folge auf unserer Homepage zum direkt Reinhören - oder aber auf Spotify. Ihr müsst Euch auf diesem Portal nicht mal unbedingt registrieren lassen oder die App installieren, sondern einfach in der Suche oben „SuchtLos“ eingeben. Dann kann es gleich akustisch losgehen mit Oli und Silja in „Karibik und Nonnen“!. Ab 2026 ist geplant, jeden Monat eine weitere Folge zu veröffentlichen. Dafür interviewen wir Mitglieder aus den Freundeskreisen, sprechen mit ihnen über ihre Wege, Erfahrungen und ihre persönlichen Geschichten.

Es geht auch darum, die Vielfalt innerhalb der Freundeskreise und unsere Authentizität sichtbar zu machen. Wir möchten zeigen, wie wertvoll Gemeinschaft sein kann – und welchen Gewinn Selbsthilfe für jede einzelne Person bedeutet.

Wir freuen uns auf weitere Produktionen – mit neuen Stimmen und spannenden Gesprächen.

Jetzt auf der **Webseite\*** oder auf **Spotify\*** Reinhören und dem Kanal folgen, um nichts mehr zu verpassen.

---

## Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe

Ähnlich wie das Jahr, neigt sich auch das von der DAK geförderte Projekt „Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe“ dem Ende zu. Nach der Broschüre und dem Faltblatt *Steig aus! Gestern ich - Heute du* haben wir noch ein Kartenset für die Arbeit in den Gruppen entwickelt. Es bietet Impulse und Ideen für die Gestaltung der Gruppenstunde. Wir freuen uns sehr, das Projekt damit abzurunden und sie in Kürze an die Gruppen zu versenden.

---

## Bitte beachten!

Die Geschäftsstelle ist vom 22. Dezember bis zum 02. Januar nicht besetzt.

---

## Schon gewusst...?

Im nächsten Jahr wird wieder eine Aktionswoche Alkohol – *Alkohol? Weniger ist besser* durchgeführt. Vom 13. bis 21. Juni findet die Präventionskampagne der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. unter dem Titel „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“ statt.

Alle sind herzlich eingeladen sich mit eigenen Aktionen und Veranstaltungsformaten daran zu beteiligen. Weitere Informationen gibt es unter [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)\*.

---

## Feedback? Sehr gerne!

Gerne nehme ich Feedback, Anregungen und Wünsche für diese und die nächste Rohrpost-Ausgabe im März entgegen.

Ich bin unter  [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de) und  0561 | 780413 erreichbar.

\*Du verlässt beim Anklicken dieses Dokument. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

---