



# Freundeskreis



## Rohrpost

Ausgabe Oktober 2024

Liebe Freundeskreisler\*innen und interessierte Lesende,  
in dieser Rohrpost-Ausgabe erwarten Euch Berichte aus der Verbandsarbeit und der Sucht-Selbsthilfe.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Lesen.

Sina Limpert  
Suchtreferentin

---

### Zweite Erweiterte Vorstandssitzung

In diesem Jahr wurde die zweite Sitzung des erweiterten Vorstandes durch eine Klausurtagung ergänzt. Am 09., 10. und 13. Oktober tagte der erweiterte Vorstand im Waldhotel Schäferberg. Die Klausurtagung fand am 11. und 12. Oktober unter Begleitung von Frau Martina Toppe (Heilpraktikerin für Psychotherapie) statt.

---

### Das Ad-hoc Seminar 2024

#### Thema: "Inspiration Freundeskreis"

Das Ad-hoc-Seminar des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe fand vom 26. bis 28. Juli 2024 in Hünfeld statt und stand unter dem Thema „Inspiration Freundeskreis“. Erstmals wurde das Seminar von Ralf Vietze (neuer Vorsitzender) und Oliver Breiing (seit Oktober 2023, stellv. Vorsitzender), begleitet.

Zu Beginn des Seminars wurde eine grundlegende Frage in den Raum gestellt: „Was bedeutet für mich Inspiration und womit inspiriert mich der Freundeskreis?“ Diese



Frage diente als Ausgangspunkt für tiefgreifende Diskussionen und Reflexionen. Viele Teilnehmende berichteten über ihre persönlichen Erfahrungen und darüber, was ihnen der Freundeskreis gegeben hat und was sie selbst zurückgeben können. Es stellte sich auch die Frage nach der eigenen Motivation und den individuellen Beweggründen, sich im Freundeskreis zu engagieren.

Wichtige Erkenntnisse und Gemeinsamkeiten:

Im Verlauf der Diskussionen kristallisierten sich mehrere gemeinsame Punkte heraus, die für die meisten Teilnehmenden von Bedeutung waren. Dazu zählten unter anderem:

- Dankbarkeit für Unterstützung: Viele Mitglieder äußerten ihre tiefe Dankbarkeit für die erhaltene Unterstützung durch den Freundeskreis.
- Struktur und Sicherheit: Die Treffen bieten eine wichtige Struktur und Sicherheit im geschützten Rahmen.
- Begegnung auf Augenhöhe: Der Austausch auf Augenhöhe wurde als wertvoller Bestandteil des Gruppenerlebnisses hervorgehoben.
- Erfahrungsaustausch: Der Erfahrungsschatz der anderen Gruppenmitglieder wurde als inspirierend und bereichernd empfunden.
- Persönliche Weiterentwicklung: Die Seminare und regelmäßigen Treffen fördern die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.
- Bildungsmöglichkeiten: Die Weiterbildungsmöglichkeiten durch Seminare wurden von vielen als sehr positiv wahrgenommen.

Motivation und Engagement im Freundeskreis:

Ein weiterer zentraler Aspekt des Seminars war die Frage nach der eigenen Inspiration und dem Antrieb für die Arbeit und den Einsatz im Freundeskreis. Die Gründe hierfür waren vielfältig, jedoch gab es auch hier viele Übereinstimmungen:

- Etwas zurückgeben: Für viele Teilnehmende ist es wichtig, etwas zurückzugeben und ihre Dankbarkeit auszudrücken.
- Hilfe und Unterstützung: Anderen Menschen Hilfe und Unterstützung zu bieten, ist eine starke Motivation.

- Weitergabe von Erfahrungen: Die Überzeugung, dass das Weitergeben eigener Erfahrungen anderen helfen kann, wurde oft betont.
- Überzeugung vom Sinn des Freundeskreises: Die Überzeugung, dass der Freundeskreis einen sinnvollen und wichtigen Beitrag leistet, motiviert viele Mitglieder.
- Leben ohne Suchtmittel: Ein zentraler Punkt ist auch die Überzeugung, dass das Leben ohne Suchtmittel lebenswert ist und dass dies vermittelt, werden sollte.

Für viele ist der Freundeskreis zu einem festen Bestandteil ihres abstinenter Lebens geworden. Sie haben dort nicht nur Unterstützung und „Hilfe zur Selbsthilfe“ erfahren, sondern auch Freunde gefunden.

Herausforderungen und Zukunftsaussichten:

Ein weiterer wesentlicher Punkt des Seminars war die Zukunft der Freundeskreise. Viele Teilnehmende äußerten Sorgen darüber, wie es mit den Freundeskreisen weitergehen wird. Es wurde darüber diskutiert, ob sich die Freundeskreise in einer Krise befinden, da in vielen Gruppen die Funktionsträger fehlen oder nur wenige bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Zudem wurde festgestellt, dass die Mitgliederzahlen rückläufig sind und besonders jüngere Menschen weniger Wert auf eine dauerhafte Teilnahme an Gruppenabenden legen.

Es wurde jedoch auch die Möglichkeit einer Krise als Chance für Neuerungen gesehen. Einige Vorschläge, die im Seminar besprochen wurden, umfassen:

- Digitale Aufstellung: Eine stärkere Präsenz in digitalen Medien könnte neue Mitglieder anziehen.
- Kleine Aufgaben für Funktionsträger: Gruppenmitglieder sollten entsprechend ihrer Fähigkeiten oder Stärken zunächst mit kleinen Aufgaben betraut werden und in die Aufgabe hineinwachsen.
- Niedrigschwellige Freizeitangebote: Mehr niedrigschwellige Freizeitangebote könnten jüngere Menschen ansprechen und die Attraktivität der Gruppen erhöhen.

Das Seminar hat gezeigt, dass der Freundeskreis nach wie vor eine wichtige Rolle für viele Menschen spielt, gleichzeitig aber auch vor Herausforderungen steht, die es

gemeinsam zu meistern gilt. Gleichwohl kam man zu dem Fazit, dass es erst einmal wichtig ist, den Bestand zu erhalten und immer wieder neue Ideen und Möglichkeiten auszuprobieren. Dieses Thema könnte im nächsten Ad-hoc Seminar intensiver beleuchtet werden.

*Rainer Klose, Freundeskreis Kempten*

## Emilia Aschraf, neue Suchtreferentin

Zum 15. Juli wurde das Team der Geschäftsstelle durch eine neue Suchtreferentin, Emilia Aschraf, verstärkt. Ein persönlicher Bericht von ihr erscheint in dem kommenden Freundeskreis-Journal 2/2024.

## Infomaterialien

Das **Mitmachbuch „Spuren zur mir selbst“** ist in der 3. Auflage erschienen und kann kostenfrei bestellt werden.

**Materialbestellungen** sind über die [Webseite\\*](#), telefonisch 0561 / 78 04 13 oder per E-Mail unter [mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de) möglich.



Ebenfalls wieder verfügbar sind:

das Faltblatt  
**„Wie geht Selbsthilfe?“**  
in Leichter Sprache.

das Faltblatt  
**„Selbsthilfe - wie geht das?“**

die **Abstinenzkarte**



**In Kürze** erscheint der neue Leporello-Flyer zur Bewerbung der im Herbst 2023 erschienenen Videoclips des Bundesverbandes.

**Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu!**

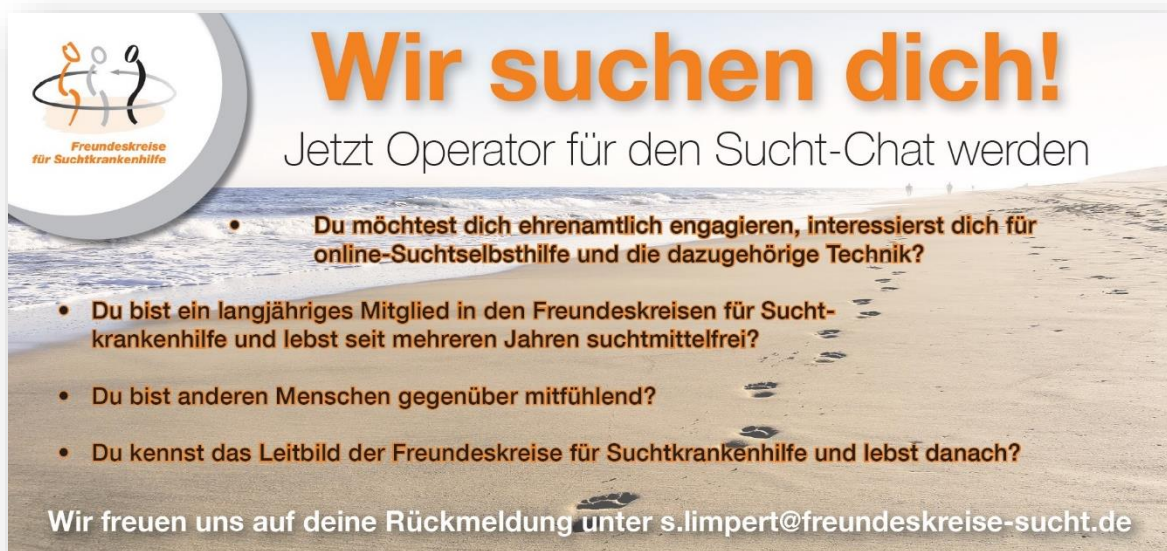
Das **Freundeskreis-Journal** ist nun auch als Druckexemplar über die Webseite bestellbar. Selbstverständlich werden die Gruppen weiterhin automatisch mit der neuesten Ausgabe beliefert – Nachbestellungen können nun aber auch bequem über die [Webseite](#)\* des Bundesverbandes getätigt werden.

Ps.: im November erscheint die Ausgabe 2/2024.

**Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu! Jetzt neu!**

---

## Freundeskreis Chat



**Wir suchen dich!**  
Jetzt Operator für den Sucht-Chat werden

- Du möchtest dich ehrenamtlich engagieren, interessierst dich für online-Suchtselbsthilfe und die dazugehörige Technik?
- Du bist ein langjähriges Mitglied in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und lebst seit mehreren Jahren suchtmittelfrei?
- Du bist anderen Menschen gegenüber mitfühlend?
- Du kennst das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und lebst danach?

Wir freuen uns auf deine Rückmeldung unter [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de)

---

## Aus den Freundeskreisen

Zeit gemeinsam gestalten – auch außerhalb der Gruppenstunde. Ein Erlebnisbericht der Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V. ist [hier](#)\* zu finden.

---

## Schon gewusst...?

Die fünf Sucht-Selbsthilfeverbände (Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Guttempler und Kreuzbund) haben eine gemeinsame Forderung zur Verhinderung alkoholbedingter Gesundheitsschäden veröffentlicht. Diese ist [hier](#)\* als Download zu finden.

---

## Feedback? Sehr gerne!

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

Ich bin unter  [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de) und  0561 | 78 04 13 erreichbar.

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

---