



Jahres- bericht 2023



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**
Landesverband Württemberg e.V.



Inhalt

Ein Wort zuvor	3
■ THEMEN ÜBERS JAHR	
Jahresthema 2023	4
Schwanger – nur alkoholfrei	6
Open Space bei den Freundeskreisen	8
In die Zukunft schauen	10
Arbeitskreis Mittelbeschaffung	11
BWAG – Wichtigkeit im Blick behalten	12
■ SEMINARE, ARBEITS-/IMPULSTAGE UND VERANSTALTUNGEN	
Einblicke und Eindrücke	14
■ AUS DEN FREUNDESKREISEN UND REGIONEN	
Einblicke und Eindrücke	30
■ IN EIGENER SACHE	
Abschied und Abschlussfahrt	34
■ AUSBLICK	
Projektgruppen	38
Jahresthema 2024	39
■ GRUNDINFORMATION	
Unsere Freundeskreise	40
Über uns	42
Selbsthilfeförderung	43



Ein Wort zuvor

Liebe Leserin, lieber Leser!

Auf dieser Seite steht nun ein neuer Name, ein neues Gesicht. Aber wie schon Charles Darwin sagt: **„Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.“**

Auch bei uns im Landesverband der Freundeskreise hat es in den vergangenen Jahren zum Teil einschneidende Änderungen gegeben. Im Jahr 2022 war es der Wechsel des Geschäftsführers und einer Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle und 2023 nun die Wahl eines neuen Vorstands, mit großen personellen Veränderungen. Veränderungen gab es, gibt es und wird es immer geben und sie sind auch notwendig. Spontan fallen mir zu diesem Thema drei Gedanken ein:

„Weiter, immer weiter, weiter“ – ein Zitat, vorwiegend aus dem sportlichen Bereich bekannt, bedeutet das *immer mehr, immer höher, immer schneller*? Kann das die Lösung sein? Ich glaube nicht. Für mich heißt das in unserem Freundeskreiskontext: bleib dran, geh und entwickle dich weiter, Schritt für Schritt, aber nimm dir auch die notwendigen Pausen.

„Stillstand ist Rückschritt“. Viele kennen diesen Spruch. Gar nichts mehr tun, ist bestimmt auch nicht der optimale Weg. Jedoch gelegentlich ein, zwei Schritte zurücktreten, kann neue Perspektiven ermöglichen und gibt vielleicht auch Platz für einen neuen Anlauf.

„Tradition, braucht es die?“ Tradition kann verorten und erden. Sie bildet ein Gegengewicht zu den bedrohlichen Aspekten in der Welt. Rituale geben den Menschen Sicherheit und Struktur. Das Wiederkehrende vermittelt Vertrauen und Zugehörigkeit. Aus der Akzeptanz neuer Notwendigkeiten können sich auch neue Traditionen ergeben und bestehende wandeln, ohne weh zu tun. Denn egal ob veränderte Lebens- und Arbeitswelten oder Veränderungen in der Selbsthilfe, wir als Mensch und als Gemeinschaft werden weiter auf Herausforderungen reagieren müssen. Im Idealfall in einer Balance des gegenseitigen Verständnisses, in der nicht alles Alte verworfen wird, weil es angeblich „von gestern“ ist, aber auch nicht alles Neue abgelehnt wird, weil es gerade „in“ ist.

Veränderung bedeutet Leben und Zukunft!

In diesem Sinne wollen wir weitermachen, unserer Tradition, unserer Gründerphilosophie und unseren definierten Werten verpflichtet und dabei die Aktualität und die Zukunft im Blick behalten. Herzlich bedanke ich mich bei den vielen Ermutigern und Unterstützern, bei allen, die mit uns unterwegs sind, die Verantwortung übernehmen und mit uns die Zukunft gestalten.

Ihr/euer

Jahresthema 2023

Unser Haus



LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Anfang letzten Jahres habe ich mir Gedanken darüber gemacht, was unser Freundeskreishaus ist und wie es momentan aussieht. Ob es noch stabil ist, die richtige Größe hat und für neue Teilnehmer einladend wirkt. Bei genauerer Betrachtung fiel mir auf, dass unser Fundament durchaus tragfähig ist, doch es bekommt schon erste Risse. Viele der zur Verfügung stehenden Räume können nicht ohne Probleme mit Inhalt und Menschen gefüllt werden. Die Fassade ist noch ansehnlich, aber benötigt unbedingt einen neuen Anstrich.

Schon bald nach der MGV 2023 wurde klar, dass es aufgrund des nicht mehr vollbesetzten Vorstandsgremiums, der allgemeinen personellen Besetzung im ganzen Landesverband und des finanziellen Drucks schwierig sein wird, die Annehmlichkeiten eines solchen Hauses weiterhin in gewohntem Maße aufrecht zu erhalten und anzubieten. Es müssen einige bauliche Korrekturen vorgenommen werden. Im Jahresverlauf hat sich der neue Vorstand dieser Aufgaben angenommen und versucht auf vielfältige Weise und aus verschiedenen Blickwinkeln heraus, Schritt für Schritt die Renovierung unseres Landesverbandes zu gestalten. Diese Themen werden auch in 2024 weiterhin im Vordergrund stehen.

In der Industrie würde man sagen „wir müssen uns wieder auf unser Kerngeschäft konzentrieren, Verwaltungsabläufe verschlanken und die Strukturen anpassen“. Das heißt für uns im Landesverband zum Beispiel, dass wir die Selbsthilfe und die Selbsthilfegruppen stärken müssen. Gemeint ist hier, dass wir uns darauf fokussieren sollten, unsere eigentliche Aufgabe wieder mehr in den Mittelpunkt zu stellen: die Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und ihre Angehörigen. Und – um beim Fachjargon zu bleiben – müssen wir über Restrukturierung nachdenken. Die Restrukturierung eines Unternehmens kann erforderlich werden, um sich auf Veränderungen vorzubereiten oder daran anzupassen. Die Welt der Selbsthilfe verändert sich und wir sollten darauf vorbereitet sein.

Vor kurzem habe ich den Begriff Möglichkeitsräume gelesen. Das sind Räume, in denen alles drin ist. Innere Räume, in die man hineingehen kann und sich vorstellt, was noch nicht ist, aber sein könnte. In Möglichkeitsräumen ist es wichtig, mutig zu sein. Aus bestehenden Strukturen auszubrechen, um das zu finden, was man sucht.

JAHRESTHEN

Hier geht es nicht darum, das Funktionierende oder Vorhandene ganz aufzugeben, sondern es müssen gemeinsam Ressourcen geschaffen werden, um Neues zu integrieren. Es ist auch in unserer Verantwortung, in solchen Räumen Platz und Möglichkeiten für neue, jüngere Teilnehmer zu schaffen. Ein Möglichkeitsraum ist eine Chance für frische Gedanken und deren Umsetzung. Auch in unserem Haus gibt es hierfür genügend Optionen. In 2023 haben wir vieles auf den Weg gebracht. Nun gilt es, mutig und entschlossen weiterzugehen.

Wichtig ist mir noch: Ich möchte den vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern für ihren Einsatz und die investierte Zeit für den LV danken. Lasst uns weiter zusammen an „**Unserem Haus**“ arbeiten.

In Psalm 37, Vers 5 heißt es: *Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf Ihn; er wird's wohl machen.* – Ich weiß, wir dürfen darauf vertrauen, dass der Herr uns begleitet, uns Weisheit für alle Entscheidungen gibt und uns zeigt, was Wert hat. Dies wird uns helfen, mögliche Unwegsamkeiten zu erkennen, geduldig zu werden und zu sein und die richtigen Erwartungen zu haben. Es darf uns nicht an Vertrauen und an der Geduld fehlen, darauf zu warten, dass er uns den Weg zeigt und das Nötige zukommen lässt. Zu ihm dürfen wir kommen mit unseren Befürchtungen und ihn um Führung bitten. Psalm 37 betont die Bedeutung des Vertrauens auf Gott inmitten von Schwierigkeiten und ruft dazu auf, das eigene Verhalten zu überprüfen und in Weisheit zu handeln.

Stefan Eliss



Schwanger? Nur alkoholfrei.

Acht von zehn Schwangeren trinken während der Schwangerschaft Alkohol, denn er wird als legale, gesellschaftsfähige Droge angesehen. Doch Alkohol ist das Schlimmste für ein ungeborenes Kind, weil er dessen körperlichen Bauplan zerstört. Auch, weil die Risiken nicht alle bekannt oder Mütter zu wenig informiert sind. Ulrike Schröder, Sozialpädagogin aus Laichingen, referierte beim Treffen der Freundeskreisleiter über absehbare Schädigungen, die sich durch Alkoholkonsum der Mutter bereits im Mutterleib entwickeln und sie warnt: „FASD ist zu 100% vermeidbar, aber niemals heilbar“.

Alle Formen dieser vorgeburtlichen Schädigungen werden unter dem Begriff FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) zusammengefasst. Doch FASD kann sich in seiner Ausprägung sehr unterschiedlich darstellen, was die Diagnostik oft erschwert.

Während der Schwangerschaft sind Mutter und Kind eine Einheit. Auch beim Trinken. Deswegen ist jeder Schluck ein Schluck zu viel, egal, ob es ein Bier ist, ein Sekt, Wein oder Alkopops. Der Säugling trinkt auf jeden Fall mit und Alkohol ist ein Zellgift. Nimmt die Mutter Alkohol zu sich, geht es im Verhältnis 1:1 auch zum Säugling. Der aber braucht 10-mal länger als die Mutter, um ihn wieder abzubauen. Ein Fötus kann dann also 90 Stunden betrunken sein. Abgesehen davon ist er ab 0,5 Promille bereits bewusstlos.



»» **FASD ist zu
100% vermeidbar,
aber niemals
heilbar.**

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist häufige Ursache für

- angeborene Fehlbildungen
- geistige Behinderungen
- hirnorganische Beeinträchtigungen
- Hör- und Sehprobleme
- Organschäden
- seelische/psychische Schäden
- Entwicklungsstörungen
- extreme Verhaltensauffälligkeiten

Inzwischen leben in Deutschland mehr als 850.000 Menschen mit der Behinderung „Fetale Alkoholspektrumstörung“ (FASD). Sie wäre absolut vermeidbar und ist nicht heilbar. Was zerstört ist, ist zerstört. Jährlich werden 12.000 Kinder mit dieser Krankheit geboren. Sie sind oft körperlich, seelisch oder auch geistig behindert und können ihr Leben auch später meist nicht allein regeln. Sie brauchen Hilfe bei der Alltagsgestaltung und an eine gute berufliche Ausbildung ist nicht zu denken.



Es ist auch in unserer Verantwortung als Freundeskreise, junge Frauen auf die Gefahren und möglichen Auswirkungen von Alkoholkonsum während der Schwangerschaft hinzuweisen. Das können wir am besten bei Präventionen in Schulen, bei Konfirmanden, aber auch in entsprechenden Situationen im Alltag oder privaten Umfeld leisten. Denn immer noch trinken 8 von 10 Schwangeren Alkohol während der Schwangerschaft.



Persönliche Erfahrungen in Selbsthilfegruppen



OPEN SPACE bei den Freundeskreisen

.....

LOTHAR SCHILPP

Das Freundeskreisleiterseminar mit dem Thema „**Wir auf dem Weg – Zukunft gestalten**“ war sicher eines der Highlights des vergangenen Jahres. Wir arbeiteten unter der Anleitung von Referentin Franziska Anna Leers mit dem für uns unbekanntem Seminarkonzept *Open Space*. Es war sehr motivierend mitzuerleben, wie offen und unkompliziert sich die Teilnehmer auf diese neue Art der Seminar-gestaltung eingelassen, eingebracht und mitgearbeitet haben. Das Konzept des *Open Space* wird nach folgenden Prinzipien und Gesetzen gestaltet:

1 Die da sind, sind genau die Richtigen

Es macht wenig Sinn, an diejenigen zu denken, die nicht teilnehmen oder gerade in anderen Arbeitsgruppen engagiert sind. Nur die, die da sind, haben ausreichend Energie zur Teilnahme aufgebracht und sind bereit, ihre Zeit und Kraft in das Thema des *Open Space* zu investieren. Das weist sie aus als die Richtigen.



4 Vorbei ist vorbei – nicht vorbei ist nicht vorbei



Das Gesetz der zwei Füße

Das „Gesetz der zwei Füße“ ist zentraler Ausdruck des Prinzips der Selbstverantwortung der Teilnehmer und der Freiwilligkeit der Teilnahme. Wenn ein Thema für einen Teilnehmer nicht mehr ergiebig ist, ist es ausdrücklich erlaubt, sogar erwünscht, die Gruppe mit seiner Abwesenheit zu beehren. Jeder sollte nur so lange in Arbeitsgruppen verweilen, so lange er/sie es für sinnvoll erachtet und etwas beitragen kann. Dieses Gesetz kann auch dazu genutzt werden, Vielredner und Selbstdarsteller in ihre Schranken zu weisen. Aber das ist nach unserer Erfahrung auf den allerwenigsten Veranstaltungen nötig.



2 Was auch immer geschieht: Es ist das Einzige, das geschehen konnte

Auf Open Space Veranstaltungen hat jeder die Chance, sich nach seinen Möglichkeiten einzubringen und Teil des Ergebnisses zu werden. Alles, was anders hätte sein können, ist jedoch nicht geschehen und daher für den Moment der Veranstaltung bedeutungslos. Wir laden die Teilnehmer dazu ein, sich auf das zu konzentrieren, was sie miteinander diskutieren, planen und tatsächlich auf den Weg bringen können.



3 Es fängt an, wenn die Zeit reif ist

Es kann immer passieren, dass Mitglieder einer Arbeitsgruppe früher erscheinen oder einzelne erst später dazu kommen. Wichtig ist nicht unbedingt Pünktlichkeit, sondern vor allem der Zeitpunkt, an dem genügend Energie in der Arbeitsgruppe vorhanden ist, um wirklich gemeinsam zu arbeiten. Das kann auch bedeuten, dass Arbeitsgruppen früher Schluss machen, wenn sie das verabredete Thema bereits hinreichend bearbeitet haben oder länger arbeiten, sofern gegen Ende eine spannende Diskussion entsteht. Daraus leitet sich auch das vierte Prinzip ab.



Hummeln und Schmetterlinge

Wenn Teilnehmer das „Gesetz der zwei Füße“ anwenden, kann dies zu zwei typischen Erscheinungsformen führen, die metaphorisch „Hummeln“ und „Schmetterlinge“ genannt werden. „Hummeln“ flattern von Gruppe zu Gruppe und bilden eine Brücke zwischen den Themen. Sie „befruchten“ dabei die Arbeitsgruppen wie Hummeln ihre Blüten mit Wissen und Erkenntnissen aus den vorigen Diskussionsrunden und tragen damit zur Vernetzung bei. „Schmetterlinge“ flanieren und pausieren, sind häufiger am „pausenlosen Pausenbuffet“ anzutreffen. Dort kann Wegweisendes passieren: Nicht selten stecken „Schmetterlinge“ am Buffet ihre Köpfe zusammen und diskutieren oder werten ihre bisherigen Erfahrungen aus. Erkenntnisse aus diesen Gesprächen können später in andere Arbeitsgruppen einfließen.

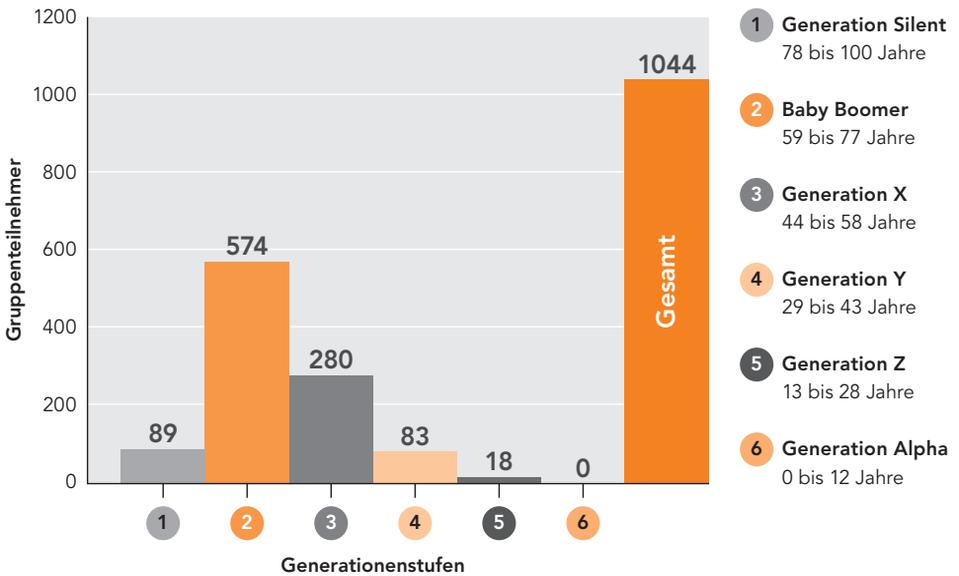


In diesem Seminar sind viele gute Ideen entstanden, die schon umgesetzt wurden oder im Anschluss weiterverfolgt werden.

In die Zukunft schauen

Wir wollen in die Zukunft schauen und gemeinsam Zukunft gestalten. Der Verband will hinhören, hinsehen und offen sein für neue Ideen und Gedanken. Und dabei stellen wir uns die Frage, was die nächste Generation braucht, welche Bedürfnisse und Wünsche es gibt. So wurde in den Freundeskreisen vor Ort nachgefragt, wie sich die Generationen zusammensetzen.

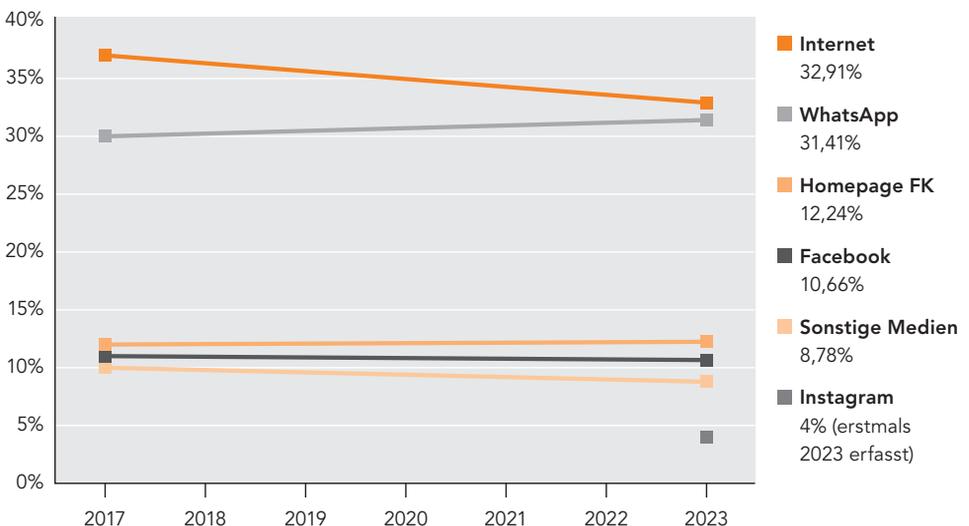
Übersicht unserer Gruppenteilnehmer in den Generationenstufen



In welcher Form wir mit der Generation X bis Z Zukunft gestalten können und werden, bleibt eine Aufgabe und eine Herausforderung für die nächsten Jahre.

Auch die Mediennutzung der Gruppenteilnehmer wurde in den Blick genommen. Bereits im Jahr 2017 wurde eine ähnliche Abfrage gemacht. Wie es aussieht, hat sich das Verhalten der Gruppenbesucher bei der Nutzung der Sozialen Medien nicht wesentlich verändert.

Angegebene Mediennutzung unserer Gruppenteilnehmer

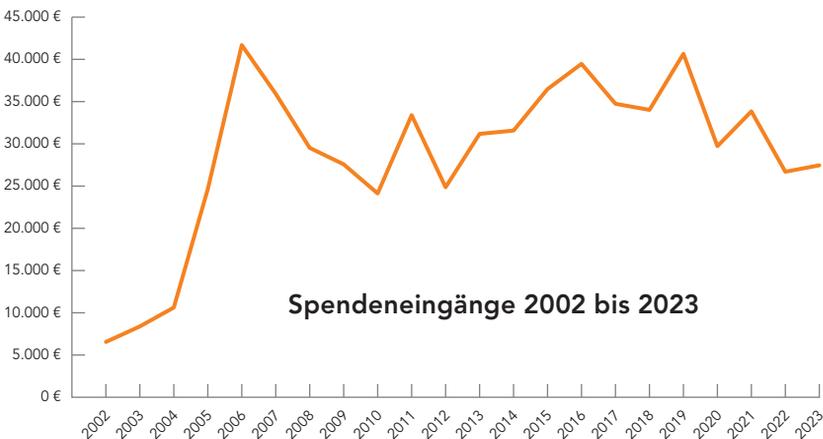


Arbeitskreis Mittelbeschaffung

Bitte treten Sie ein – gerne nehmen wir Sie mit auf den Gang durch „unser Haus“. Heute besuchen wir den Raum, in dem sich der **AK Mittelbeschaffung** trifft.

Woher – wohin?

- 1997 – erste Finanzmittelkürzungen
- 2004 – Gründung des Arbeitskreises „Mittelbeschaffung“, mit dem Ziel der Erschließung alternativer Geldquellen zur Erhaltung und Weiterentwicklung der Freundeskreisarbeit
- 2005 – Aufnahme des Landesverbands in die offizielle Bußgeldempfängerliste des OLG Stuttgart
- 2005 und 2006 – SWR-Herzessache sagt finanzielle Unterstützung für Familienseminare zu
- 2006/2011/2016 – Württemberger Treffen: diese identitätsstiftenden Events lösen jeweils eine positive Spendenbereitschaft aus
- 2019 – einige Großspender sind in der Reihe der Spender zu finden und das Spendenaufkommen unserer „eigenen Spender“ ist sehr erfreulich. Doch dann rempelt uns
- 2020 die Corona-Krise heftig an
- 2022/2023 – die Spendentendenz steigt leicht nach oben



Alternative Geldquellen zur Erhaltung und Weiterentwicklung der Freundeskreisarbeit erschließen sich nicht von selbst. Da braucht es Menschen, die von der Sache überzeugt sind, die einen langen Atem haben. Und diese Menschen gibt es im Arbeitskreis, in unserer Gemeinschaft und begleiten uns erfreulicherweise auch extern.

Sachlich fachliche Information und Motivation für die Mitarbeitenden im AK gibt es z. B. bei Fundraising-Schulungen, bei denen die Referenten gerne darauf hinweisen, dass „wir den Menschen die Möglichkeit geben müssen, Gutes zu tun.“

Die Situation Suchtkranker und ihrer Familien ist leider immer noch nicht ausreichend bekannt, Suchtkranke denkt man viel zu schnell in die Schmutzdecke. Aber wer soll sie denn bekannt machen, wer sie aus der Schmutzdecke holen, wenn nicht wir, die Freundeskreise?

„**Unser Haus**“ – was ist es **uns** wert? Wie wohl fühlen **wir** uns darin? Wie selbstbewusst erzählen **wir** davon weiter? **WIR** haben viele Gründe dafür!

BWAG – Wichtigkeit im Blick behalten

.....

LOTHAR SCHILPP

Aufgabe der BWAG ist und bleibt, die Anliegen aus den Mitgliedsverbänden der Suchtselbsthilfe **mit einer Stimme** zu vertreten und zentraler Ansprechpartner aller bei den politischen Akteuren zu sein.



Einige Themen beschäftigten das Gremium auch 2023:

- Die späte Auszahlung der Zuschussgelder DRV-Bund
- Brandbrief der BWAG bezüglich der Wartezeiten bei der Aufnahme zu Entgiftungsbehandlungen
- Cannabisdiskussion und Cannabisprävention „Legalisierung-Entkriminalisierung-Auswirkungen“ auf die Suchtselbsthilfe
- Gespräch mit der DRV – BaWü, um die Strategie und Kriterien zu klären, die die DRV bei den Suchtberatungsstellen und Kliniken fordern (Reha, Nachsorge, Kürzung der Therapiezeit)
- Aktionsbündnis „Suchtberatung retten“ – BWAG ist Teil des Aktionsbündnisses

Auch das Thema „**Begegnung mit jungen Suchtkranken**“ wurde mit Referentin Nomi Sommer vom Kreisdiakonieverband in Waiblingen auf einer Klausur mit folgenden Fragen bearbeitet:

- Wie ticken junge Menschen generell?
- Wie werden junge Menschen erlebt?
- Was kennzeichnet die Generationen Y und Z und was sind die Gemeinsamkeiten?
- Junge Menschen und Sucht. Wie ticken junge Abhängige?
- Was kann die Selbsthilfe in Bezug auf Sichtbarkeit, Begegnung und Transparenz tun?
- Welche vorhandenen Strukturen der Selbsthilfe funktionieren, welche nicht mehr?
- Was wünschen sich junge Süchtige tatsächlich?



Freundeskreise sind offen für alle Suchtformen



*Impulstag
Jahresthema*



*Freundeskreis-
leitertag*



*Bundestreffen
Baunatal*



*Sucht-
prävention
in Schulen*



IMPRESSIONEN

Eindrücke und Einblicke

Seminare

.....

Bibelseminar

SUSANNE KRALJ, Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

Jeden Morgen um 8 Uhr trafen wir uns in der Kellerkapelle. Im Wechsel führten uns die Seminarmitarbeiter durch eine besinnliche halbe Stunde, jeweils individuell und einzigartig gestaltet. Nach dem Frühstück ging es zu den Bibelarbeiten mit Peter Reid in die Bibliothek. Peters Art, Bibeltex te vorzutragen und diese mit Beispielen und Geschichten zu untermauern, ist auf eine besondere Art unterhaltsam und anregend. Wir bekamen von ihm täglich die gleichen vier Fragen zu den wechselnden Themen mit, die wir in den „Kleingruppen“ besprechen sollten.

In meiner Gruppe hatten wir fast immer zu wenig Zeit, denn der Austausch war so intensiv und wertvoll. Wo Freundeskreiser sich treffen, darf auch Musik nicht fehlen. Wer sein Instrument dabei hatte, konnte sich beteiligen, der Rest begleitete mit Gesang. Neu in diesem Jahr: es war auch eine Trompete dabei. Toll!

Nachmittags waren wir sportlich beim Walken und Tanzen und kreativ beim Steine bemalen und Tüten aus alten Kalendern basteln ... oder wir haben uns „einfach mal gut unterhalten“. Auch in diesem Jahr entstand ein gemeinsames „Versteigerungsobjekt“: Auf einem größeren Stein entstand ein Kunstwerk – ein Baum mit Ästen, Wurzeln und einer bunten Blütenpracht. Der Stein war heiß begehrt, die Kasse für die Arbeit der Brüder wurde damit gefüllt. Somit war es also eine Versteigerung für einen sehr guten Zweck.



EGMA – Einstieg in die Gruppenmitarbeit

PETER ROLLER-KALKER, Freundeskreis Leonberg

Wir leisten Beziehungsarbeit: „Beziehung zu mir – Beziehung zum Nächsten – Beziehung zu Gott“. Diese drei Themen sollten uns die folgenden Tage begleiten. Zur Vorstellungsrunde verließen wir in Zweiergruppen den Raum, um uns gegenseitig näher kennenzulernen. Zurück im Plenum stellte jeder seinen Gruppenpartner vor. Danach notierte jeder fünf positive und fünf negative Eigenschaften von sich selbst. Welche fünf finde ich schneller? Über welche kann ich in der Gruppe reden? Wie fühle ich mich dabei? Sei gut zu Dir! Selbstfürsorge.



Am nächsten Vormittag wurde uns die „Konzeption“ (Grundwerte und Aufgabenstellung der Freundeskreise) vorgestellt. An erster Stelle steht das persönliche Bekenntnis zur Krankheit. Und für Helfer und Mitarbeiter selbstverständlich die Abstinenz.

Nach dem Mittagessen machten wir in Zweierteams einen besonderen Verdauungsspaziergang. Dabei sollte einer mit geschlossenen Augen vom Partner geführt werden. Vertrauen. Was fällt leichter? Führen und die Verantwortung übernehmen oder vertrauen? Das Gebäude war mir inzwischen zwar bekannt, dennoch war es mit geschlossenen Augen ganz anders: ein anderes Zeitgefühl, ein seltsamer Gang, die Geräusche; äußerste Vorsicht. Beziehung zu mir, Beziehung zum Nächsten. Interessant!

Dann diskutierten wir Eigenschaften, die ein Gruppenleiter oder Gruppenbegleiter haben sollte. Es wurden sehr viele Punkte aufgelistet – von einer Person kaum zu realisieren. In Fünfergruppen sollte nun ein gemeinsamer Freundeskreisleiter gefunden werden. Dazu erhielt jeder 10 Steine. Es wurde beraten, wer welche Punkte der Eigenschaftsliste am besten umsetzt. Man konnte den anderen Steine geben oder auch wegnehmen, wenn man der Meinung war, dass man eine Eigenschaft besser erfüllt als der oder die andere. Da wir uns innerhalb der Gruppe nicht gleich gut kannten, fiel es oft schwer, die andere Person richtig einzuschätzen. Am Ende kamen wir dennoch zu einem eindeutigen Ergebnis: Michael hatte alle Steine vor sich liegen.

Nach dem Abendessen ging die Runde weiter: „Beziehung zu Gott“. Wir sprachen über Gott, Jesus, Glaube, Theologie, Nächstenliebe, Ethik, Moral, Religionen, Kirche. Unterschiedliche Ansichten, Gewohnheiten, Einsichten und Vorstellungen von Gott und Glaube werden gelebt und akzeptiert. Uns alle verbindet aber eindeutig die Nächstenliebe.

Und schon war es Sonntag. Nach einer Besinnung erhielten wir eine Auflistung der „Werte der Freundeskreise“. Sie sind geprägt vom Evangelium von Jesus Christus: **Respekt, Annahme, Beziehungen, Vertrauen, Abstinenz, Förderung und Verbindlichkeit.**

Zufrieden, gestärkt und gefestigt und auch neugierig auf mehr verabschiedeten wir uns voneinander. Die gemeinsame Zeit in der Gruppe war grandios. Ich freue mich auf EGMA Teil 2.

Forum für Seminarmitarbeiter

SYLVIA MACHOWETZ, Freundeskreis Beilstein

Gemeinsam sind wir stark! Wir Seminarmitarbeiter sind unterwegs im Namen des Verbandes. Wow ... Starke Worte. Da sind wir ordentlich ins Grübeln gekommen. Kenne ich die Absichten des Verbandes? Warum gibt es eigentlich Seminare? Was ist uns wichtig und was möchten wir in unseren Seminaren vermitteln?

In einem waren wir uns alle gleich einig: Der Spaß und die Gemeinschaft mit allen unseren Freundeskreislern steht ganz oben auf der Liste. Zusammen sind wir nie alleine. Wir möchten Freunde sein, die den anderen (an-)sehen. **Mann-o-Mann**, der Mann darf sein, wie Mann ist. Was tut Mann gut? **Frauen begegnen Frauen** – mehrere Tage in einem geschützten Rahmen – wo gibt's das schon? Frauen unter sich wechseln hier die Rollen. Angehörige und/oder Betroffene, wie fühlt wer? Meine ganz persönliche Erfahrung: Frauen unter sich können auch ganz schön albern sein.

Paare dürfen neue Gedanken säen, Wertschätzung in Worte fassen und in optimalen Rahmenbedingungen einen Wohlfühlfaktor spüren, welcher der Liebe viel Raum gibt.

Und unsere **Musiker**? Musik ist Atem für unsere Seelen. Auch sie dürfen sich treffen und ordentlich musizieren. Sind Kniffe und Griffe neu, nicht zu bewältigen? Kein Problem. Hier wird gemeinsam alles ausprobiert.

Und, und, und ...

Wir haben in diesem Forum festgestellt:

Bei unseren Wünschen und Zielen in der Seminararbeit ziehen wir weiterhin an einem Strang. Gemeinsam teilen wir neue Erfahrungen, Kraft und Hoffnung. Seminare sind und bleiben Nahrung für Geist und Seele und stets ein toller Freiraum zur persönlichen Weiterentwicklung. Wir dürfen Grenzerfahrungen machen, wie z. B. im **Outdoor-Seminar** und damit unseren Horizont erweitern.

Wir wurden daran erinnert, dass die Inhalte unserer Seminare vom Verband sehr gut aufeinander abgestimmt sind. Auf einem Flyer sind diese gut beschrieben. Es lohnt sich, den mal wieder richtig anzuschauen. Für uns Seminarmitarbeiter gilt: Gemeinsam sind wir stark und die Tür steht jedem offen, der mitmachen möchte. Sprecht euren Freundeskreisleiter an, wenn ihr Lust habt, irgendwo mitzuarbeiten. Wir sind Freunde, die sich (an-)sehen.



Umgang mit Arbeitsstress und Selbstwertgefühl



Frauen gehen Wege

MAGDALENE LEUSING, Freundeskreis Reutlingen-Hohbuch



Die 16 Teilnehmerinnen wurden liebevoll begrüßt und durften ihre mitgebrachten Lebensbilder auf einem großen Kalenderblatt platzieren. Jede Teilnehmerin hatte nun die Möglichkeit, den anderen ihre Lebensgeschichte vom Baby über Kindheit, Jugend, Hochzeit und ihr Lieblingsbild zu zeigen und begleitend zu erzählen. Anschließend gab es eine Geheimmission. Die Frauen bekamen durch einen Losentscheid eine Patin. Diese sollte für das Wohlbefinden sorgen und durch Aufmerksamkeiten ihr „Patenkind“ unterstützen.

Spannend wurde es, als über Lernbereitschaft und Entwicklung vom Baby bis zum Schulkindalter berichtet wurde. Schließlich entdeckten wir den Wegweiser in die Zukunft,

der sich wie ein roter Faden durch unser Leben zieht. Was bedeutet glücklich sein? Nur materielle Werte oder Gesundheit sind es nicht. Zufriedenheit und der Glaube tragen ebenso dazu bei. Unser Programm beinhaltete noch eine Vorstellungsrunde der aktiven Schwestern vom Hergershof. In einem Bericht mit Bildern wurden wir über das Leben und Wirken der Schwestern in Pakistan informiert.

Am nächsten Tag hatten wir Zeit, die Lebensgeschichte einzelner Frauen zu hören. Das ging an „Herz und Nieren“. Beeindruckend waren die Offenheit und das Vertrauen jeder Einzelnen. Zur Abwechslung wurde noch ein Ausflug mit Stadtführung nach Schwäbisch Hall unternommen. Abends fand ein festliches Dinner bei den Schwestern statt. Zum krönenden Abschluss durften wir kreativ tätig werden und fertigten Einladungs-, Gutscheine- und Glückwunschkarten an.

Das Fazit des Seminars: Die Frauen haben sich als „Influencerinnen“ zu erkennen gegeben, die auch über Grenzen hinausschauen. Es war geballte Kompetenz, also ein echter Talentschuppen anwesend.

Glaube, Zuversicht, Gemeinsamkeit, Liebe, Vertrauen und Zusammengehörigkeit waren die Schlagwörter unserer gemeinsamen Tage.

Frauen begegnen sich

- Tiefe Betroffenheit im Blick auf die eigene Kindheit
- Traurigkeit
- Viele Tränen
- Entdecken der eigenen Ressourcen
- Hoffnung
- Freude am Leben
- Dankbarkeit über die Gemeinschaft, in der es möglich ist, diese Schätze zu heben.
- Die Schätze sind oft, wie bei den Schätzen in der Natur, unter einer harten und dunklen Schale verborgen – aber gemeinsam finden wir den Zugang.

Hallo liebe Ute,

ja es war ein sehr gutes Seminar. Selbst ich habe nach Jahren noch dunkle „Kisten“ bei mir entdeckt. Auch hat mir der Gottesdienst sehr gutgetan. Ich gehe zwar gerne in die Kirche, aber der Anfang morgens und der Abschluss abends ist anders. Ohne die Seminare auf dem Hergershof und in Triefenstein wäre ich heute nicht so gefestigt. Dafür bin ich sehr dankbar.

Liebe Grüße, Johanna Arnold
Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

Freundeskreisleiterseminar

JENS FISCHER, Freundeskreis Kirchheim

Es war mein erstes Seminar im Freundeskreis und so war ich aufgeregt, was da passieren würde. Ein paar Gesichter konnte ich schon zuordnen, so dass ich mich von Anfang an aufgehoben fühlte. Franziska, unsere Referentin und die Organisatoren des Seminars begrüßten uns und stellten unsere gemeinsame Reise fürs Wochenende vor. Ich dachte schon: „Bitte nicht so ein Standardseminar mit einem langen Vortrag, bei dem man sich jede zwei Stunden wachhalten muss, um nicht einzuschlafen.“ Nein, dieses Seminar sollte anders werden ...

Jeder Einzelne war Teil des Ganzen. Es ging um Themen, die allen wichtig waren. Zum Beispiel junge Selbsthilfe, Generationenwechsel, die Zukunft der Freundeskreise, wie organisiere ich Themenabende. Am Anfang fühlte ich mich wie ein kleiner Elefant inmitten einer riesigen Herde und traute mich nicht so richtig etwas beizutragen. Doch dies war nach kurzer Zeit wie weggeblasen. Man wurde gefordert, denn es geht ja eigentlich auch um mich und es ist wichtig, sich aktiv zu beteiligen. Nur so kann etwas entstehen. In mehreren kleinen Gruppen erarbeiteten wir die Fragen, die uns beschäftigten. Es war irre, wie jeder Einzelne sich durch lange Erfahrung oder andere Sichtweisen einbrachte. Das Ganze wurde von Franziska stets perfekt begleitet, dokumentiert und gesammelt.



Aktive Beteiligung der Familie an der Genesung



Natürlich musste der Input erstmal verarbeitet werden. Dies wurde in Einzelgesprächen, durch gemeinsames Musizieren und Singen von bekannten Schlagern und Evergreens oder mit Magic-Ball-Spielen umgesetzt. Für mich ist jetzt klar, dass man nichts neu erfinden, keine Mauern einreißen muss, um neu zu bauen. Wenn die Substanz (Struktur/bestehende Generation) noch stabil ist, genügt oft nur ein frischer Anstrich (folgende Generation). Wichtig sind solche Begegnungen und der Austausch zwischen kleinen und großen „Elefanten“. Ohne deren starke Schultern geht es nicht. Wir, die nächste Generation, können ihnen die Last nur abnehmen oder anders verteilen. Und Ältere müssen auch mal andere Wege annehmen.

Am Sonntag wurde das Ganze noch einmal reflektiert und es wurden Anstöße gegeben, was mit nach Hause genommen werden kann. Hier möchte ich mich bei jedem einzelnen von ganzem Herzen bedanken. Für Gespräche und Gefühle von und mit echten, ehrlichen Menschen. Das hält mich motiviert und macht Mut, in diesem Engagement weiter zu machen und ein Lächeln im Gesicht zu halten. Ich freue mich jetzt schon auf ein Wiedersehen mit euch!

Impressionen vom Freundeskreisleiterseminar



Klausur: Unser Haus – zwischen Realität und Vision

LOTHAR SCHILPP

Auf der Klausur beschäftigten sich die Regionalvertreter und der Vorstand mit dem Jahresthema. Folgende Fragen wurden erarbeitet:

Wie sieht unser LV „Haus“ aktuell aus?

- An unserem Dach fehlen schon mehrere stützende Pfeiler oder Balken sind nicht mehr vorhanden. (Vorstand kann nicht mehr vollständig besetzt werden, die Arbeit muss auf wenigen Schultern verteilt werden).
- An unserem Fundament bröckelt es – fehlende Mitarbeiter auf Landes-, Regions- und Freundeskreisebene. Mitarbeiter gehen ehrenamtlich in Rente.
- Sehr schwierige Finanzlage durch weniger Zuschüsse, fehlende Mitgliedsbeiträge und die gestiegenen Kosten.
- Die gesamte Struktur des Landesverbandes sollte auf den Prüfstand gestellt werden (Aufteilung der Bezirke und Regionen).



Es gibt aber auch positive Aspekte, z.B., dass es immer wieder neue Gruppenteilnehmer gibt, dass es Interesse gibt, sich an der Freundeskreisarbeit zu beteiligen und Mitarbeitende neue und frische Ideen einbringen und mittragen.

Wie sollte es deiner Meinung nach aussehen?

- Es ist wichtig, dass wir gemeinsam Hand in Hand unterwegs sind und offene Kommunikation pflegen.
- Flexible Projektgruppen bilden.
- Auch mal kritisch auf unsere bestehende FK-Arbeit schauen.
- Wunschgedanken sind: der Vorstand ist komplett; Ehrenamt wird mehr gefördert; mehr junge Teilnehmer. In jedem Dorf ein Freundeskreis.

Wie „finden“ andere unser Haus? Findet man den Weg gut in unser Haus?

- Menschen finden unsere Gruppen z.B. über die Vorstellung in Kliniken; Flyer, Homepage; Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen oder die Vermittlung von den Beratungsstellen.

Was möchtest du konkret ändern? Und wie?

- In meiner Funktion als Mitarbeiter möchte ich zukünftig die Angebote, Informationen, usw. des Landesverbandes mehr und klarer in den Regionen und Gruppen kommunizieren.
- Nach außen zu Kliniken, Beratungsstellen und z. B. Stadt- und Kirchengemeinden bestehende Kontakte pflegen und neue Kontakte knüpfen.



Männerseminar Mann-o-Mann

MEINRAD GÖHNER, Freundeskreis Rottenburg

Sehr prägend und aufschlussreich war für mich der Spaziergang, bei dem ich zusammen mit einem Freund darüber nachdachte, woher ich komme und wo ich hinmöchte. Mir wurde nochmals bewusst, dass ich selbst die Verantwortung trage, um die lebenswichtigen Dinge wie Anerkennung, Liebe, sich wertgeschätzt zu fühlen und das Gefühl dazu zugehören zu erleben. Hier darf ich an mir und meinen Beziehungen arbeiten. Ich bin für mich in Verantwortung. Wie sagt der Schwabe: „Von nix kommt nix.“

Ich ging mit einem sehr dankbaren Gefühl nach Hause. Ich war gesund erschöpft und durfte alles sacken lassen. Gleichzeitig habe ich Orientierung für mich bekommen, wo es hingehen darf und was ich anpacken möchte. Ich habe eine tolle Gemeinschaft mit einer Aufgeschlossenheit und einem großen Interesse erlebt. Auch die Verantwortlichen haben das Seminar gut geplant, organisiert und die Inhalte entsprechend gut vorgetragen. Im sehr schönen und komfortablen Haus Regina Pacis Haus war ein herzliches Willkommen spürbar.



Neue Perspektiven für ein selbstbewusstes Leben



YouTube

Outdoorseminar

ARNDT FOLTIN, Freundeskreis Marbach

Wenn ich die Woche in Ramsau in einem Wort zusammenfassen müsste, wäre **PERFEKT** das am besten zutreffende Wort.

PERFEKT in der Ankunft. Völlig ohne Warmlaufzeit ankommen, kennenlernen und sofort wohlfühlen.

PERFEKT in der Gruppe. Ein tolles, einfühlsames Miteinander in tollem Austausch, Gesprächen und immer füreinander Dasein.

PERFEKT in Unterkunft und Verpflegung. Hier habe ich mich total wohlfühlt. Es war keine Pension, sondern Nachhausekommen.

PERFEKT im Programm. Für jeden war was dabei. Ich konnte meine Grenzen kennenlernen, durfte meiner Angst trotzdem mit Spaß begegnen. Mit ganz viel Kenntnis und Erfahrung wurde ich behütet durch die Woche begleitet.

PERFEKTES Wetter. Besser geht nicht.

PERFEKT im Glauben. So von Gottes Wort zu hören, ist einmalig schön. Zu erfahren, dass meine Tür offensteht und ich nur durchzugehen brauche. Oft wurde ich schon an Gott herangeführt, habe mich aber immer wieder auf „meine eigenen Wege“ begeben. Diesmal glaube ich, ist es anders. Ich muss nicht mehr Gruppe und Glaube vom Alltag trennen, sondern habe erfahren dürfen, dass dies zusammengehört. Dieses Gefühl macht Mut und gibt Kraft für ein neues Leben.

Eine PERFEKTE Woche, die leider auch mal vorübergeht. Trotzdem bin ich glücklich nach Hause gefahren mit dem Wissen, den Glauben lebendig kennengelernt zu haben. Mit dem Gefühl, dass dies kein Abschied, sondern ein neuer Anfang ist.

SUSANNE FOLTIN, Freundeskreis Marbach

Ich fand es so klasse, körperlich in Aktion zu sein, die Events waren echt spitze und die Guides Weltklasse. Die allererste „Übung“ war für mich die größte Herausforderung – das Fallenlassen – vertrauen – mich anderen anvertrauen. Da brauchte ich mehrere Anläufe. Quasi gar nicht groß überlegen – einfach machen – aber das ist nicht so leicht.

Hier bin ich dann auf eine andere Art Gott nähergekommen. Auf die Fragen, die mich immer wieder beschäftigten, gab es eine Antwort. Und doch schleichen sich ganz heimlich still und leise immer wieder Zweifel ein. Einerseits das Gefühl endlich angekommen zu sein und dann wieder nicht.



BETTINA FUCHS, Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

Dies war keine Auszeit, sondern eine Anderszeit in traumhafter Umgebung. Raus aus der Komfortzone erinnert mich immer wieder daran, was wirklich wichtig ist im Leben und so lassen die Impulse nicht lange auf sich warten: Ist es nicht das, was im Laufe eines Lebens als gelebte Zeit empfunden wird? Zeit füreinander, Zeit miteinander, Zeit im Einklang mit der Natur in Dankbarkeit und Freude?

MARION GERHARDT, Freundeskreis Leonberg

Grenzen verschieben und überschreiten. Der erste Schritt begann schon mit meiner Anmeldung zum Seminar. Mit diesem Leitsatz im Kopf begab ich mich auf die Reise nach Ramsau. Jedoch sprach mein Herz eine ganz andere Sprache, und ich hatte mächtig Respekt vor den anstehenden Aufgaben. Oder wie es Andi bei einer Andacht formulierte: Man nennt es auch das „Vorfürchten“. Das ist wie schaukeln: Man ist zwar mit Denken beschäftigt, kommt aber kein Stück weiter.

Im Vorfeld hatten mich viele Fragen beschäftigt: Was kommt wohl alles auf mich zu? Welche Anforderungen und Herausforderungen stehen an? Über allem stand die Frage: schaffst du es?

Wir mussten drei Ziele formulieren. Ich hatte nur ein Ziel/ein Wort: Mehr Selbstvertrauen, denn darin enthalten sind auch die Wörter Vertrauen und trauen. Somit waren meine drei Ziele gesteckt: **Selbstvertrauen – Vertrauen – trauen.**

Diese Ziele wurden gleich am Ankunftstag beim „Vertrauensfall“ auf die Probe gestellt. Auch in den darauffolgenden Tagen wurden meine im Kopf selbstgesetzten Grenzen verschoben. Ob beim Canyoning, vom Felsen springen, eine Felswand erklettern, beim Abseilen und Sichern oder Dunkelheit und Enge ertragen. Immer wieder bin ich an und über meine Grenzen gekommen. Das Positive daran war, dass dadurch auch die Grenzen meiner gesteckten Ziele verschoben wurden. Ich erhielt ein **MEHR** von:

MEHR Selbstvertrauen – MEHR Vertrauen – MEHR trauen.



SUSANNE REHM, Freundeskreis Leutkirch

Was sich am Anfang als leicht herausstellte, wurde mit der Zeit zur Herausforderung, zumal noch niemand Erfahrungen beim Canyoning hatte. Oftmals war es sehr rutschig und es war äußerste Konzentration gefragt. Zum Teil mussten wir den Fluss durchschwimmen und von kleineren und größeren Felsen springen. Mut war gefragt und auch ich kam an meine Grenzen. Eine echte Herausforderung mit Angst oder Freiheit. Am Ende waren alle stolz auf sich und die Stimmung war bestens.

KARIN UND ANDREAS SCHAAP, Freundeskreis Filderstadt-Bonlanden

Unterwegs mit Freunden in wunderbarer Natur. Deine Grenzen entdecken, verschieben, neu setzen. Durchbeißen, durchhalten und dankbar sein.

Spannend war im Seminar nicht nur, dass wir nicht wussten, was alles auf uns zukommen würde, sondern auch die Gespräche in der Gruppe sowie die geistlichen Einheiten morgens und abends.

STEPHAN FRITZ, Freundeskreis Esslingen e. V.

Ja, es war anstrengend. Ja, es brauchte oft viel Überwindung und ja, gerne hätte man sich auch mal ein wenig chillen gewünscht. Aber das musste so intensiv sein und hatte Methode. Das hat bei mir viel bewirkt. Zum Beispiel habe ich mich zu Hause gleich auf den Weg zu den Grafensteigen in Urach aufgemacht. Statt Vermeiden nun das Suchen nach Höhenmetern, auch wenn es im Anschluss zwickt und zwackt. Aber auch das gehört dazu, wie ich gelernt habe. Ich habe mich in den Tagen wieder ein wenig besser kennengelernt. Und die neuen Gedanken und Eindrücke zu Glauben und Natur werden sicher noch lange nachwirken.

THOMAS LINK, Freundeskreis Brackenheim

Jeder und jede kommt bei den verschiedenen Programmpunkten an seine Grenzen und lernt und erlebt, dass die eigene Persönlichkeit viel stärker ist und der beste Problemlöser ist. Auf jeden Fall besser als jegliches Suchtmittel.



Verantwortungsbewusster Umgang mit Suchtmitteln





Persönlichkeitsseminar

HARALD SONNENWALD, Freundeskreis Neuenstadt

Womit haben wir uns beschäftigt?

Jeder Mensch ist einzigartig und seine ausgebildete Persönlichkeit wird von ganz unterschiedlichen Faktoren beeinflusst. Diese bestimmen letztendlich, wie jemand an Aufgaben herangeht, wie er kommuniziert, wie er auf andere wirkt, was ihn wirklich oder vermeintlich antreibt usw. Nun hat die Wissenschaft in den 1920er Jahren ein 4-Typen-Modell der Grundstrukturen der Persönlichkeit entwickelt und immer weiter verfeinert: das DISG-Modell der Persönlichkeitsprofile. Mit diesem Wissen kann man seine eigene Persönlichkeit ergründen, andere besser verstehen und vor allem gezielt an sich arbeiten. So beugt man Missverständnissen vor und vermeidet es, andere zu verletzen.

Montagsmorgen im heimatlichen Stammcafé auf dem Weg zu meinem Hof: Am Nachbartisch zwei junge Mitarbeiter eines großen Versorgungsunternehmens. Ein lebhaftes, emotionales Gespräch über Vorgesetzte, Kollegen, Aufgaben und Lehrgänge, bei dem ich unweigerlich zum Zuhörer wurde. Naja, dachte ich, der Chef sollte dringend seine D-Anteile zügeln und die liebe Mitarbeiterin gefälligst etwas mehr G entwickeln. Und außerdem sollten die beiden beleidigten Leberwürste dringend I und S verstärken, da geht einem ja der Hut hoch.

Milde lächelnd, mit einem freundlichen „Einen gesegneten und erfolgreichen Tag wünsche ich“ ging ich meiner Wege, und da wusste ich: Die Coaching-Phase hat begonnen.

Regionalvertreterseminar

CATHERINE KNORR, Freundeskreis Stuttgart-Plieningen

Die Ernte ist groß, aber es gibt nur wenig Arbeiter“ (Matthäus 9,37)

Das Regionalvertreterseminar bezeichne ich immer als Auftakt des Regionalvertreterjahres. Es wird im Wechsel jeweils von einem Bezirk vorbereitet. Dieses Jahr war der Bezirk C dran – daher darf ein Teilnehmer aus dem Bezirk D den Bericht schreiben – Ordnung muss sein!

Ich kam sehr zeitig und war gespannt, wie viele von meinen „Kollegen“ dabei sein würden. Insgesamt waren wir 18, davon fünf Vorstandsmitglieder und ein Vorstandsanwärter. Demnach waren wir nur zwölf Regionalvertreter und Stellvertreter. Eine magere Bilanz – da müssen wir durch.

Die Wahrnehmung nach dem Seminar: Am Samstag wurde unser Thema vertieft und festgestellt, dass viele in doppelter Funktion für die Freundeskreise unterwegs sind. Nämlich als Regionalvertreter/Stellvertreter und als Freundeskreisleiter/Stellvertreter. Wir versuchten herauszufinden, wie viel Verantwortung bei den unterschiedlichen Rollen übernommen wird und wie hoch der zeitliche Aufwand ist. Es ist nicht einfach, eine klare Linie zu ziehen. Prinzipiell ist der Regionalvertreter ein Kommunikations-Bindeglied zwischen Freundeskreisleiter und Vorstand sowie Ansprechpartner für Freundeskreisleiter und Gruppenmitglieder bei offenen Fragen oder Konflikten. Wir bedienen uns aus einer Schatztruhe an Erfahrungen, Empathie, Beziehungspflege; bei Sitzungen sind wir Strukturgeber und teilweise Vermittler.

Zu unseren Aufgaben herrschte allgemeine Klarheit: Wir sorgen für eine strukturierte Tagesordnung bei Sitzungen, fördern, fordern und pflegen die Beziehungen untereinander. Der mangelnde Nachwuchs macht uns allerdings Sorgen. Wieso ist es so schwierig, Menschen zu motivieren, sich ehrenamtlich zu engagieren? Willkommen im Leben – im Geschäftsleben ist es mindestens genauso schwer, Mitarbeiter dazu zu bringen, Verantwortung zu übernehmen. Das ist zwar kein Trost, aber es ist definitiv nicht nur ein Freundeskreis-Phänomen.

Suchtkrankenhelferausbildung kommt zum Abschluss

Nach vier Jahren konnte die über die Coronazeit hinweg etwas längere Suchtkrankenhelferausbildung erfolgreich abgeschlossen werden. Beim letzten Seminarwochenende der fünfteiligen Seminarreihe durften die Teilnehmer im Kolloquium ihr Wissen unter Beweis stellen und in Kleingruppen ihre Falldarstellung präsentieren.

20 glückliche Teilnehmer erhielten am Bunten Abend ihr Zertifikat. Es wurde ganz offiziell von Vorstandsmitglied Bärbel-Mack-Eckstein und dem langjährigen Ausbildungsmitarbeiter Rolf Herzog überreicht. In feierlichem Rahmen wurden auch die treue und engagierte ehrenamtliche Mitarbeiterin Annelene Fink und der Suchttherapeut Friedhold Steudel verabschiedet. Herzlichen Dank für die lange Zeit in der Mitarbeit und die vielen Stunden, die ihr investiert habt.



Arbeitstage, Impulstage und Veranstaltungen

Arbeitstag Cannabis

WIEBKE BEYER, Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

„Cannabis – ein Kraut geht um die Welt“. Wir machten zunächst einen Streifzug durch die Geschichte „des Krauts“. Auch wenn Cannabis momentan fast wie ein Hype durch die Medien geht, so ist es nichts Neues. Schon vor 10.000 Jahren fanden Menschen heraus, dass Hanf eine nahrhafte und nützliche Pflanze ist, die u.a. für Seile und Kleidung verwendet werden konnte. Der Mensch wäre nicht Mensch, hätte er aber nicht auch bald die berauschende Wirkung der weiblichen Blüten(Samen) entdeckt.

Wir lernten vom Referenten und Kunsttherapeut Peter Deuss mehr über die Sorten bzw. Arten, die Anbauländer, wie es konsumiert wird und vor allem über die Wirkungsweise. Cannabis hat eben im Rauschzustand nicht unbedingt einen beruhigenden Effekt, sondern kann auch sehr negativ wahrgenommen werden und psychische Störungen hervorrufen oder verstärken. Zu diesen Störungen gehören Angstzustände, Panikattacken, Schizophrenie, Depressionen – also das ganze Spektrum. Oft setzen Betroffene Cannabis aber bei diesen Erkrankungen auch als Selbstmedikation ein. In der Behandlung der Cannabis-abhängigen steht mangels eines durchgängigen Konzepts und der „Anerkennung als drogenabhängig“ daher oft die psychische Erkrankung im Vordergrund.

Am Nachmittag nahm uns Peter Deuss noch ein wenig mit in seinen Arbeitsalltag als Therapeut und berichtete, wie „Kiffer“ so ticken. Hier zeigte sich ein großer Unterschied zwischen Alkoholikern und Cannabiskonsumenten. Eine wichtige Erkenntnis für mich: Alkoholiker realisieren, dass ihre schlimme Situation (psychisch, physisch oder im sozialen Umfeld) direkt mit ihrer „Droge“ zu tun hat. Daher ist die Einsicht, diese wegzulassen durchaus vorhanden. Bei Cannabis-Konsumenten besteht diese Verknüpfung eher nicht. Die psychische Erkrankung (die häufig zeitgleich auftritt) wird als Ursache für den Konsum gesehen und nicht der Drogenkonsum an sich.

Natürlich beschäftigt uns alle die Frage, wie wir Cannabis-Konsumenten in unsere Gruppen integrieren können und wie wir ihnen begegnen sollen. Die Erzählungen von Peter Deuss haben mir persönlich sehr geholfen. Er gab uns den Tipp, keinen Druck auszuüben, sondern lieber versuchen zu motivieren, da gerade bei Cannabis-Konsumenten eine ausgeprägte „alles-egal-Einstellung“ besteht. In Kleingruppen diskutierten wir dann ein Fallbeispiel. Die Essenz war die, die wir kennen: den Menschen als Menschen sehen, respektieren und als solchen in unsere Gruppe aufnehmen. Alles in allem für mich ein absolut informativer, kurzweiliger und spannender Arbeitstag.



Impulstag Jahresthema

PETRA RINK, Freundeskreis Leutkirch

Zum diesjährigen Jahresthema **„UNSER HAUS“** hielten wir zunächst Ideen, Gedanken und Emotionen fest. Interessant war die vielfältige Interpretation des Themas: der Bundesverband als „übergeordnet“, der Landesverband, die einzelnen Freundeskreisgruppen aber auch mein Haus, meine Familie, mein soziales Umfeld waren Punkte, die angesprochen wurden.

Nach der ersten Gruppenarbeit wurde ersichtlich, dass sich fast alle für ihre eigene Freundeskreisgruppe als „UNSER HAUS“ entschieden hatten. So wurde erarbeitet, wie „UNSER HAUS“ aussieht oder aufgestellt ist. Was ist das Fundament, woraus bestehen die Gruppen? Als Stärken für das Fundament der Gruppen wurden zahlreiche Beispiele genannt: Beständigkeit, gute Struktur, gemeinsames Anpacken, stürmische Zeiten wurden gemeinsam gut überwunden. Im nächsten Teil wurde darauf aufbauend die Frage gestellt: **„Was könnte verbessert werden?“** Auch hier kamen viele gute Anregungen zusammen, die nach jedem Durchgang vorgetragen wurden, sodass alle davon profitieren konnten. Eine interessante, „zweideutige“ Fragestellung zur dritten Aufgabe ließ Raum für Interpretationen und weitere Gedankengänge: **„Wie findet man uns, den Freundeskreis?“** Verschiedene Aktivitäten der einzelnen Gruppen gaben gute Impulse für neue Ideen und um Menschen zum Thema Sucht anzusprechen. Wie Menschen den Freundeskreis empfinden, war die andere Sicht auf diese Frage und zeigt den Freundeskreis von einer sehr positiven Seite. Diese Stärken zu sehen, ist eine gute Motivation für die Gruppenarbeit im eigenen Freundeskreis.

Abschließend stand noch eine letzte Frage im Raum: **„Was würdet ihr am Freundeskreis bzw. an der jetzigen Situation ändern?“** Fazit: fast nichts! Die meisten sind mit ihrer Gruppe zufrieden und fühlen sich wohl. In Gesprächen während der Pausen konnte ich allerdings heraushören, dass viele Freundeskreise mehr jüngere Menschen aufnehmen würden, um sie auf dem Weg der Abstinenz zu unterstützen. Durch die Impulsarbeit zum Start in dieses Jahr haben mit Sicherheit viele neue Ideen ihren Raum gefunden und werden hinausgetragen in die einzelnen Freundeskreisgruppen.

Mitgliederversammlung

CONNIE MAIER, Freundeskreis Freiberg

Loslassen und willkommen heißen – die Mitgliederversammlung 2023 war eine anstrengende und sehr emotionale Veranstaltung.

Auf der langen Tagesordnung stand neben vielen Anträgen zur Satzungsänderung auch die Vorstandswahl. Albert Rehm als Vorsitzender, Bärbel Mack-Eckstein als Stellvertreterin, Peter Masek und Rainer Setzer als Beisitzer und Herman Tominc als Schriftführer stellten sich zur Wahl. Alle Kandidaten wurden mit großer Mehrheit in ihr Amt gewählt. Sie nahmen die Wahl an und wurden in der Gemeinschaft willkommen geheißen. Leider konnte das Kassenamt nicht besetzt werden, ebenso fehlen noch Beisitzer und Beisitzerinnen. Friedrich Rothacker erklärte sich bereit, zunächst als Hospitant mitzuarbeiten, um diese Tätigkeit näher kennenzulernen und den neu gewählten Vorstand zu unterstützen.



Das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Es folgte die Verabschiedung der bisherigen Vorstandsmitglieder. Vier Vorstandsmitglieder, die teilweise schon sehr lange im Vorstand mitgearbeitet hatten, stellten sich nicht mehr zur Wahl: **Hildegard Arnold, Conny Maier, Ursel Biskup und Nicole Senghas.**

Albert Rehm betonte, dass mit diesen vier Vorstandsmitgliedern fast 70 Jahre Vorstandsarbeit der Geschichte angehören. Hildegard Arnold schied nach über 30 Jahren Vorstandsarbeit aus, davon war sie über 20 Jahre 1. Vorsitzende. Sie wurde von den anwesenden Mitgliedern mit stehenden Ovationen verabschiedet. Alle ausscheidenden „Vorständlerinnen“ durften nacheinander auf einem „Rentnerbänke“ Platz nehmen, und Albert Rehm hatte für jede von ihnen sehr persönliche Abschiedsworte. Bärbel Mack-Eckstein überreichte als Dankeschön ein Abschiedsgeschenk.

Nun heißt es für alle loslassen und dem neuen Vorstand ein gutes Miteinander und viel Kraft für seine Arbeit zu wünschen.

Bundestreffen Baunatal

SABINE SCHMELZER, Freundeskreis Reutlingen-Hohbuch

Zum ersten Mal war ich beim Bundestreffen dabei. „**Willkommen im Leben**“ war das Motto. Mir wurde im Vorfeld vorgeschwärmt, wie großartig dieses Erlebnis werden würde. Und ich muss sagen, es hat meine Vorstellungen noch weit übertroffen. Es ist eine besondere Atmosphäre, von Menschen mit Suchthintergrund umgeben zu sein. Das Theaterstück „machtlos“ brachte sehr realitätsnah zum Ausdruck, wie zerstörerisch und traurig Sucht sein kann.

Jeder Mensch, der es schafft, suchtfrei zu sein, wird damit belohnt, sein Leben selbst gestalten zu können. Weil das oft nicht einfach ist, gibt es die Unterstützung von den Freundeskreisen. Außerdem habe ich dort meine eigenen Grenzen überwunden, mich auf unbekannte Erfahrungen eingelassen und Neues gelernt. Ich bemalte eine Stofftasche, bastelte mit Unterstützung von Renate aus dem LV Schleswig-Holstein meinen ersten, einzigartigen Schutzengel und unterhielt mich mit Menschen, die mir völlig unbekannt waren. Die Krönung war der gesellige Abend mit einem DJ. Sich auszuschütteln bei fetziger Musik, sich kaputt zu lachen vor Vergnügen und dabei festzustellen, wie wunderbar das alles ganz ohne Alkohol möglich ist – einfach genial! Es war ein harmonisches Miteinander, bei dem ich mich so gut wie schon lange nicht mehr gefühlt habe.



Einblicke und Eindrücke

Das lief in den Regionen und Gruppen vor Ort

.....

Aus der Region A/II

Die Region veranstaltete ein **Regionsseminar** in Böhmenkirch. Es stand unter dem Thema: „**Älter werden – Haben wir alles was wir brauchen? Brauchen wir alles was wir haben?**“

HILDEGARD ANDREATTA, Freundeskreis Bopfingen

Jeder Teilnehmer hat einen Rucksack voller Erfahrungen und Irrtümer, die es zu ordnen gilt. Mit dem Prinzip „auswählen, optimieren, ausgleichen“ sollte es möglich sein, bis ins hohe Alter zufrieden und erfüllt zu leben. Zusammenfassend kann ich feststellen, dass ein guter Prozess der Alterung „weg von – hin zu“ gut gestaltet werden kann. Beeinflussbare Faktoren wie Aktivitäten, Rituale, Beziehungen und Vorbilder wirken positiv und erhöhen die Chance auf Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Aus der Region A/III

Trommelworkshop im Freundeskreis Beilstein

Loslassen, abschalten, Gemeinschaft spüren, Kraft schöpfen und Spaß haben war unser Ziel an diesem Abend. Mit Djembe, Congas und Cajones hatten wir mega Fun beim Circle-Drumming. Das eigene Tun und Rhythmus pur war auch ohne Vorkenntnisse keine Bremse für unseren musikalischen Groove. Mit dem Lied „Yemaya“ – der Göttin des Meeres und der Mütterlichkeit, entführte Till uns in eine andere musikalische Welt. Das Lied dient in Kuba der Meditation. Nahezu hypnotisiert von der Wirkung der exotischen Rhythmen gingen wir relaxt, gelassen und mit Rhythmus im Blut zufrieden nach Hause.

Feedback von MARIA MÜLLER an den Leiter des Abends

» Zuallererst: ich fand den Abend super! Till, du warst so gut vorbereitet, bis hin zu Haferkekse und hast dich gleich so nett auf uns eingestellt. Wir kennen uns in der Gruppe zum Teil schon viele Jahre und lernten mit den Eigenarten umzugehen. Deine Menschenkenntnis und Fröhlichkeit haben so gutgetan. Das schrittweise Aufbauen der Trommelübungen war wichtig, auch das Abwechseln, sowohl an den Instrumenten als auch bei den Zweierübungen war schön. Du hast uns mit der Vielfalt der Möglichkeiten vertraut gemacht und uns langsam an den vollständigen Rhythmus herangeführt. Wir „Ungeübten“ hatten weder die Kraft noch die Ausdauer für die uns neuen Bewegungen. Es war schön, herauszuhören, wie sich aus anfänglichem verkrampftem Durcheinander eine lockere Harmonie breit machte.

Aus der Region B/II

RICHARD FROMBERGER, Regionalvertreter B/II

Natürlich hat Corona bei uns im **Freundeskreis Bietigheim** Spuren hinterlassen, aber wir sind auf dem aufsteigenden Ast. Es kommen zwischen 15 und 20 Personen. Da wir bereits mehrere Jahre die Gruppe besuchen, ist nicht immer Alkohol bzw. Sucht unser Thema, sondern wir bewegen uns auch auf vielen anderen sozialen Ebenen. Ein freundliches Wort von der Seele tut ja immer gut.

Im **Freundeskreis Freiberg** fanden regelmäßig die Gruppenabende statt. Ein neuer Teilnehmer kam dazu und einer ist nach einem Rückfall wieder regelmäßig dabei. Die Gruppe hat die Ausstellung „Berauschend“ in Stuttgart besucht und bei der Regionswanderung waren einige dabei. Das Seminarprogramm des Landesverbandes wurde gerne in Anspruch genommen.

Neben den Gruppenabenden unternahmen die Teilnehmer im **Freundeskreis Sachsenheim** eine Maiwanderung mit anschließendem Mittagessen. Das Regionsseminar, die Regionswanderung und Seminare des Landesverbandes fanden reges Interesse. Auch die Weihnachtsfeier war gut besucht.

Die Freundeskreisleitung wurde im **Freundeskreis Marbach** offiziell an das Ehepaar Foltin übergeben. Neue Teilnehmer aus der Motivationsgruppe bringen neue Ideen in die Gruppe ein.

Unser diesjähriges **Regionsseminar „Resilienz oder Krisen bewältigen und Ressourcen nutzen“** mit Dorothea Aschke fand in Löwenstein statt.

Aus der Region B/III

PETER ROLLER-KALKER, Freundeskreis Leonberg

Die diesjährigen Fachtage mit dem Thema **„Stärke zeigen“** fanden am 18. Februar und am 18. März im Haus der Begegnung in Leonberg statt. Susanne Syring-Heinrich stärkte uns alle mit ihrer empathischen Art der Kommunikation und ihren Erklärungen. Wir hörten und verstanden, dass man sich zum „stark machen“ erst einmal selbst gut kennen muss. Wir sammelten dazu Eigenschaften von uns, die in uns wie Teammitglieder des jeweiligen „ICHs“ vorhanden sind. Diese schrieb Susanne in einen symbolischen Menschen am Flipchart:

Anschließend sollten wir fünf Dinge notieren, die uns gut gelungen sind. Diese haben wir jeweils in vier Kleingruppen vorgetragen. Die anderen sollten dabei die „inneren Teammitglieder“ erkennen. Beispielsweise den Angsthasen, die Mutige, den Planer, die Rücksichtsvolle, den Pünktlichen etc. Diese interessanten Erkenntnisse wurden als Feedback zurückgegeben und jeder konnte sich diese „Helferlein“ oder „Teammitglieder“ für die Zukunft auf vorbereitete Notizzettel schreiben.



- die Intuition
- der Zwanghafte
- der Kämpfer
- der Ehrgeizige
- die Tochter
- der Pessimist
- die Pubertierende
- der Held
- der Alkoholiker
- der Helfer
- der Kritiker etc.

Aus der Region B/IV

EDMUND SCHAUPP, Freundeskreis Stuttgart Bad-Cannstatt

Vier Vereine an einem großen Infostand.

Die Freundeskreise der Region B/IV Stuttgart erstellten gemeinsam mit drei anderen Vereinen einen großen Infostand.

Es wurden verschiedenes Infomaterial über die gesamte Suchtproblematik und Broschüren unserer Beratungs- und Behandlungsstelle-EVA ausgelegt. Dadurch kamen viele interessante Gespräche zustande. Besonders unser Rauschbrillenparcours stieß auf beeindruckende Resonanz und es wurde mit Gelächter mitgemacht. Man hörte immer wieder „so betrunken war ich noch nie“ und „ist das wirklich so?“, was wir natürlich bejahten.

Die Stehtische der anderen Vereine an unserem Gemeinschaftsstand waren ebenfalls gut besucht. Beim Waldheim-Verein gab es 72 selbstgebackene Brote, die gegen eine Spende mit Informationen zum Verein ausgegeben wurden. Auch bei den anderen beiden Vereinen – dem Förderverein Schulcampus und der Stiftung Brennpunkt Sozialarbeit – war reger Verkehr. Alles in allem war es ein toller Erfolg und eine sehr gute Suchtprävention. Schon am Infostand wurden wir eingeladen, in Obertürkheim, Rohracker, Sillenbuch und Birkach mit unserem 4er-Infostand, dem Rauschbrillenparcours und dem leckeren Backhausbrot mitzumachen. Eine bessere Werbung mit Öffentlichkeitsarbeit und Suchtprävention kann es gar nicht geben.



Infostand der Region B/IV

Auch ein **Regionsseminar** wurde durchgeführt. Zum Thema **Achtsamkeit – die Basis für Selbstfürsorge** – wurde einiges erlernt, bearbeitet und ausprobiert.

Aus der Region C/I-II

RAINER SCHLOTTER, Regionalvertreter C/I-II

Unsere Region fand im Jahr 2023 zu vier Regionssitzungen zusammen. Dabei wurden Probleme, Missverständnisse und vieles mehr diskutiert, wodurch das eine oder andere klargestellt wurde. Die Sitzungen waren immer gut besucht und es gab keine außerordentlichen Vorkommnisse. Im April konnte endlich unser langersehntes **Regionsseminar** im St.-Luzen in Hechingen wieder stattfinden. Das Thema war **Resilienzen** und wurde von unserem langjährigen Therapeuten Friedhold Steudel begleitet. Im Sommer standen die **Wahlen der Regionalvertreter** an. Rainer Schlotter, Hagen Gräter und Karin Klein kandidierten erneut und wurden wiedergewählt. Bei den Besuchen unserer Freundeskreisgruppen wurde immer wieder klar, wie verschieden die Gruppenabläufe einzelner Gruppen sind. Schön dabei ist auch, dass man alte Gesichter wiedertrifft und ins Gespräch kommt.



Regionalvertreter C/I-II



Jubiläumsfeier 30 Jahre
FK Reutlingen-Hohbuch

Aus der Region C/III

SABINE SCHMELZER, Freundeskreis Reutlingen-Hohbuch

Die **Jubiläumsfeier zum 30-jährigen Bestehen des Freundeskreises Reutlingen-Hohbuch** fand am Sonntag, 15. Oktober 2023 im evangelischen Gemeindehaus im Hohbuch statt.

Der Gottesdienst wurde von der Selbsthilfegruppe mitgestaltet. Die musikalische Begleitung der Freundeskreislieder auf der Gitarre gab dem Gottesdienst einen besonderen festlichen Rahmen. Es wurden Berichte aus dem Leben der Suchtkranken vorgetragen und im Anschluss an den Gottesdienst führten die anwesenden Gäste angeregte Gespräche bei einem Stehempfang.

Das jährliche **Regionsseminar** war gut besucht und fand mit Referentin Evelin Hillbeck im Kloster Untermarchtal statt. Das Thema **„Anders und doch gleich“** weckte die Neugier der Teilnehmer.

Aus der Region D/III

Ein freudiges Wiedersehen erlebten die Teilnehmer beim **Regionsseminar** im Kloster Brandenburg.

Gemeinsam mit unserem Referenten Markus Piott-Grimm erörterten wir das hochinteressante und schwierig zu greifende Thema **„Adäquater Umgang mit Gefühlen“**. Wir teilten uns in vier Gruppen auf, um intensiv arbeiten zu können. Anschließend wurden die Erkenntnisse in der großen Runde besprochen. Um das Thema lebendig und zugänglich zu machen, erzählte Markus einige Fallbeispiele aus seiner langjährigen Berufspraxis. Wir durften uns aber auch auf unsere eigenen Gefühle fokussieren und waren selbst überrascht, wieviel wir uns dadurch gegenseitig geben konnten. Mit einem Spaziergang an der Iller ließen wir den Tag ausklingen. Eine witzige Runde Baptistenskat rundete den Abend ab.

Der Sonntag endete mit einem gemeinsamen Rückblick und persönlichen Eindrücken. Zwar geht jeder von uns seinen eigenen Weg, aber dennoch sind wir nicht allein. Ich fühle Zuversicht und Hoffnung in mir, weil ich weiß, dass wir füreinander da sind. Und auch diesmal blicke ich mit Vorfreude bereits auf das Regionsseminar im nächsten Jahr.

Abschied und Abschlussfahrt

.....

Stehende Ovationen für Hildegard Arnold

Lange Jahre führte Hildegard Arnold als Vorsitzende die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V. Jetzt hat sie sich aus dem Vorstand verabschiedet.

„Damals, im Jahr 1991, war es nicht unumstritten“, als die aus Schiltach stammende Hildegard Arnold in die Verbandsarbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe einstieg, erinnert sie die Verbandsmitglieder bei ihrer Verabschiedung im Rahmen der Mitgliederversammlung. Schließlich habe sie diese Aufgabe „nur“ als Angehörige übernommen und nicht als Betroffene. Dass sie sich ihrer Verantwortung auch im Jahr 2001 bewusst war und diese nach ihrer Wahl zur Vorsitzenden mit klarem Blick getragen hat, war nicht nur für die Mitglieder der Freundeskreise sichtbar: Hildegard Arnold entwickelte sich zu einer begnadeten Netzwerkerin, die sich nachhaltig und kämpferisch für die Suchtselbsthilfe, auch auf Verbandsebene und im Austausch mit Fachgruppen, einsetzte. Nicht zuletzt wandte sie sich wegen der notwendigen Versorgung der von Sucht betroffenen Menschen im Verbund mit anderen Suchthilfeverbänden an verantwortlich Handelnde in Gesellschaft und Politik. Mitarbeiterschulungen, Seminare, Impuls- und Arbeitstage waren ihr zudem über Jahre hinweg ein wichtiges Anliegen, von großer Bedeutung aber war ihr stets die Nähe zu den Menschen in den Selbsthilfegruppen. Sie selbst sagt heute rückblickend, dass sich in all' den Jahren ihre persönlichen Grenzen verschoben und ihr Horizont erweitert habe. „Es gab so viele Begegnungen und Situationen, die ich nie erlebt hätte, wäre ich nicht Vorsitzende der Freundeskreise gewesen.“



Hildegard Arnold 31 Jahre im Vorstand, davon 21 Jahre als Vorsitzende.

Besonders haben wir an dir geschätzt:

- Deine Fähigkeit, immer den ganzen LV zu sehen, deine Sicht auf das große Ganze, mit allem, was dazugehört.
- Du hast eine besondere rhetorische Gabe. Du findest immer die richtigen Worte und verstehst es, dich auszudrücken ohne dabei mit Fremdwörtern um dich zu werfen.
- Bewundert haben wir immer deinen aufrichtigen Glauben an unseren Herrn und wir hatten nie den Eindruck, dass du jemand etwas überstülpen oder aufzwingen möchtest. Trotzdem ist dir das Thema Glaube bei den Freundeskreisen sehr wichtig.
- Nie war dir etwas zu viel. Du hast in deinem Leben dem Ehrenamt Selbsthilfe einen Platz gegeben, der für andere unvorstellbar ist.

Weiterhin bist du für den Landesverband Vorsitzende der BWAG, im Landesverband Mitarbeiterin bei den Frauenseminaren und im AK Mittelbeschaffung.



*Schlüsselübergabe
von Hildegard Arnold
an Albert Rehm*

*Abschiedsgeschenk
vom Team der
Geschäftsstelle*



Hildegard Arnold hat viel Engagement in dieses Amt investiert und ihre ganz persönlichen 100 Prozent dafür in die Waagschale gelegt. „Dafür habe ich weit mehr bekommen“, sagt sie im Rückblick. Mit stehenden Ovationen bedankten sich die Mitglieder der Freundeskreise im Rahmen einer berührenden Verabschiedung.

Abschlussfahrt der ehemaligen Vorstandsmitglieder

Im Rahmen des Freundeskreisleitertages gab es noch eine bewegende Verabschiedung der im März bei der Mitgliederversammlung ausgeschiedener Vorstandsmitglieder. In Form einer Präsentation wurde mit Bildern und persönlichen Worten das langjährige Engagement im Vorstandsgremium gewürdigt. Im Anschluss ging es auf eine gemeinsame Abschlussfahrt mit dem Bähnle durch Blaubeuren und zu einem Abschlussessen im Kreise des Vorstands.

Cornelia Maier 19 Jahre im Vorstand. Von 1994 bis 2001 als Kassiererin und von 2011 bis 2023 als Schriftführerin.

Besonders haben wir an dir geschätzt:

- Deine Ausgeglichenheit und deine Ruhe. Und trotzdem hast du deine Meinung und deine Sichtweisen auf eine sehr angenehme Art und Weise deutlich gemacht.
- Diese Talente sind dir bei deinem Amt als Schriftführerin sicherlich zugutegekommen.
- Durch deine Kontinuität über all die Jahre warst du eine zuverlässige Größe im Vorstand des LV.

Weiterhin bist du im Landesverband verantwortlich für das FKaktuell, Mitarbeiterin beim AT-Infotag Mitarbeit und als Freundeskreisleiterin mit deinem Mann Jürgen zusammen beim FK Freiberg.





Ursel Biskup 15 Jahre als Beisitzerin im Vorstand.

Besonders haben wir an dir geschätzt:

- Dass du um die Ecke oder quergedacht und die Dinge aus einer ganz anderen Perspektive betrachtest hast.
- Du warst immer klar in deiner Meinung und auch einer Konfrontation bist du nicht aus dem Weg gegangen, ohne dabei rechthaberisch zu wirken.
- Dass du die Größe besitzt, die Menschen wirklich so anzunehmen, wie sie sind.

Weiterhin bist du im Landesverband im EGMA-Team, beim AT-Infotag Mitarbeit, als BWAG-Delegierte und wieder oder immer noch als Freundeskreisleiterin beim FK Leonberg.

Nicole Senghas 5 Jahre im Vorstandsgremium, davon 3 Jahre als Kassiererin und 2 Jahre als Hospitantin.

Besonders haben wir an dir geschätzt:

- Deinen Umgang mit Zahlen und dazu gehört natürlich auch dein ausgeprägter Sinn für Genauigkeit und Korrektheit.
- Darüber hinaus warst du aber keinesfalls nur Kassier, sondern auch ein sehr gutes Vorstandmitglied, das sich bei allen Themen des LV mit eingebracht, mitgedacht, investiert und auch mal kritisch hinterfragt hat.
- Du hast die Gabe, vieles schnell zu erfassen und gehst sehr strukturiert bei deinen Aufgaben vor.

Weiterhin bist du im Landesverband verantwortliche Mitarbeiterin bei den Frauenseminaren, beim AT Kassenführung und stellvertretende. Freundeskreisleiterin beim FK Kochertal.



Die ehemaligen Vorstandsmitglieder mit Partner



*Klausurtagung
Ralligen*



*Infotag
Mitarbeit*



*Arbeitstag
Kassenführung*



*Jahresausflug
FK Geislingen,
Region A/II*

IMPRESSSIONEN

Projektgruppen – unser neues Tool

Zur weiteren Unterstützung des Vorstandsgremiums wurden und werden neue Projektgruppen gebildet. So können sich Interessierte für ein spezielles Thema für einen begrenzten Zeitraum zusammenfinden und das Projekt bearbeiten.

Projektgruppe Flyer-Kampagne

Ein neuer Landesverbands-Flyer soll gestaltet werden. sechs interessierte und kreative Freundeskreisler haben sich zusammengefunden und arbeiten derzeit daran.

Projektgruppe Medien

Derzeit beschäftigt uns das Thema Soziale Medien auf ein Neues. Es soll eine Projektgruppe gebildet werden, um einen Auftritt in den Sozialen Medien wie Instagram zu planen und zu gestalten.

Projektgruppe Seminaerauswertung

Diese wurde bereits 2023 ins Leben gerufen. Das fünfköpfige Team hat die Arbeit bereits aufgenommen und umgesetzt. Ab 2024 wird es in jedem Seminar eine Online-Auswertung des Seminares geben.

Projektgruppe Generation Y und Z

Derzeit ist noch offen, ob es zu diesem Thema eine Projektgruppe geben wird. Wir sind dabei, jüngere Themen aufzugreifen und gemeinsam mit der jüngeren Generation zu bearbeiten. Gerne können sich Interessenten in der Geschäftsstelle melden.



**Gruppenbegleiter
und Ansprechpartner
in den Freundeskreisen**



begegnen Beziehung bewegen

Jahresthema 2024

LOTHAR SCHILPP

Bewegte Zeiten – Zeit sich zu bewegen!

Ein „A“ wie Anfang ist gemacht. Beim Freundeskreisleiterseminar 2023 haben wir Neues gewagt und dieses in einer ganz anderen Form gestaltet. Es wurden und werden Projektgruppen gebildet, um die Arbeit des verkleinerten Vorstands auf mehrere Schultern zu verteilen und auch um unsere Basis und die Menschen in unseren Freundeskreisen mit in die Verantwortung zu nehmen. Für den Haushalt des Landesverbandes werden weiterhin konstruktive Lösungen gesucht. Die Generationenfrage und ihre Herausforderungen (Überalterung versus junge Selbsthilfe) werden aktiv angegangen und neue Ideen entwickelt. Die Kooperation mit den Fachkliniken soll wieder intensiviert werden und die örtlichen Freundeskreise werden zu ihrer Zusammenarbeit mit ihren Beratungsstellen befragt.

Nun kommt „B“ und wir können – und sollen – uns weiter „begegnen“, „Beziehungen“ aufbauen und „bewegen“. Und das wird auch unser Jahresthema in 2024 sein ...

„begegnen“ – wir begegnen uns jede Woche in unseren Gruppen und wir begegnen uns auf den Arbeitstagen und Seminaren. Aber wir scheuen oft neue Begegnungen. Sie machen uns unsicher, verschüchtern uns sogar. Doch wir können auch von neuen Begegnungen profitieren. Und dies gilt nicht nur für die Begegnung mit anderen Menschen, sondern auch mit neuen Formaten in unserer Freundeskreisarbeit.

„Beziehungen“ – die soziale Verbindung zwischen Menschen, ohne die ein Miteinander nicht möglich ist. Für eine gute Beziehung muss man stetig aktiv und im ständigen Gespräch bleiben. Unsere Beziehungen sind etwas Wertvolles, die uns tragen. Beziehungen, in denen Unterstützung und Wertschätzung erlebt werden, sind demnach entscheidend. In der Gemeinschaft sind wir stark und diese besteht eben aus Beziehungen zueinander. Wir dürfen alte Beziehungen vertiefen, aber auch neue Beziehungen aufbauen. Auf dem Weg in die Zukunft wird das wichtig sein, damit wir noch lange unsere Arbeit machen können.

„bewegen“ – „Stillstand ist Rückschritt“ so lautet das bekannte Zitat, das dem deutschen Topmanager Rudolf von Bennigsen-Foerder zugeschrieben wird. Auch wir in den Freundeskreisen müssen uns bewegen – sonst bewegt sich nichts. Bewegung ist etwas Aktives, nach vorne gehen, nach außen gehen, sich zeigen. Wer in Bewegung bleibt, ist auch offen dafür, Neues kennenzulernen.

Darum ist es wichtig, dass wir uns in diesen bewegten Zeiten weiterhin auf Augenhöhe begegnen und unsere tragfähigen Beziehungen pflegen.

Unsere Freundeskreise

Übersicht der 81 Freundeskreise mit 1165 Mitgliedern

Bezirk A – 3 Regionen 26 Freundeskreise, 325 Mitglieder

Region A/I Rems-Murr 40 Mitglieder

Fellbach	9
Sulzbach	2
Waiblingen	14
Welzheim	7
Winnenden	8

Region A/II Staufen 182 Mitglieder

Aalen Sprungbrett	20
Aalen Strohalm	26
Bopfingen	17
Geislingen	16
Göppingen	20
Göppingen II	8
Heidenheim	20

Nördlingen aufgelöst zum 31.07.23

Plüderhausen	15
Schlierbach	10
Schwäbisch Gmünd- Großdeinbach	8
Süßen	22

Region A/III Heilbronn - Franken 103 Mitglieder

Beilstein	20
Brackenheim	12
Crailsheim	10
Gaildorf	5
Güglingen	12
Heilbronn Haus der Diakonie	3
Kochertal	11
Neuenstadt	11
Obersulm	8
Schwäbisch Hall I	11

Bezirk B – 3 Regionen 19 Freundeskreise, 262 Mitglieder

Region B/II Enztal 50 Mitglieder

Bietigheim	12
Freiberg	8
Marbach	12
Sachsenheim	18

Region B/III Glemsgäu 133 Mitglieder

Herrenberg	12
Leonberg	52
Ludwigsburg I	7
Ludwigsburg II	43
Sindelfingen	3
Tamm & Asperg	7
Weil der Stadt - Merklingen	9

Region B/IV Großraum Stuttgart 79 Mitglieder

Stuttgart Bad Cannstatt	11
Stuttgart Hedelfingen	11
Stuttgart Johanneskirche	8
Stuttgart Möhringen	5
Stuttgart Stammheim	7
Stuttgart Zuffenhausen	12
Stuttgart V	9
Stuttgart VII	16



**Bezirk C – 2 Regionen
14 Freundeskreise, 189 Mitglieder**
**Region C/I-II
Schwarzwald/Zollern-Alb
152 Mitglieder**

Aldingen	19
Dornhan	7
Freudenstadt	8
Hechingen	19
Horb	12
Killertal	2
Rottweil	27
Schömburg	6
Spaichingen	13
Zollern-Alb e.V.	39

**Region C/III Alb-Neckar
37 Mitglieder**

Münsingen	11
Reutlingen	10
Reutlingen-Hohbuch	11
Rottenburg	5

**Bezirk D – 4 Regionen
22 Freundeskreise, 389 Mitglieder**
**Region D/I Filder-Neckar
170 Mitglieder**

Denkendorf	7
Esslingen e.V.	40
Filderstadt-Bonlanden	17
Kirchheim (Teck)	27
<i>Köngen aufgelöst zum 31.12.23</i>	10
Leinfelden-Echterdingen	29
Neuhausen/Filder e.V.	13
Plochingen	15
Stuttgart Plieningen	12

**Region D/II Neckar-Teck
90 Mitglieder**

Nürtingen	68
Unter der Teck	6
Zizishausen	16

**Region D/III Alb-Donau
60 Mitglieder**

Blaubeuren	17
Laichingen I	13
Laichingen II	10
Langenau	8
Ulm	12

**Region D/VI Bodensee-Allgäu
69 Mitglieder**

Friedrichshafen	8
Kressbronn	11
Leutkirch	14
Tettngang	28
Wilhelmsdorf	8

Stand 31.12.2023

Am 01. Januar 2024 starteten wir mit 80 Freundeskreisen ins neue Jahr.



**Ortsgruppen
und Freundeskreise
als Fundament**



Über uns

*Wir sind ein Netzwerk –
für und von Menschen mit Suchterfahrungen*

.....

Unser Ziel: Ein zufriedenes, suchtmittelfreies Leben

Der Name „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ mag im ersten Moment sperrig klingen. Dahinter steht ein aktives Netzwerk für und von Menschen mit Suchterfahrungen. Jeder von uns hat Suchterfahrung – egal ob als Suchtkranker oder Angehöriger.

Und irgendwann standen wir alle an dem Punkt, an dem es nicht mehr weiterging und wir dankbar für eine helfende Hand waren. Für Menschen, die uns nicht verurteilten, sondern uns stützten wie einen Freund, der Hilfe braucht – genau das ist es, was die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe tun.

Unser Angebot: Hilfe zur Selbsthilfe

Wir verstehen uns als Mutmacher, die einander motivieren durchzuhalten und auf dem Weg in ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel unterstützen. Denn abstinent zu leben, fordert immer wieder aufs Neue heraus – nicht nur den Suchtkranken, sondern auch sein Umfeld: Angehörige, Arbeitskollegen, Familie, Freunde.

Als Selbsthilfegruppe begleiten wir nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Wir bieten über die regelmäßigen Gesprächsrunden hinaus Gruppenabende, Hausbesuche, Freizeitaktivitäten und bei Bedarf Begleitung zu Suchtberatungsstellen, Fachkliniken und Behörden. Und oft ist es bereits der regelmäßige Besuch einer Freundeskreisgruppe vor Ort, der dabei hilft, den Weg in ein abstinentes Leben zu gehen.

Die Geschäftsstelle

Das Team der Geschäftsstelle in der neuen Zusammensetzung hat sich mittlerweile gut eingearbeitet. Und auch die Themen des Vorstandes sind präsent. Die Arbeitsabläufe werden auf den Prüfstand gestellt, angepasst und optimiert.



Von links nach rechts: Nicole Spohn-Rölke, Lothar Schilpp, Carmen Hainz, Ute Kehm



Wie und wo kann ich mich engagieren?



YouTube



Der neu gewählte Vorstand

Oben von links nach rechts: Friedrich Rothacker, Herman Tominc, Peter Massek
Unten von links nach rechts: Rainer Setzer, Bärbel Mack-Eckstein, Albert Rehm

Aktuelle Herausforderungen des Vorstands

- Haushalt und Finanzierung
- rückläufige Mitgliederzahlen in den Selbsthilfegruppen
- Gewinnung neuer Mitarbeiter auf allen Ebenen
- Zusammenarbeit mit den Beratungsstellen und Kliniken
- Veränderung der Altersstruktur in den Gruppen

Selbsthilfeförderung

Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen nach § 20 h SGB V

Der Landesverband stellte einen Pauschalantrag an die **Gesetzliche Krankenversicherung** sowie Projektanträge an die **AOK Baden-Württemberg** und **TK**. Diese Selbsthilfeförderung ist auch weiterhin DER Garant für eine kreative und innovative Verbandsarbeit.



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.
Hindenburgstraße 19 a · 89150 Laichingen

Tel.: 07333 3778 · Fax: 07333 21626
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreis-finden.de



**DU
KANNT
ST**

Geschäftskonto:

Sparkasse Ulm
IBAN: DE17 6305 0000 0008 6633 15
BIC: SOLADES1ULM

Spendenkonto:

Sparkasse Ulm
IBAN: DE26 6305 0000 0000 1030 00
BIC: SOLADES1ULM
(Spendenbegünstigt nach § 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO)

Diakonie 

Mitglied im Diakonischen Werk der
Evangelischen Kirche in Württemberg e.V.

Jahresbericht 2023
Herausgegeben im März 2024

**ehrenamtlich
engagiert
verbindlich**