

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis Journal

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe | 1. Halbjahr 39. Jahrgang | Ausgabe 1/2024

**Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe**

**Mehr als
ein Verein**

In diesem Journal

THEMA: FREUNDKREISE FÜR SUCHT-KRANKENHILFE – MEHR ALS EIN VEREIN

- 4 Aug' in Aug'
Neuen Herausforderungen begegnen
- 6 Letztlich entscheidet jeder für sich selbst –
Gespräch in Hoyerswerda
- 7 Verein: Ja oder Nein?
- 8 Lebensmomente: Vier Geschichten zum Thema
- 10 Wie sich Selbsthilfegruppen im Verein
und anders organisieren können
- 12 Menschen motivieren
- 13 Seine Rolle finden
- 14 Material für die Gruppenarbeit:
Das Leitbild der Freundeskreise

AUS DEM BUNDESVERBAND

- 16 Ralf Vietze neuer Vorsitzender
des Bundesverbandes
- 17 Andreas Bosch jetzt Ehrenvorsitzender
- 18 Sylke Watter stellvertretende Vorsitzende
des Bundesverbandes
- 18 Neue Projekte
- 19 Bundesverdienstkreuz für Elisabeth Stege

KURZ & BÜNDIG

- 20 Sucht und KI
- 20 Hilfe bei Fragen zu Fördermitteln
- 20 Cannabisgesetz in Kraft
- 21 Ist zuviel Engagement hinderlich für die
Gruppenentwicklung?

PORTRÄT

- 22 Andreas Bosch:
„Ich muss niemandem was vormachen“

MEDIEN

- 23 Bücher und Filme

RÄTSEL

- 24 Wer findet die elf Fehler?

Warum bin ich

Freundeskreis-Mitglied?



**November 2003:
Frau weg, als
Selbstständiger
nah an der Pleite,
geföhlt genial in
einer total vergifte-**

**ten Gedankenwelt. Heute kann ich
locker und frei reden – sogar über
meine Geföhle. Ich kann mich aus-
tauschen – wieder und besser denn
je mit meiner Frau. Ich freue mich
täglich auf mein freies, selbstbe-
stimmtes Leben. Alles geöhbt und
gelernt in 20 Jahren Engagement
und gelebtem Austausch in unseren
Freundeskreisen.**

**Georg Hauser,
Freundeskreis Westallgäu**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



ist der Freundeskreis mehr als ein Verein? In den verschiedenen Beiträgen dieser Ausgabe thematisieren wir die persönliche Beziehung der Mitglieder zu ihrem Verein. Mich beschäftigen dabei schon länger folgende Fragen: Warum haben wir einen eklatanten Mitgliederschwund? Und warum engagieren sich so wenige Mitglieder in der ehrenamtlichen Arbeit? Funktioniert der Informationsfluss von oben nach unten und/oder umgekehrt? Wieso dümpelt Infomaterial in Kellern vor sich hin? Und warum ist der Freundeskreis-Spirit teils abhanden gekommen?

Gründe genug für unser Heftthema. Denn Mitglied im Freundeskreis-Verein zu sein, ist kein Zwang. Welche Vorteile aber bringt eine Mitgliedschaft? Das scheint nicht für alle plausibel zu sein. Dabei ist die Antwort einfach: Jedes Mitglied bereichert den Verein und stärkt ihn sowohl in ideeller als auch in finanzieller Hinsicht. Das trägt schlicht und einfach dazu bei, die Existenz des Vereins zu sichern.

Aus meiner Sicht gibt es noch viele weitere Gründe, Mitglied im Verein zu werden. Zum einen: Ehrenamtliches Engagement macht sich gut im Lebenslauf. Und wer eine gewisse Zeit dabei ist, wird häufig gefragt: „Hast du nicht Lust, eine Aufgabe oder ein Amt zu übernehmen?“. Davor schrecken viele zurück, sie haben Angst vor den Aufgaben, die auf sie zukommen. Andere wiederum würden sich gerne einbringen, aber weil langjährige Amtsinhaber nicht loslassen können, verlieren sie das Interesse und die Lust.

Wir wollen mit diesem Heft zum Nachdenken über die genannten Fragen animieren, denn wir sind in vielen Dingen eben mehr als nur ein Verein. Andererseits geht es auch bei den Freundeskreisen zu wie in jedem anderem Verein – die Satzung schreibt Ämter und Regularien vor. So wurde auf der Delegiertenversammlung ein neuer Vorsitzender des Bundesverbandes gewählt – in dieser neuen Funktion darf ich mich hier und ausführlicher auf Seite 16 vorstellen. Jetzt wünsche ich viel Spaß beim Lesen und hoffe, wir haben interessante Themen für euch ausgewählt.

*Ralf Vietze,
Vorsitzender des Bundesverbandes der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe*

Fotos: privat



Ich stehe zu meiner Abhängigkeit, bin stolz und dankbar, Freundeskreis-Mitglied zu sein. Als Teil dieser Gemeinschaft beteilige ich mich aktiv am Prozess des Gebens und Nehmens. Das zeigt: Ich bin im abstinenten Leben angekommen und motiviere andere, abstinent zu werden und zu bleiben. Vertrauensvolle und offene Gespräche, auch in Krisensituationen, machen die Freundeskreisarbeit so wertvoll. Hier lohnt es sich, Mitglied zu sein!

**Catherine Knorr,
Freundeskreis Stuttgart-Plieningen**

IMPRESSUM



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis?



Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V., Selbsthilfeorganisation, Luisenplatz 3, 34119 Kassel, Tel. 0561 780413, Fax 711282, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e. V.; Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Redaktion: Sina Limpert, Elisabeth Stege, Lothar Simmank
Verantwortlich i.S.d.P.: Ralf Vietze, Vorsitzender

Layout: Redbüro Kassel, www.redbuero.de

Fotos: Freundeskreise, privat (wenn nicht anders angegeben)

Herstellung und Vertrieb:

Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

Auflage: 6.500 Exemplare



Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos.

Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spendenkonto bei der Evangelischen Bank eG, IBAN DE75 5206 0410 0000 0019 53, BIC GENODEF1EK1

Wir möchten mit dieser Zeitschrift gleichermaßen alle Geschlechter (w, m, d) ansprechen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text jedoch mitunter die männliche Form verwendet.

Aug' in Aug'

Neuen Herausforderungen sollte man mutig ins Auge sehen, meint Elisabeth Stege, stellvertretende Bundesvorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Auch wenn es um neue Personen und Verantwortlichkeiten im Verband geht.



Die Zeit vor dem Telefon – wer kann sich noch daran erinnern, wie es damals war? Als Kinder verabredeten wir uns zum Spielen, als Jugendliche zu unseren Treffen. Ohne dass es Absprachen gab, wussten wir, wo und wann unsere Freunde und Spielkameraden zu finden waren. Und auch noch als Erwachsene trafen wir uns, ohne dass wir uns großartig verabreden mussten.

Das Telefon kam, und wir nutzten es auch, um unsere Verabredungen genau festzulegen und anzufragen – zum Beispiel, ob es Recht wäre, wenn die Kinder sich nach der Schule treffen würden.

Und jetzt haben wir die Handys ständig am Ohr: Jederzeit und überall sind wir mit unseren Bekannten, Freunden, Arbeitskollegen, der Familie im Kontakt und im Austausch. Was uns dabei verloren geht ist die Zeit, in der wir uns früher begegnet sind. In der wir uns zum Austausch Aug' in Aug' getroffen haben. Heute sitzen wir auf unserem Sofa und laden uns unsere Freunde ins Wohnzimmer via Kamera ein.

Und jetzt fragen wir uns: Wo sind all die Menschen hin, die sich in den Vereinen getroffen, die zusammen musiziert, die Sport getrieben haben, sich zusammen aktiv ihrem Hobby und ihrem Spaß im Verein widmeten.

Der Trend zur digitalen Kommunikation wurde durch die Corona-Pandemie noch verstärkt, und heute sehen wir uns um und fin-

den kaum noch aktives Leben im Verein, immer weniger engagierte Menschen. Und was vor allem fehlt: Menschen, die Verantwortung übernehmen, die sich angesprochen fühlen, einfach nur so, weil es Spaß macht, wenn es darum geht, mehr als ein, zwei Mal im Jahr aktiv etwas zu gestalten.

Dieser kleine Exkurs ist meine persönliche Meinung. Sicher gibt es viele und weitere Gründe, warum es immer schwerer wird, auch in den Freundeskreisen Menschen zu finden, die Verantwortung – sprich Ämter – übernehmen.

Was gehört aber dazu, wenn wir Neulinge in den Ämtern haben wollen? Sicher nicht unser oftmals großes Gejammer, wie schwer alles ist, dass es immer weniger Neuzugänge gibt, dass die Zeit kaum noch reicht für all unsere Aufgaben, dass es immer mehr wird mit den Anforderungen – und überhaupt, dass sich ja dauernd alles ändert und kaum noch zu bewältigen ist.

Natürlich ändert sich alles, sonst wären wir heute noch mit der Pferdekutsche unterwegs. Aber es war doch auch bei unserem Einstieg in Amt und Würde alles neu für uns, und wer noch nie mit einem PC gearbeitet hatte, noch keine Mails versandt hatte, der war vor 20 Jahren genauso überfordert, wie es heute Neuzugänge ebenso sind, wenn wir unsere Videokonferenzen abhalten wollen und ganz selbstverständlich alle Unterlagen digital versenden.

Lasst den Neuen Zeit zu kommen!

Begrüßt ihr Engagement! Freut euch über die Entlastung und nehmt sie mit auf eurem Weg. Zeigt ihnen die Stätten eures Wirkens, lasst sie die Menschen kennenlernen, die mit euch an unserer Sache wirken und heißt sie willkommen in dem internen Kreis, wie auch immer der sich für euch gestaltet.

Und dann lasst los!

Vertraut auf euch selbst, dass ihr bei der Entscheidungsfindung, einen Nachfolger zu finden, richtiggelegen habt, dass die Gruppe sich mit einem neuen Gruppenbegleiter / einer neuen Gruppenbegleiterin weiterentwickeln kann, dass ihr alles getan habt, um den Anfang zu erleichtern.

Und dabei eines nicht vergessen: Solange man selbst weiter an Gruppenstunden und/oder Veranstaltungen teilnimmt, wird sich nichts Neues entwickeln können. Darum ist ein Sabbatjahr durchaus hilfreich. Nehmt eine Auszeit und lasst „die mal machen“

Es wird anders werden

Eines ist sicher. Es wird anders werden mit einer neuen Gruppenbegleitung, einem anderen Vorsitzenden, einer neuen Delegierten für die Bundesdelegiertenversammlung. Aber anders heißt ja nicht, dass es schlechter wird, eben nur anders. Und da hat nun



jeder die Entscheidung selbst in der Hand: selbstbestimmt und eigenverantwortlich (so wie es in unserem Leitbild steht) kann das Alte weitergeführt werden. Oder es wird entschieden: Nein, das ist jetzt nichts mehr für mich, jetzt werde ich gehen.

Fotos: Adobe Stock

Das kann eben auch ein Weg sein, darum ist der Kreis in unserem Logo offen. Hier muss es ja nicht zu Ende sein. Schon von Anfang an sind Gruppen der Freundeskreise neu entstanden, wenn sich Mitglieder nicht mehr wohlfühlt haben und sie etwas Neues gestalten wollten – und seien es neue Treffpunkte oder das Angebot einer weiteren Gruppenzeit etc.

Und wenn sich niemand findet, der die Nachfolge antreten kann, die ein Amt übernehmen will, es somit das Ende bedeuten würde, sobald ein Rücktritt vom Amt erfolgt? Dann ist es so!

Wenn die Idee der Selbsthilfe gut ist, wird etwas Neues entstehen, wenn nicht, dann ist es vielleicht für heutige Anforderungen nicht mehr die rechte Zeit.

Hier ist jeder Einzelne selbst in seiner Entscheidung gefragt, wie lange er für sich und andere im Amt bleiben will und kann. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur den eigenen Weg, der nur vor sich selbst zu rechtfertigen ist.

Mein Fazit:

- **Nicht jammern, machen!**
- **Nachfolge unterstützen.**
- **Verantwortung abgeben und loslassen.**
- **Vertrauen in die Entscheidung haben.**
- **Das Neue begrüßen, ohne das Alte zu verdammen.**
- **Das Alte wertschätzen, ohne das Neue abzulehnen.**

*Elisabeth Stege, stellv. Vorsitzende
des Bundesverbandes*



Letzlich entscheidet jeder für sich selbst

Was ist der Vorteil einer Mitgliedschaft? Ralf Vietze, Vorsitzender des Bundesverbandes, im Gespräch mit dem Freundeskreis 1. Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentengefährdete Hoyerswerda e.V.

Für das Gruppen-Interview habe ich den Freundeskreis „1. Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentengefährdete Hoyerswerda e.V.“ besucht. Zur Zeit der Gruppenstunde trafen wir uns im „Haus der Parität“. Hier stehen dem Verein zwei Gruppenräume und ein Büro, welches auch als Gruppenraum genutzt werden kann, zur Verfügung. Der Freundeskreis besteht aus 30 Mitgliedern und 10 Nicht-Mitgliedern. Nach einem Kennenlernen konnten wir in das Gespräch einsteigen. Ich hatte einige Fragen im Gepäck.

? Aus welchem Grund besucht ihr die Gruppe?

Die Teilnehmenden melden zurück, dass die Selbsthilfegruppe ein wertvoller Ort für Menschen, die sich hilflos fühlen ist. Ein Ort, wo ihre Probleme verstanden werden, weil die anderen die Probleme selbst kennen.

Monika sagt: „Die Gruppe ist ein Ankerpunkt – ein Rettungsanker für mich.“

Und auch Utta drückt ihre Gruppenverbundenheit aus: „Die Selbsthilfegruppe ist mir eine Familie geworden. Ein Platz, wo man sich aussprechen kann.“

? Warum seid ihr Mitglied geworden?

Auch hier hat die Gruppe eine klare Haltung. Ein Mitglied zu sein, wird verbunden mit einem intensiveren Austausch, einer besseren Vertrauensbildung innerhalb der Gruppe und einer regelmäßigeren Teilnahme an Gruppenstunden.

Für Detlef dient die Mitglied-

schaft zur Stärkung seiner Abstinenz. Jörg äußert zu der Frage: „Damit die positive Wirkung der Gruppe auf mich wirken kann, muss ich Mitglied sein. Um für mich die Ernsthaftigkeit für meine Abstinenz zu unterstreichen.“ Und Martina kann sich durch ihre Mitgliedschaft zum Verein bekennen und fühlt sich dadurch zugehörig.

? Was bedeutet eine Mitgliedschaft für euch?



Für Matthias bedeutet es „ein Teil der großen Freundeskreis-Gemeinschaft zu sein. Ein Freund unter Freunden zu sein.“

Monika sieht noch einen weiteren Aspekt: „Mitglied in einem Verein zu sein, bedeutet für mich den Verein zu stärken.“

Die Vereinsmitgliedschaft stellt eine Bereicherung des persönlichen Lebens dar, indem neue Beziehungen und Netzwerke entstehen und somit das Leben erfolgreicher gestaltet wird. Als Vereinsmitglied bereichert man den Verein, stärkt ihn ideell und finanziell und gibt dem Verein damit eine Zukunft.

? Wo seht ihr für euch persönlich Vorteile, ein Mitglied zu sein?

Als ein Vorteil wird immer wieder die Möglichkeit zur Seminar-

teilnahme gesehen. Utta: „Sie bietet mir die Möglichkeit Seminare zu besuchen.“ Für Martina spielt auch der finanzielle Aspekt, der mit einer Mitgliedschaft einhergeht, eine Rolle: „Um die Gruppenstunden und die Aktivitäten zu finanzieren, sonst wäre vieles nicht möglich.“

Für Günter gehen die Vorteile noch über die Gruppenabende und Seminarangebote hinaus: „Die Teilnahme an Sport/Bewegungsangeboten sowie Kulturveranstaltungen und Seminaren.“

Detlef sieht noch weitere Vorteile für sich: „Freundschaften einzugehen und sie zu pflegen. Dadurch entwickeln sich private Treffen einzelner Mitglieder. Ein Weitergeben oder Weiterleiten der Erfahrungen aus der eignen Sucht an Gruppenteilnehmer oder bei Klinikbesuchen.“

Sicherlich gibt es noch viel mehr Gründe für eine Mitgliedschaft als wie hier Genannten. Im Mittelpunkt steht bei allen sicherlich das individuelle Bedürfnis nach Abstinenz. Aber auch für die reine Problembewältigung bietet eine Mitgliedschaft Vorteile, wie zum Beispiel gemeinsame Freizeitaktivitäten, wobei oft echte Freundschaften entstehen.

Ein Verein lebt durch seine Mitglieder, denn ohne Mitglieder kann es keinen Verein geben. Mit einer Mitgliedschaft setzt man ein klares Zeichen für den Verein. Jedes Mitglied ist wichtig, es ist ein Sprachrohr für den Verein und für unsere Arbeit nach außen.

Letztendlich entscheiden aber alle für sich selbst, ob sie Mitglied sein wollen.

Fragen: Ralf Vietze

Verein: Ja oder Nein?

Man kann sich dafür oder dagegen entscheiden: Freundeskreis-Arbeit kann, aber muss nicht in einem e.V. stattfinden. Hier zwei Gruppen, die diese Frage für sich unterschiedlich beantwortet haben.

Freundeskreis Starthilfe ist bald ein e. V.

Unser Freundeskreis ist aus den Gruppen eines anderen Freundeskreises hervorgegangen, dessen Verein seine Arbeit während der Pandemie eingestellt hatte – eine schwierige Zeit für Vereine. In unseren zwei Gruppensitzungen, die wöchentlich stattfinden, treffen sich inzwischen jeweils acht bis zwölf Betroffene und Angehörige.

Zur Stärkung der sozialen Bindungen und Netzwerke veranstalten wir auch außerhalb der Gruppenstunden Treffen mit gemeinsamen Aktivitäten, zum Beispiel Spaziergänge und Fahrradfahren. Wir stellen unsere Gruppen regelmäßig in zwei Kliniken vor: auf einer Entgiftungsstation und in einer Rehaklinik für stationäre Entwöhnungstherapie.

Im November 2023 haben wir unseren Verein, den Freundeskreis „Starthilfe“, mit 13 Personen gegründet, inzwischen haben wir 23 Mitglieder. Die Gemeinnützigkeit wurde uns Anfang Februar bescheinigt, momentan warten wir auf die Eintragung ins Vereinsregister, was wir Ende März beantragt haben.

Die Eintragung des Vereins streben wir an, um die Bindung innerhalb unseres Freundeskreises zu stärken. Gleichzeitig soll sie den Verein unabhängiger von Einzelpersonen machen, denn mit der

Eintragung wird der Verein eine juristische Person und kann selbst ein Bankkonto führen und unsere Mietverträge übernehmen. Die Eintragung unseres Vereins soll eine Art Qualitätssiegel darstellen: Unseren Teilnehmenden und Mitgliedern soll so versichert werden, dass unser Vorstand sich an Regeln hält. Auch unseren Vermietern soll es mehr Sicherheit geben und uns das Werben um und den Erhalt von Förder- und Spendengeldern erleichtern.

Im Idealfall sollen sich durch die Eintragung des Vereins keine Nachteile für das Gruppenangebot ergeben. Deshalb sollten vereinspolitische und organisatorische Besprechungen außerhalb der Sitzungen unserer Selbsthilfegruppen stattfinden, soweit sie nicht die Gruppenarbeit direkt betreffen. Denn die Zeit der Gruppensitzungen ist wertvoll und für Gespräche über die Themen Abstinenz, Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit gedacht.

Dieses Ideal haben wir während der Gründungsphase unseres Vereins allerdings nicht immer erreicht – mit Schritt für Schritt steigender praktischer Erfahrung in der Vereinsarbeit wird uns das immer leichter fallen.

*Hendrik Mundt,
Freundeskreis „Starthilfe“,
Riegelsberg und Saarbrücken*

Der Freundeskreis Sternenzelt Halver ist kein e. V.

Die einzelnen Gruppen der Freundeskreise sind verschieden organisiert. Es gibt Gruppen, die sich dazu entschieden haben, sich als eigetragener Verein zu organisieren, andere Gruppen verzichten darauf.

Wir sind der Freundeskreis Sternenzelt Halver (NRW). Zielgruppe sind Suchtkranke und Angehörige. Wir sind offen für alle Süchte und haben eine Gruppenstärke von 17 Personen. Hinzu kommen noch bis zu vier Personen, die aktuell in einer Langzeittherapie in der Fachklinik Spielwigge in Lüdenscheid sind. Diese besuchen unsere wöchentlichen Gruppenstunden in unregelmäßigen Abständen.

Wir als Gruppe sind Mitglied im Landesverband Nordrhein-Westfalen. Als Gruppe haben wir uns bei der Gründung im Jahre 2011 dazu entschieden, kein e.V. zu werden, um den bürokratischen Aufwand für uns so niedrig wie möglich zu halten. Vor- und/oder Nachteile haben sich bisher dadurch nicht für uns ergeben.

Bei Fragen oder Problemen steht uns der Vorstand und Geschäftsführer unseres Landesverbandes jederzeit hilfreich zur Seite. Mit dieser Praxis sind wir bisher immer zu unserer vollsten Zufriedenheit gefahren.

*Jens Baumgart, Freundeskreis
Sternenzelt Halver*

„Hier kann ich mich persönlich weiterentwickeln“

Ich bin nun seit fast zwei Jahren aktiv im Freundeskreis tätig. Durch diese Arbeit bekomme ich die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, die gerade ähnliche Herausforderungen durchleben oder auch schon durchlebt haben, und verliere dabei selbst meine frühere Zeit nicht aus den Augen. Man kann Erfahrungen austauschen, Hilfestellungen geben und andere ermutigen und stärken, den Kampf gegen die Sucht nicht aufzugeben.

Besonders wertvoll sind für mich die Momente, in denen ich sehe, wie manche sich entwickeln, positive Veränderungen vornehmen und wieder anfangen zu leben. Vor allem aber darf man die vielen Freundschaften, die durch diese Tätigkeit mittlerweile entstanden und gewachsen sind nicht vergessen. Ich freue mich schon jedes Mal auf geplante Veranstaltungen, da man sich hier wieder sieht und austauschen kann.

Letztes Jahr habe ich an fünf Wochenenden eine Ausbildung zur Gruppenbegleiterin im Kloster Hünfeld gemacht, um mich persönlich weiterzuentwickeln, besser auf die Gruppenmitglieder eingehen zu können und sie auf ihrem Weg unterstützend zu be-



gleiten. Soweit möglich, besuche ich die vom Landesverband Hessen organisierten Seminare, die für mich persönlich sehr interessant und hilfreich sind, ebenso die Delegiertentagungen und das Gruppenbegleiter-treffen. Zusätzlich zu den regelmäßigen Treffen in der Selbsthilfegruppe gibt es die Vorstellung im Krankenhaus und den Arbeitskreis Sucht im Wetteraukreis (Treffen von verschiedenen Selbsthilfe- und Abstinenzgruppen).

Seit kurzem bin ich nun auch als Beisitzerin im Landesverband nachgerückt. Nächstes Jahr würde ich dann noch gerne die Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin machen, weil ich hierin noch eine sinnvolle Ergänzung sehe, um Betroffenen eine bessere Hilfestellung geben zu können. Auf jeden Fall kann ich sagen, dass mir die Tätigkeit im Freundeskreis viel Freude macht und mittlerweile ein fester Bestandteil in meinem Leben geworden ist. Meiner Familie bin ich sehr dankbar, wie sie mich dabei unterstützt.

*Michaela Hennermann,
Freundeskreis Oberhessen*

Fotos: privat

„Mitarbeit stärkt meinen Weg in die Unabhängigkeit“

Es ist nur ein kleiner Teil meines Weges in der Selbsthilfe, den ich im Folgenden beschreibe: Bevor ich meine Therapie bei IANUA beendete, ging ich zum Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Saarlouis im Saarland, wo es mir direkt gut gefiel. Von Anfang an waren Verständnis und gute Gespräche in der Gruppe ganz normal. Bei kleinen Hilfstätigkeiten, die es immer mal zu erledigen gab, meldete ich gerne als Freiwilliger – etwa wenn es bei Seminaren, Workshops oder Festen darum ging, Stühle zu stellen oder Getränke zu besorgen.

Nach ein paar guten Workshops, die ich immer gerne mitmachte, konnte ich mit Unterstützung anderer Gruppenbegleiter auch mal selbst eine Gruppenstunde leiten. Dabei merkte ich, dass es mir Spaß macht, zu moderieren und vor allen Dingen den Menschen zuzuhören. Durch meine eigenen nicht immer schönen Erfahrungen, die ich als suchtkranker Mensch durchlebt habe, konnte ich auch einiges von meiner Sucht-Geschichte erzählen, was anderen Mitgliedern etwas gebracht hat, denn oft ließen sich Parallelen finden, die weiterhalfen.



Das Ganze wurde eine runde Sache, als ich meinen Gruppenbegleiter-Lehrgang in Hünfeld abgeschlossen habe. Wir fuhren dann auch mal zu zweit als Interessenvertreter mit zum Landesverband. Es werden auch Seminare für Gruppenbegleiter veranstaltet, und auf die Unterstützung von Fachleuten kann man immer zählen.

Mittlerweile bin ich zweiter Vorsitzender in Saarlouis und wurde in den Landesverband gewählt. Mir wurde mal gesagt, dass ich das alles auch für mich tue – aber dass es mein Selbstbewusstsein, meinen Weg in die zufriedene Abstinenz und für mich auch in die Unabhängigkeit so stärkt, hätte ich nie im Leben gedacht. Ich wünsche allen: Bleibt weiter zuversichtlich und engagiert, egal ob für euch selbst oder für den Freundeskreis.

Thomas Reinwald, Freundeskreis Saarlouis e.V.

„Mein Weg mit Nova Vita on YouTube“

Bei Beendigung meiner mehrwöchigen Therapie im Jahr 2015 war das Thema Selbsthilfe für mich etwas komplett Bescheuertes. Ich dachte: Da sitzen irgendwelche übriggebliebene Hippies oder Freaks zusammen, halten sich die Hände und singen „Kumbaya my Lord“.

Wie falsch ich doch lag, musste ich mir fast ein Jahrzehnt später eingestehen, als ich im Jahre 2022 an einer Vorbereitungsgruppe zur Suchtselbsthilfe des Freundeskreises Karlsruhe teilnahm. Ich lernte dort zu verstehen, dass Selbsthilfe bei den Freundeskreisen so viel mehr ist als nur der Austausch von Banalitäten.

Die Gruppengespräche wurden und sind für mich vielmehr eine absolute und direkte Persönlichkeitsentwicklung. Und anders als bei den ganzen Mindset Coaches sind sie noch dazu kostenlos und viel zielorientierter. Denn ich treffe da auf Menschen, die durch ihre Suchterfahrungen all meine Problematiken genau verstehen. Dabei habe ich die Möglichkeit, mich im geschützten Rahmen offen zu äußern.



Aber was hat dies mit YouTube zu tun? So wie ich zunächst glaubte, dass Selbsthilfe Sektiererei ist und auch vollkommen veraltet, denken viele andere auch. Weil es also vielen genauso wie mir geht, entstand daraus der Gedanke, das Thema Sucht und Selbsthilfe mit zeitgemäßen und modernen Methoden, also zum Beispiel über YouTube nach draußen zu tragen.

Meine Idee habe ich dann dem Vorstand des Freundeskreises Nova Vita in Mannheim-Waldhof vorgestellt. Sie fand großen Anklang und Unterstützung, und ich begann mit der Umsetzung und habe inzwischen schon einige Beiträge auf YouTube veröffentlicht.

David Wilhelm, Freundeskreis „Nova Vita“, Mannheim-Waldhof e.V.

Sie finden den Kanal auf YouTube unter: Suchthilfe Nova Vita

„Und Gewinner ist ... der Freundeskreis“

Nein Freundeskreisleiter machen sich auf zum Bundestreffen. Das Motto „Willkommen im Leben“ passt zu einem besonderen Tag mit abwechslungsreichem Programm und vielen interessanten Begegnungen als auch für den gesamten 2-Tages-Ausflug. Dazu als Highlight: Ingrid gewinnt beim Freundeskreis-Quiz einen „Gutschein für die Moderation eines Tagesseminars“. Wir einigen uns auf das Thema „Was macht eine gute Gruppe aus?“. Da beide Referentinnen kurzfristig verhindert waren, springen Andreas Bosch und Ralf Vietze aus dem Bundesvorstand ein. Folgendes wurde erarbeitet:

„Wir, die Gruppe“

Eine wirkungs- und vertrauensvolle Gruppe erfordert Mut, Ehrlichkeit und Offenheit, die ideale Gruppenstunde braucht Struktur und Regeln, auch ein Themenpool ist nützlich. Gearbeitet werden soll an neuen Ideen und der Bereitschaft, sich einzubringen. Aufgaben gerecht verteilen – dadurch entsteht das „Wir-Gefühl“, das enger zusammenschweißt.

„Die Gruppenbegleitung“

Der Gruppenbegleiter sollte bereit sein, sich die im

Seminar erarbeiteten Aufgaben und Fähigkeiten anzueignen. Er sollte die Gruppenregeln kennen und auf die Einhaltung achten, gegenüber der Gruppe Respekt und Achtung zeigen und wertschätzend mit Teilnehmern umgehen und somit auch Vorbild sein.

„Grenzen“

Ich sollte: eigene Grenzen erkennen und akzeptieren; „Nein“ sagen zu Situationen, die mir nicht guttun; wissen, was ich bereit bin für andere zu tun und was nicht; mich durch klare Kommunikation davor schützen, ausgenutzt zu werden; Loslassen lernen, was mir nicht guttut; Grenzverletzungen früh erkennen und klar sagen, dass ich das nicht will. Zeigen Stopp-Signale keine Wirkung, Unterstützung und/oder professionelle Hilfe holen. Der eigene Schutz steht an oberster Stelle.

Mein Fazit: ein rundum gelungener Tag ... und Gewinner ist der Freundeskreis Westallgäu mit allen, die an Gruppen teilnehmen und sich einbringen. Wir werden die gewonnenen Erkenntnisse dabei fleißig ein- und umsetzen.

Georg Hauser, Freundeskreis Westallgäu



Wie sich Selbsthilfegruppen im



Foto: Adobe Stock

Was unterscheidet eine Selbsthilfegruppe von einer wöchentlichen Zusammenkunft unter Freunden und Freundinnen zum gemütlichen Beisammensein? Antworten auf diese Frage liefert Renate Mitleger-Lehner in ihrem Buch „Recht für Selbsthilfegruppen“ (siehe Buchtipps, Zitate nach Seitenzahlen).

Der wohl erste Unterschied liegt im Grund der Zusammenkunft. Die Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe verbindet ein gemeinsames Anliegen, Thema oder Problem. Darüber hinaus möchte die Gruppe auch als solche nach außen wahrgenommen werden und nicht als eine lose Zusammenkunft einzelner Personen (S. 25).

Ebenso ist es bei einer Selbsthilfegruppe meist erforderlich, dass außenstehende Personen an einer öffentlichen Stelle von den Treffen erfahren, um daran teilnehmen zu können, zum Beispiel durch Anzeigen in der regionalen Zeitung oder im Internet – für private Treffen gilt dies nicht.

Gesellschaft des bürgerlichen Rechts

Geregelt wird dies in den § 705 ff. im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB). Anders als bei einem e. V. erfolgt hier keine Eintragung in ein Register, ebenso ist keine Satzung oder Mitgliederkartei erforderlich. Es handelt sich bei der Gesellschaft des bürgerlichen Rechts um eine Personengesellschaft und die ist anders als bei einem e. V. an Ein-

zelpersonen gebunden. In einem Gesellschaftsvertrag werden beispielsweise der Gesellschaftszweck sowie die Vertretungsregel festgehalten. Diese ist, anders als eine Satzung, jederzeit veränderbar. Da die BGB-Gesellschaft an Personen gebunden ist, gilt dies auch für die Rechte und Pflichten. Das bedeutet zum Beispiel: „Die Gesellschafter sind daher am Gesellschaftsvermögen beteiligt, sie müssen aber auch für die Verbindlichkeiten der Gesellschaft gerade stehen.“ (S. 28)

Die wesentlichen Merkmale einer Gesellschaft des bürgerlichen Rechts sind:

- „ein alles tragender Zweck
- eine feste, aber veränderbare Zahl der Teilnehmer,

Verein *und anders* organisieren können

Für Selbsthilfegruppen gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich zu organisieren.

- verbindliche Vereinbarungen für das Gruppenleben,
- Vertretung der Gruppe durch alle oder durch Verantwortliche, die legitimiert werden.“ (S. 28)

Die Form der Gesellschaft des bürgerlichen Rechts ermöglicht eine eher einfache und niederschwellige Organisation. (S. 29)

Der nicht eingetragene / nicht rechtsfähige Verein

Diese Form der Organisation von Selbsthilfegruppen ist wie ein Verein aufgebaut, allerdings ist er nicht im Vereinsregister eingetragen. Erfasst wird dies im § 54 BGB. Es müssen dabei nicht alle Vereinskriterien erfüllt sein. Die Merkmale eines „nicht eingetragenen Vereins“ sind:

- „die Mitglieder haben sich eine Satzung gegeben,
- die Satzung stellt auf eine „körperliche Organisation“ mit Vorstand und Mitgliederversammlung ab,
- die Mitglieder können ein- und austreten, der Verein bleibt bestehen,
- die Mitglieder haben keinen Anspruch auf das Vereinsvermögen.“ (S. 32)

Der eingetragene Verein

Für die Gründung eines Vereins sind es zwei Mitglieder notwendig, die eine Satzung verfassen. Die Einigung über die Satzung bildet dabei den Gründungsakt. Der § 57 BGB gibt vor welche Punkte die Satzung enthalten muss. Im § 58 des BGB werden dann die Soll-Inhalte erfasst. Eine weitere Aufgabe ist die Wahl eines Vorstandes. Der Verein kann in seiner Satzung selbst festlegen aus wie vielen Personen dieser bestehen soll. All dies sollte in einem Gründungsprotokoll festgehalten werden.

Um als Verein in das Vereinsregister eingetragen zu werden, werden sieben Mitglieder benötigt, so das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz im „Leitfaden zum Vereinsrecht“ (2016). „Mit der Eintragung in das Vereinsregister erwirbt der Verein Rechtspersönlichkeit als juristische Person (§ 21 BGB).“ (S. 25)

Das wichtigste Gremium eines e.V. ist die Mitgliederversammlung. Hier wird über die Bestellung des Vorstandes (§ 27 Abs. 1 BGB), Satzungsänderungen (§ 33 BGB) und die Vereinsauflösung (§ 41 BGB) entschieden. Mit Entscheidungen zu den laufenden Vereinsgeschäften ist in der Regel der Vorstand betraut (S. 28). „Der Vorstand ist das Vertretungsorgan des Vereins. Er vertritt den Verein gerichtlich und außergerichtlich.“ (S. 36)

Es zeigt sich, dass es einige bürokratische Punkte zu erfüllen gibt, um sich als Selbsthilfegruppe als e.V. zu organisieren. Doch was spricht trotzdem dafür? Zum einen liegt ein Vorteil in der beschränkten persönlichen Haftung der Vorstandsmitglieder (S. 40). Darüber hinaus ist es als e.V. möglich, die Gemeinnützigkeit zu beantragen und damit von Steuervergünstigungen zu profitieren (S. 60).

Neben den bereits genannten gibt es weitere mögliche Rechtsformen für Selbsthilfegruppen. Diese sind die Unternehmensgesellschaft, die gemeinnützige GmbH und die Genossenschaft.

*Sina Limpert, Suchtreferentin
des Bundesverbandes*

Buchtipps

Dazu und zu weiteren Themen finden Sie Informationen in:

Renate Mitleger-Lehner:

Recht für Selbsthilfegruppen.
AG SPAK Bücher.
Neu-Ulm,
3. aktualisierte und erweiterte Auflage, 2019.
24 €



Menschen motivieren

Wie motiviert man zur Teilnahme und zu mehr Engagement?
Der Freundeskreis Kempten gibt einen Einblick in seine Arbeit.



„Durch vielfältige Angebote, persönliche Ansprache, Transparenz, Anerkennung und den Aufbau einer starken Gemeinschaft kann das Engagement der Mitglieder langfristig gefördert und gesteigert werden.“

Ein wichtiger Aspekt ist die Schaffung eines breiten Spektrums an Aktivitäten und Projekten innerhalb des Verbandes. Diese sollten unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten ansprechen, um eine möglichst große Zielgruppe anzusprechen.

Vielfältige Angebote schaffen

Bei eigenen Seminaren haben wir einen Rhythmus von zwei Jahren, die gewünschten Inhalte werden in den Gruppen abgefragt und zusammengefasst. Maximal 15 Personen aus allen Kemptener Gruppen können daran teilnehmen. Die Idee zum Angehörigentag entstand nach einer Gruppenbegleiter-Tagung, an der Themenfindung beteiligt ist die Angehörigengruppe.

Unsere Freizeitveranstaltungen sind Traditionstermine: Faschingskaffee, Ostereier- und Nikolausschießen bei einem befreundeten Schützenverein, Oster- und Pfingstspaziergang mit Familienmitgliedern und die Weihnachtsfeier für alle. Außerdem kegeln wir in loser Folge, ein Teammitglied übernimmt die Organisation für sechs bis zehn Teilnehmer, hinterher wird gemeinsam gegessen.

Zu einigen Veranstaltungen der umliegenden Freundeskreise und des Landesverbandes werden wir eingeladen. Ein paar Mitglieder fahren gerne am Samstagabend hin, um Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen. Unser Freundeskreis organisiert seinerseits auch Angebote, die landesweit ausgeschrieben werden.

Persönliche Wertschätzung

Individuelle Einladungen und persönliche Gespräche können dazu beitragen, das Interesse und

die Motivation der Mitglieder zu wecken. Es ist wichtig, das Engagement jedes Einzelnen zu würdigen und zu unterstützen – einfach mitmachen oder sich in die Organisation oder Planung einbringen!

Was hindert an der Teilnahme? Als Bremschuh erweist sich allzu oft mangelndes Selbstwertgefühl der Gruppenteilnehmer, das eben noch ein kleines, zartes Pflänzchen ist. Manchmal gibt es aber auch einfach zu viele Konkurrenz-Veranstaltungen an einem Termin.

Prozesse mitgestalten

Mitglieder sollten die Möglichkeit haben, aktiv an Entscheidungsprozessen innerhalb des Verbandes teilzunehmen. Eine transparente Kommunikation über Ziele, Projekte und Herausforderungen fördert das Verständnis und die Identifikation mit der Organisation.

Wir machen nur Angebote – und manchmal kann es vorkommen, dass diese an den Interessen der Teilnehmer vorbeigehen. Dann ist eine Reflexion nötig. Wenn eine Aktion floppt, dann wissen wir, dass diese so nicht mehr in Angriff genommen wird.

Gefühl der Zugehörigkeit

Das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende zu pflegen, sind wichtige Motivationsfaktoren. Veranstaltungen, Treffen und informelle Zusammenkünfte können dazu beitragen, das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken.

Wir fragen Mitglieder und Gruppenbesucher direkt, ob sie sich ein größeres Engagement in unserer Gruppe vorstellen können. So können diese Mitstreiter langsam in die Aktivitäten außerhalb der

Gruppen hineinwachsen. Bei steigendem Interesse bieten wir die Teilnahme an der Freundeskreis- & Gruppenbegleiter-Tagung unseres Landesverbandes an. Parallel dazu kann dieser Personenkreis an Seminaren des Bundesverbandes, des Landesverbandes und der Diakonie teilnehmen. Auch einer Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer steht nichts im Weg (sofern diese im Förderantrag genehmigt wird).

*Bernhard Eiband und Rainer Klose,
Freundeskreis Kempten*

DER FREUNDKREIS KEMPTEN besteht seit 1981 und hat zurzeit 40 beitragszahlende Mitglieder, zwei gemischte Gruppen, eine Angehörigengruppe in Präsenz und eine Onlinegruppe. Freizeitveranstaltungen sind offen für Gruppenbesucher und deren Freunde, im Schnitt kommen 15 Besucher.

Zu Fachvorträgen sind alle Interessierten willkommen. Angebote zu Seminaren sind beitragszahlenden Mitgliedern vorbehalten, die sich frühzeitig anmelden. Im Jahr 2023 nahmen aus Kempten 16 Personen an Veranstaltungen des Landesverbandes Bayern teil, drei Personen an Diakonie-Seminaren und ein Mitglied absolvierte die Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer.

www.freundeskreis-kempten.de

Seine Rolle finden

Die „**Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V.**“ entwickelte ein Konzept für einen besseren Austausch aller Beteiligten im Verein und in der Region des Landesverbandes. Es trägt den Titel: „**Der Freundeskreis – mehr als ein Verein**“.

Als ich die ersten Kontakte mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe hatte, war es mir ehrlich gesagt ziemlich egal, wie diese Hilfe strukturiert bzw. organisiert war. Beim ersten Anlauf wollte ich meinen Führerschein wiedererlangen – und nicht mehr. Als ich mich Jahre später auf den Weg in die Abstinenz begeben habe, interessierte es mich immer noch nicht. Ich wusste, hier gibt es Hilfe und die nutze ich. In meinem Kopf war auch noch kein Platz, mir darüber Gedanken zu machen.

Die Flamme brennt

Nach vielen Monaten der Gruppenbesuche, den ersten Seminaren auf Landesebene, begriff ich langsam, was es bedeutet, Besucher des Freundeskreises zu sein. Gruppenmitglieder motivierten mich, die Ausbildung zum Gruppenbegleiter zu machen. Hier wurde die Flamme entzündet und seitdem brenne ich für die Arbeit in den Freundeskreisen. Ich engagierte mich erst in unserer Gruppe, dadurch auf Vereinssitzungen, dann für kleine Aufgaben, später bis zur Wahl in den Vorstand.

Wieso? Weshalb? Warum?

Mit der Annahme des Amtes als erster Vorsitzender war ich plötzlich in eine ganz andere neue Rolle gerutscht. Ich bekam von meinem Vorgänger eine große Kiste mit vielen Ordnern und Unterlagen, eine vorbereitende Einarbeitung war leider nicht möglich. Ich hatte das große Glück, dass mich die drei langjährigen Vorstandmitglieder immer unterstützten und alle meine vielen Fragen nach Wieso? Weshalb? Warum? beantworten konnten.

Vorstandstätigkeiten werden ja als Ehrenamt bezeichnet, also versuchten wir unser Amt nach dem TOP-Prinzip zu organisieren. „T“ wie technische Voraussetzungen schaffen, und „O“ wie organisatorisch dafür sorgen, dass langjähriges Wissen und Erfahrungen weitergegeben werden können, damit die nachfolgenden Vorstandmitglieder es einfacher haben. Das Wichtigste ist aber das „P“ – für persönlich. Wir sind alle Menschen mit vielen Ideen und Stärken. Diese in die Vereinsarbeit einfließen zu lassen, macht uns aus und ermöglicht es, auf Veränderungen zu reagieren.

Hierarchien durchbrechen

Aufgrund eigener Erfahrungen und mit Hilfe der Berichte anderer versuchten wir die Vorstellung von „die da oben“, „wir Gruppenmitglieder“, „die Suchtkrankenhelfer“ zu durchbrechen.

Ein hilfreiches Mittel dazu sind vereinsinterne Tagesseminare. Das Konzept basiert auf dem Erfahrungsaustausch in der „Zukunftswerkstatt“, die mit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Göttingen, unseren Suchtkrankenhelfern und dem Vorstand 2012 durchgeführt wurde.

Transparenter Austausch

Wurden bei den ersten Seminaren allgemeine Themen behandelt (zum Beispiel: Bedürfnisse, Rückfälle, Schweigepflicht), entwickelten wir ab 2017 daraus ein Konzept für einen besseren Austausch aller Beteiligten in unserem Verein und in der Region 6 des Landesverbandes Niedersachsen – seit 2019 unter dem Titel: „Der Freundeskreis – mehr als ein Verein“.

Aus diesen Treffen entwickelten sich gruppenübergreifende Absprachen, zum Beispiel zum Umgang mit Rückfällen oder Leitfäden für eine Willkommens- und Abschiedskultur. Es wurden Präsentationen über die Vereinsstruktur und Möglichkeiten zur Mitarbeit erarbeitet. Eine Geschäftsordnung ergänzt die Satzung. Regelmäßige Umfragen unter den Mitgliedern, deren Auswertungen mit Weitergabe der Ergebnisse an alle, auch außerhalb der turnusgemäßen Versammlungen, sorgten für Transparenz und ein Mitbestimmungsgefühl.

Mein Fazit:

- Treffen, Seminare und Austausch mit den anderen Mitgliedern sind wertvoll. Wir sitzen alle im gleichen Boot.
- Ein regelmäßiger Austausch untereinander (altes Wissen, neue Idee, vereinsinterne Erfahrungen besser nutzen). Das Rad muss nicht neu erfunden werden, wir müssen nur darauf achten, welchen Weg, welchem Pfad wir folgen wollen.
- Es gibt keine „durchgekauften“ Themen. Man sollte darauf achten, dass erfahrene, langjährige Mitglieder nicht betriebsblind werden.
- Die Eigenverantwortung stärken, dabei aber die Gruppe und den Verein nicht aus den Augen verlieren.



Jürgen Fischer,
Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V.

Das Leitbild der Freundeskreise für

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe haben 1999 erstmalig ein Leitbild verabschiedet. Es umfasst neun Punkte und bildet die Grundlage für die Arbeit in den Selbsthilfe-Gruppen und stellt einen Gestaltungsrahmen dar.

Schaut euch das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in eurer Gruppe an und tauscht euch über die folgenden Fragen aus:

- Wie wird das Leitbild in unserer Gruppe gelebt?
- Finden sich alle Punkte in unserer Gruppe wieder?
- Wo sehen wir eine Herausforderung?

Wir setzen auf persönliche Beziehungen.

„Ein Freund ist ein Mensch, der mich annimmt, wertschätzt und versteht. Auf Freunde kann ich mich jederzeit verlassen, und Freunde können auf mich zählen.“ Davon gingen die ehemaligen Patienten aus Fachkrankenhäusern der Diakonie aus, als sie 1956 die ersten Freundeskreise gründeten, und das ist auch heute noch das Programm der Freundeskreise. Das Zusammensein ist geprägt von Freundschaft, von offenem Austausch und von gegenseitiger Unterstützung. Persönliche Beziehungen und Freundschaft werden als Grundlage für ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel angesehen.

Wir sehen den ganzen Menschen.

Unsere Angebote zielen auf die körperliche und seelische Gesundheitsförderung der Gruppenteilnehmer/innen. Es geht darum, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen und eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens zu finden. Dabei sind christliche Grundwerte, insbesondere die Liebe zum Nächsten, das Fundament.

Nach diesem Verständnis gehören die Freundeskreise zur Diakonie. Wir sind jedoch offen für alle.

Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.

Wir sehen die Auswirkungen von Sucht auf das Familiensystem und betrachten Sucht daher als Familienkrankheit. Deshalb sind Freundeskreise nicht nur für abhängige Menschen offen, sondern genauso für Partner/innen, Kinder, persönliche Freunde/innen und Arbeitskollegen/innen von Suchtkranken oder Suchtmittelmissbraucher/innen. Alle bekommen den Raum in der Gruppe, den sie für die Bearbeitung ihrer eigenen Probleme benötigen. Vielerorts gibt es auch spezifische Gruppenangebote.

Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe kennzeichnet: Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Gleichberechtigung und Freiwilligkeit. Menschen kommen in die Selbsthilfegruppen, weil sie am Ende sind und ihre Probleme mit Suchtmitteln nicht mehr allein bewältigen können. Die Erfahrungen der anderen Betroffenen machen

Mut und können einen Umdenkungsprozess in Gang setzen. Neue und andere Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten, eröffnen sich. Das betrifft insbesondere auch den Umgang mit Konflikten. Somit können sich Menschen in der Selbsthilfe persönlich weiterentwickeln. In den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise gibt es keine Hierarchien, keine Statuten oder schriftlichen Verpflichtungen. Im Sinne der Freundeskreise funktioniert eine Gruppe, wenn die Mitglieder bereit sind, ihre Erfahrungen einzubringen, sich gegenseitig ausreden zu lassen, einander zuzuhören und über Inhalte des Gruppengesprächs nach außen zu schweigen.

Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.

Suchtkrankheit kann nur dann zum Stillstand kommen, wenn der Suchtmittelkonsum eingestellt wird. Ein abhängiger Mensch ist nicht in der Lage, dauerhaft den Suchtmittelkonsum zu steuern oder zu kontrollieren. Den Entschluss zur Suchtmittelabstinenz trifft jedes Freundeskreismitglied selbstbewusst und eigenverantwortlich. Die Gruppe begleitet den Prozess zur Entscheidungsfindung als solidarische Gemeinschaft und unterstützt in Krisensituationen. Für die Gesellschaft fordern Freundeskreise kein generelles Verbot von Suchtmitteln, unterstützen aber Maßnahmen zu Beschränkungen, zum Beispiel von Zugangsmöglichkeiten. Durch Information, Öffentlichkeitsarbeit, Prävention und Prophylaxe setzen wir uns für einen bewussten Umgang mit Suchtmitteln ein und tragen nach außen, dass ein Leben ohne Suchstoffe lebenswert ist.

Suchtkrankenhilfe in unserer Gruppe

Wir sind für alle Suchtformen offen.

Aufgrund unserer Entstehungsgeschichte sprechen wir mit unserem Gruppenangebot in erster Linie Menschen an, die Probleme mit Alkohol und/oder Medikamenten haben. Die Gruppen sind jedoch offen auch für andere Süchte. Freundeskreise bemühen sich um Offenheit, denn sie wollen ebenso Menschen ansprechen, die oftmals nicht nur von einem Suchtmittel abhängig sind.

Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.

Ehrenamtlich aktive Mitarbeiter/innen geben persönliche Erfahrungen an Interessierte weiter und informieren über Suchterkrankungen. Wir begleiten Menschen mit Suchtproblemen und leisten Motivationsarbeit. Bei Bedarf gehen wir mit zu Beratungsstellen, Fachkliniken und Behörden und bieten Hausbesuche an. Die Unabhängigkeit der Selbsthilfegruppen und der Grundsatz der Hilfe zur Selbsthilfe stehen immer an erster Stelle. Die Übernahme von Aufgaben bringt jedoch oft auch finanzielle Belastungen mit sich für diejenigen, die sich ehrenamtlich engagieren. Deshalb ist die Sucht-Selbsthilfe auch auf Spenden und öffentliche Gelder angewiesen.

Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.

Freundeskreise arbeiten im Behandlungsverbund der Suchtkrankenhilfe partnerschaftlich mit anderen Institutionen zusammen, insbesondere mit Beratungsstellen und Fachkliniken. Wir verstehen uns als verlässliche Säule die-

ses Systems. Ehrenamtliche und hauptamtliche Suchtkrankenhilfe ergänzen sich vor Ort. [...]

Wir sind Freundeskreise.

Freundeskreis bedeutet: Ein Kreis von Freunden. Im Laufe ihrer Entwicklung haben sich Freundesreise organisiert und Strukturen geschaffen. Wir haben Landesverbände und den Bundesverband gegründet. Durch diese Gemeinschaft sind wir als Freunde verbunden. Ein Netzwerk der persönlichen Hilfe ist entstanden. Die gewachsenen Organisationsstrukturen werden von allen Mitgliedern anerkannt. Die Mitglieder leisten auch einen finanziellen Beitrag für die Gemeinschaft. Die Präsentation der Freundeskreise in der Öffentlichkeit erfolgt durch die Wort- und Bildmarke des Freundeskreis-Logos. Freundeskreise sind keine anonymen Gruppen. Die Gruppenbegleiter/innen sind namentlich als Ansprechpartner/innen bekannt.



Bestellt das Leitbild als Broschüre kostenfrei per E-Mail unter mail@freundeskreise-sucht.de, telefonisch unter 0561 78 04 13 oder direkt über die Website www.freundeskreise-sucht.de



Ralf Vietze neuer Vorsitzender des Bundesverbandes



Ralf Vietze nahm nach seiner Wahl Glückwünsche entgegen

Auf der Delegiertenversammlung Anfang Mai in Hünfeld wurde ich zum Vorsitzenden des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gewählt. Ich möchte mich herzlich für den offensichtlichen Vertrauensvorschuss und dafür, dass ich die Freundeskreise in der

breiten Öffentlichkeit vertreten darf, bedanken.

Seit längerer Zeit stand bereits fest, dass der Vorsitzende des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Andreas Bosch, nicht mehr zur Wiederwahl zur Verfügung steht. Seitdem wurde ich von verschiedenen Seiten

angesprochen, ob ich nicht dieses Amt übernehmen möchte. Ich habe diese Anfragen lange abgelehnt, weil ich es mir noch nicht vorstellen konnte, diese Verantwortung zu übernehmen. Auch die Zeit, die ich zur Verfügung habe, um mich einzuarbeiten, schien mir viel zu kurz.

Erst als mir bewusst wurde, wie spannend diese Herausforderung ist und sein kann, entschloss ich mich zur Kandidatur. Ebenso wichtig war mir aber auch die Zustimmung meiner Familie, ohne deren Rückhalt und Rücksichtnahme so ein Amt nicht zu besetzen ist.

Die Position des Vorsitzenden ist eine besondere Stellung, aber weiterhin lebe und fühle ich mich als ein Teil der Freundeskreis-(Gemeinschaft) Familie. In diese Familie bin ich als Suchtkranker aufgenommen worden, um Unterstützung für mein abstinentes Leben zu erhalten und ich habe Freunde gewonnen, die mir wichtig sind.

Zum Schluss noch ein paar Angaben zu meiner Person. Ich bin 65 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Töchter und zwei Enkelinnen. Zu Hause bin ich in Wirges im Westerwald in der Nähe von Koblenz. Von Beruf bin ich gelernter Bauschlosser. Nach meiner Ausbildung diente ich zwölf Jahre bei der Bundeswehr. Am Ende meines beruflichen Lebensabschnittes war ich Versand- und Lagerleiter. Seit 2019 genieße ich das Leben eines Rentners.

Mitglied im Freundeskreis Westerwald bin ich seit 2012. Im Jahr 2015 übernahm ich dort das Amt des 1. Kassierers und führte die Finanzen bis 2023. Von 2019 bis 2023 war ich 2. Vorsitzender im Landesverband Hessen. Seit dem Jahr 2021 engagiere ich mich im Bundesverband als stellvertretender Vorsitzender. Zurzeit begleite ich eine Gruppe in einer Soziotherapie-Einrichtung.

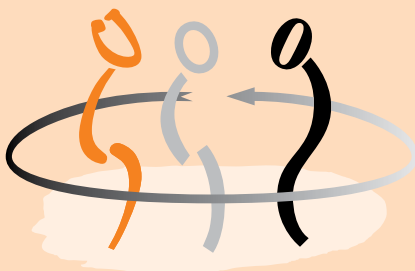
Ich freue mich auf die Aufgaben und Herausforderungen, die mein neues Amt mit sich bringt und auf eine gute Zusammenarbeit.

Ralf Vietze, Vorsitzender des Bundesverbandes

Wechsel im Vorsitz

Vom 3. bis 5. Mai fand die Delegiertenversammlung des Bundesverbandes in Hünfeld statt. 31 Delegierte nahmen an der Sitzung teil. Neben Informationen aus dem Bundesverband zu den Jahren 2023 und 2024 standen die Wahlen zum Bundesvorsitz im Fokus.

Nach zwölf Jahren im Amt als Bundesvorsitzender kandidierte Andreas Bosch nicht erneut für das Amt. Er wurde verabschiedet und zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Zu seinem Nachfolger wurde Ralf Vietze gewählt.



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Andreas Bosch jetzt Ehrenvorsitzender

Am 4. Mai 2024 fand die Verabschiedung von Andreas Bosch statt. Nach zwölf Jahren als Bundesvorsitzender kandidierte er nicht für eine weitere Wahlperiode. Auf der ersten erweiterten Vorstandssitzung im März 2024 wurde er zum Ehrenvorsitzenden der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ernannt. Viele Weggefährten und -gefährtinnen, die Andreas Bosch in der Zeit bei den Freundeskreisen begleitet haben, nahmen an der Verabschiedung teil und bedankten sich mit persönlichen Worten bei ihm.

Bereits die feierliche Übergabe der Urkunde zum Ehrenvorsitzenden und den Präsenten aus den Landesverbänden sowie dem Bundesverband war sehr emotional. Ralf Vietze als neuer Vorsitzender ließ die Arbeit von Andreas Bosch in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe e. V. in einer Rede Revue passieren und richtete persönliche Worte des Dankes an Andreas und seine Ehefrau Marion Bosch.

Weitere Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen aus den Landesverbänden und dem Bundesverband richteten persönliche Worte an den Ehrenvorsitzenden und ließen die anderen Gäste durch die Erzählungen an den gemeinsamen Begegnungen und Erinnerungen teilhaben.

Andreas Bosch nutzte den Rahmen, um sich aus der Vorstandsarbeit zu verabschieden. Es war ein emotionaler und besonderer Abend für Andreas Bosch, seine Ehefrau und die anwesenden Gäste, der Veränderungen im privaten Leben sowie in der Verbandsarbeit einläutet.

*Siehe Porträt von
Andreas Bosch auf Seite 22*



Andreas Bosch bei der Rede nach der Übergabe der Urkunde zur Ernennung zum Ehrenvorsitzenden der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Nach der Wahl des Bundesvorsitzenden ergab sich eine vakante Stelle im stellvertretenden Vorstand, die durch eine weitere Wahl gefüllt wurde: Sylke Watter (Foto) aus dem Landesverband Schleswig-Holstein wurde als Stellvertreterin in den Vorstand gewählt.

Sylke Watter neue stellvertretende Vorsitzende im Bundesvorstand

Für mich überraschend wurde ich auf der diesjährigen Bundesdelegiertenversammlung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Hünfeld in den Vorstand gewählt. Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle kurz vorstellen: Ich heiße Sylke Watter, bin 1973 in Sachsen geboren. In der ehemaligen DDR habe ich zunächst eine Ausbildung zur Facharbeiterin für Textiltechnik gemacht. Nach der Geburt meiner Tochter absolvierte ich 1992 eine zweite Ausbildung zur Fachkraft für Lebensmitteltechnik.

Mit 14 Jahren fing ich an zu trinken, mit 24 wusste ich, dass ich Alkoholikerin bin, fand aber damals noch nicht den Weg aus der Sucht. Im Jahr 2000 fing ich an, in einem Gasthaus auf der Hallig Langeness im Service zu arbeiten. Die Nähe zum Alkohol, gerade in den Wintermonaten, tat mir überhaupt nicht gut. Nach einem Jahr war ich dem Alkohol vollkommen verfallen, so dass mein damaliger Chef mich ins Fachkrankenhaus Bredstedt brachte.

Ich lernte meinen jetzigen Mann Ingmar im Freundeskreis Fortuna Struckum kennen – und mein Leben änderte sich grundlegend. Ich wurde Mitglied im Landesverband Schleswig-Holstein.

Nach einem Jahr Trockenheit begann ich, ehrenamtlich bei der Tafel Bredstedt zu arbeiten. Seit 2019 betreue ich zusammen mit Detlev Friedrich die Homepage des Landesverbandes.

2019/20 machte ich die Gruppenbegleiterausbildung in Leck. 2020 wurde ich zur Regional- und 2021 zur Bundesdelegierten gewählt. Darüber hinaus übernahm ich die ehrenamtliche Leitung der Tafel Bredstedt.

Ich habe durch die Freundeskreise viel bekommen und nun die Gelegenheit, etwas zurückzugeben. Ich bin neugierig und freue mich auf die neue Aufgabe und die Zusammenarbeit im Vorstand.

Sylke Watter, stellv. Vorsitzende des Bundesverbandes

Neue Projekte – gefördert durch die DAK-Gesundheit

Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe

Im Frühjahr 2024 startete der Bundesverband ein neues Projekt unter dem Titel „Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe“, welches von der DAK-Gesundheit gefördert wird. Im Laufe des Jahres werden neue Informationsmaterialien entstehen, die sich speziell an angehörige Personen richten. Im Rahmen von zwei Projektsitzungen werden die Inhalte für eine umfangreiche Broschüre, ein Faltblatt sowie Impulse für die Gruppenarbeit erarbeitet. 2025 werden dann vier Seminare zu diesem Thema angeboten. Die erste Projektsitzung hat im April stattgefunden, weitere Details werden zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht.

Nachdruck des Mitmachbuchs „Spuren zu mir selbst“

Ein weiteres Projekt, das durch die DAK-Gesundheit gefördert wird, ist der zweite Nachdruck des Mitmachbuchs „Spuren zu mir selbst“. Nachdem die erste Auflage bereits nach wenigen Wochen vergriffen war, riss die Nachfrage nicht ab. Deshalb freuen wir uns nun, den zweiten Nachdruck des Mitmachbuchs bekannt geben zu können.

Eine kostenfreie Bestellung ist nach Veröffentlichung im Sommer/Herbst 2024 möglich per E-Mail unter mail@freundeskreise-sucht.de, telefonisch unter 0561 78 04 13 oder direkt über die Website: www.freundeskreise-sucht.de



Bundesverdienstkreuz am Bande für die stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes Elisabeth Stege

Elisabeth Stege engagiert sich seit mehr als 20 Jahren im sozialen Bereich und seit sieben Jahren in der Kommunalpolitik. In der Stadt Wunstorf ist sie hauptsächlich für ihren Einsatz im Wunstorfer Freundeskreis für Suchtkranke bekannt und leitet diese Selbsthilfegruppe seit vielen Jahren. Zusätzlich gründete sie im Jahr 2011 noch eine weitere Selbsthilfegruppe, die sich speziell um Cannabis- und Alkoholabhängige kümmert. Besonders bewundernswert ist dabei, mit welcher Offenheit sie über das Thema spricht und auch in der Öffentlichkeit über ihre eigene Suchterfahrung mit allen persönlichen Höhen und Tiefen berichtet. Dank Frau Stege ist der Freundeskreis weit über die Stadtgrenzen Wunstorfs hinaus bekannt und hat schon vielen Betroffenen und deren Angehörigen zu einem neuen Leben verhelfen können. Sie war zudem Suchtbeauftragte im Klinikum Wunstorf.

Von 2010 bis 2014 war sie Vorsitzende des Landesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Niedersachsen e.V. Im gleichen Zeitraum war sie auch im Vorstand der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft Sucht (ELAS) im Diakonischen Werk in Hannover. Im Jahr 2014 wechselte sie in den Vorstand des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Sie hat seit 2008 im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbandes als entsandte des Landesverbandes Niedersachsen mitgearbeitet. In diesem Rahmen hat sie maßgeblich an der Erstellung der zweimal jährlich erscheinenden Verbandszeitschrift „Freundeskreis-Journal“ mitgearbeitet. Darüber hinaus war sie an der Erstellung von mehr als 20 Informationsmaterialien wie Flyern, Faltblättern und Broschüren beteiligt, die kostenlos an Hil-

fesuchende und Interessierte abgegeben werden. Seit 2014 ist sie stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes. Durch ihr Wirken trägt sie prägend zur inhaltlichen Ausrichtung der Verbandsarbeit bei. 2011 und 2016 hat sie an bundesweiten Projekten mitgewirkt. 2012 arbeitete sie im Bereich Aus- und Fortbildung am Manual und an der Seminarreihe „Schwierige



Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat Elisabeth Stege (hier mit Andreas Bosch) in Anerkennung ihrer besonderen Verdienste um das Allgemeinwohl im September 2023 das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen

Themen in der Sucht-Selbsthilfe“ mit. An der Planung und Durchführung der verbandsinternen Ausbildungsreihe zur Gruppenbegleitung für interessierte Mitglieder war sie in den Jahren 2018 und 2019 ebenso beteiligt wie an der Kampagne „Freundeskreise bekannter machen“ im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit. Letzteres Themenfeld ist auch ihr Schwerpunktgebiet als stellvertretende Bundesvorsitzende. So betreut sie u.a. Info-Stände und steht als begehrte Interviewpartnerin zur Verfügung. Frau Stege ist eine Persönlichkeit, die stets die Interessen von Frauen und Angehörigen auch über die Verbandsgrenzen hinaus in der Suchtselbsthilfe vertritt. Durch ihr engagiertes Auftreten für eine positive Wahrnehmung

von suchtkranken Menschen in der Gesellschaft hat Frau Stege für viele Menschen einen Vorbildcharakter.

Darüber hinaus ist Elisabeth Stege seit 2016 kommunalpolitisch aktiv. Zunächst engagierte sie sich von 2016 bis 2021 für die SPD im Ortsrat Großenheidorn. In diesem Zeitraum war sie im Beirat der Jugendfreizeitstätte „Altes Küsterhaus“. Anschließend übernahm sie ein Mandat im Rat der Stadt Wunstorf. In dieser Funktion vertritt sie die Interessen der Bürgerinnen und Bürger im Sozialausschuss und ist als Vertreterin der Verbandsversammlung des Zweckverbandes Volkshochschulen Hannover Land sowie im Verein Schaumburger Landschaft e.V. aktiv.

Neben diesem herausragenden und vielfältigen ehrenamtlichen Engagement ist Frau Stege ebenfalls als Hauptschöffin tätig und hilft bei Kommunal-, Landtags-, Bundestags- und Europawahlen im Wahlbüro. Elisabeth Stege und ihr Mann haben drei Töchter und einen kleinen Enkelsohn. Privat reist sie gern mit dem Wohnmobil und hat Spaß an Handarbeiten, wie Sticken, Stricken und Häkeln. Auch hier zeigt sich Ihre Wohltätigkeit; Frau Stege fertigt hübsche Stofftiere an und gibt diese unter anderem an die Kinderklinik oder die Geriatrie im KRH Klinikum Nordstadt.

Die über Jahrzehnte geleistete ehrenamtliche Arbeit findet mit der Verleihung des Verdienstkreuzes am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland die ihr gebührende Würdigung und Anerkennung.

Aus der Laudatio zur Aushändigung am 16.2.2024 durch die Stellvertretende Regierungspräsidentin Petra Rudzuck, Region Hannover

Kurz und bündig

Suchthilfe und KI?

Inwiefern können konkrete Anwendungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI) in der Praxis der Suchthilfe bereits genutzt werden? Und welche Chancen und Risiken sind mit der neuen Technologie verbunden? Das Schweizer SuchtMagazin kommt in der Ausgabe 2/2024 zum Schluss, dass KI sowohl für Fachpersonen als auch für die Klientel für die Zukunft wegweisend sein wird.



www.suchtmagazin.ch/magazin/ki-und-sucht-2024-02

Hier gibt's Hilfe bei Fragen zu Fördermitteln

Die Deutschen Stiftung für Ehrenamt und Engagement bietet Unterstützung und konkrete Hilfestellungen für den ehrenamtlichen Alltag. Seit Juli 2020 ist sie Anlaufstelle



Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

zur Förderung ehrenamtlichen Engagements. Sie bietet Hilfe bei Fragen zu Fördermitteln, Vernetzung, rechtlichen Fragen und der Organisation von ehrenamtlicher Arbeit. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt insbesondere in ländlichen Regionen, da es sich dort oft schwieriger gestaltet ehrenamtliche Strukturen aufzubauen. Die Stiftung bietet viele kostenfreie online-Veranstaltungen zu verschiedenen Themen an.

www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de

Cannabisgesetz in Kraft

Der Deutsche Bundestag hat nach der Beratung im Bundesrat Ende Februar das Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis und zur Änderung weiterer Vorschriften (Cannabisgesetz) beschlossen. Die Gesetzgebung umfasst zwei Säulen: Säule 1 ermöglicht den privaten Eigenanbau durch Erwachsene zum Eigenkonsum sowie den gemeinschaftlichen, nicht-gewerblichen Eigenanbau von Cannabis in Anbauvereinigungen. Das Gesetz ist, mit Ausnahme der Regelungen zu Anbauvereinigungen am 1. April 2024 in Kraft getreten. Die Regelungen zum Eigenanbau in Anbauvereinigungen treten am 1. Juli 2024 in Kraft. Säule 2 sieht regionale Modellvorhaben mit kommerziellen

Lieferketten vor. Parallel zur Umsetzung der Säule 1 bereitet die Bundesregierung die Säule 2 vor. Das Bundesministerium für Gesundheit hat hierzu bereits die anderen Ressorts um entsprechende Beiträge gebeten. Der Gesetzesentwurf wird voraussichtlich der Europäischen Kommission zur Prüfung vorgelegt werden.¹ Über eine Anhebung des THC-Grenzwertes im Straßenverkehr wird derzeit auf politischer Ebene diskutiert.²

1) (Quelle: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz Stand 30.04.2024)
2) (Quelle: www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2024/kw17-de-vision-zero-999308 Stand 02.05.2024)

Kann zu viel Engagement von Einzelnen hinderlich für die Gruppenentwicklung sein?

Mangelnder Einsatz für die Gruppe ist vielfach Grund für Klagen. Wenn alle Arbeit an Einzelnen hängenbleibt, ist das kein echtes Miteinander. Aber kann es auch ein Zuviel an Engagement geben, das sich negativ auf die Gruppe auswirkt?

Foto: Adobe Stock



Die Gruppendynamik beachten

In den Gruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kommen Menschen mit verschiedenen Persönlichkeiten, Charakterzügen und Erfahrungen zusammen. Die meisten, die über einen längeren Zeitraum die Gruppe besuchen, finden ihren Platz in der Gemeinschaft. Einigen reicht der wöchentliche Gruppenbesuch aus, andere möchten sich gern über den Gruppenbesuch hinaus einbringen und engagieren. Dies kann beispielsweise die Übernahme der Gruppenbegleitung, die Moderation der Gruppenstunden oder das Mitorganisieren von anderen Gruppenveranstaltungen sein.

Es ist stets eine Bereicherung, wenn sich Menschen in der Vereinsarbeit engagieren und Aufgaben und Verantwortung übernehmen möchten. Die Gruppe profitiert in der Regel davon, wenn es eine oder zwei Ansprechpersonen gibt, die sich um den organisatorischen Bereich des Gruppenlebens kümmern und verschiedene Themen in die Gruppe einbringen. Allerdings kann es auch dazu führen, dass sich die anderen Gruppenmitglieder zu sehr auf eine Person verlassen und sich selbst nicht so stark in die Gruppengestaltung einbringen.

Dies kann spätestens dann zu Schwierigkeiten führen, wenn die bisherige Ansprechperson diese Rolle nicht mehr übernimmt und eine Neuorganisation erfolgen muss. Dann steht die Gruppe häufig

vor der Frage: Wie geht es weiter? Welche dann unter Umständen mit „Wir schließen die Gruppe, es findet sich keine Nachfolge“ beantwortet wird, das ist äußerst schade, weil die Gruppe für viele Personen eine wichtige Unterstützung in der Lebensgestaltung geworden ist. Eine andere Gruppe zu besuchen ist nicht immer möglich.

Die Gruppenbegleitung kann die Gruppendynamik stark beeinflussen. Dies kann dazu führen, dass sich Gruppenmitglieder nicht mehr so wohl in der Gruppe fühlen. Beispielsweise, weil neue Ideen aus der Gruppe seitens der Gruppenbegleitung abgeblockt und nicht aufgegriffen werden. Dies kann zu Entmutigung und Demotivation seitens der Mitglieder führen und dazu, dass sie keine Lust mehr haben sich in die Gruppengestaltung einzubringen oder Aufgaben zu übernehmen.

Manche Personen bringen auch Ideen in die Gruppe ein, ohne selbst bei der Umsetzung mitarbeiten zu wollen. Auch dies kann sich negativ auf die Gruppendynamik auswirken und Frust entstehen lassen. Es ist wichtig, dass Personen, die sich engagieren möchten, die Möglichkeit dazu erhalten, ihre Ideen einzubringen und ernstgenommen zu werden. Offenheit ist ein wichtiges Gut in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.

Sina Limpert, Suchtreferentin des Bundesverbandes

„Ich muss niemandem was vor

Andreas Bosch plädiert dafür, dass jeder seinen eigenen Weg aus der Sucht findet

Andreas Bosch wirkt bodenständig, freundlich und unaufgeregt. Man fühlt sich wohl in seiner Gegenwart. Er muss niemandem etwas vormachen – schon lange nicht mehr. Seit dem 1. Mai 1987 ist er abstinent vom Alkohol. Und zeitgleich begann sein Leben mit und für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Ängste nicht in Alkohol ertränken

Bosch spricht offen über sein Leben und seine frühe Sucht. Bereits als Jugendlicher trank er. „Ich habe früh angefangen, aber auch früh aufgehört“, sagt er rückblickend. Es war die Angst, sich selbst zu verlieren, die ihn antrieb, den Weg aus der Sucht zu suchen. Am Tiefpunkt wurde ihm plötzlich ganz klar, dass er sein Leben nur gestalten konnte, wenn er Ängste und Stress nicht in Alkohol ertränkt, sondern ihnen gegenübertritt. Mit dieser Erkenntnis ging er zur Beratung, in die Therapie und schließlich in den Freundeskreis Hersbruck.

„Ich bin zur Suchtberatungsstelle gegangen. Der Berater war gerade nicht da. Ich habe gesagt, ich gehe nicht weg, bis er kommt. Ich wusste genau, dass ich – wenn ich weggehe – nicht mehr wiederkomme“, berichtet der heute 58-jährige. Damals war er gerade einmal 21 Jahre alt.

Offen, mutig, klar

Seit dieser Zeit hat sich Andreas Bosch immer als „Freundeskreisleiter“ gesehen, auch als er viele Jahre später über die Grenzen Bayerns hinaus aktiv und schließlich 2012 Bundesvorsitzender wurde. Er war immer getrieben von der Sache, nicht von Ruhm oder Anerkennung. Seine Motivation lag stets darin, die Stimme der Freundeskreise nach außen zu tragen und dadurch anderen Menschen zu helfen – so wie auch ihm geholfen wurde. „Leben und leben lassen“ – diese Devi-

se hat Andreas Bosch mit der Zeit immer stärker verinnerlicht. Heute sagt er. „Es ist wichtig, dass jeder seinen eigenen Weg mit und aus der Sucht findet. Kein Lebensweg gleicht dem anderen.“

Seine Offenheit, die Fähigkeit, mutig voranzuschreiten, einen Standpunkt zu vertreten, aber auch andere Standpunkte anzuhören, und dabei er selbst zu bleiben, machten ihn über all die Jahre zu einem geschätzten Vorsitzenden. Dabei war der Vorsitz nie sein Ziel. 1998 rief er den Arbeitskreis Junge Menschen und Sucht (JuMuS)

ins Leben und wurde später dessen Sprecher auf Bundesebene. 2005 empfahlen ihn Weg-

Andreas Bosch (58) war zwölf Jahre Bundesvorsitzender der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Er prägte den Verband durch sein Engagement und seine Persönlichkeit. Am 4. Mai 2024 übergab er sein Amt an Nachfolger Ralf Vietze – fast auf den Tag genau 37 Jahre, nachdem sein Leben in Abstinenz begonnen hatte.



Foto: Toni Seibert

machen“

Bücher und Filme

begleiterinnen und -begleiter als stellvertretenden Vorsitzenden im Bund, und 2012 schließlich wurde er als Nachfolger von Rolf Schmidt zum Bundesvorsitzenden gewählt.

Unter seiner Leitung erholte sich der Verein von finanziellen Schwierigkeiten und meisterte die Herausforderungen der Corona-Krise. Bosch stärkte die Zusammenarbeit zwischen Landesverbänden und Bundesverband und setzte sich für Gleichberechtigung aller Freundeskreise ein.

Tolle Orte, tolle Menschen!

Was er aus seiner Zeit als Vorsitzender mitnimmt? Tolle Orte in Deutschland und tolle Menschen, die er getroffen hat. Und die Erkenntnis, dass jeder Freundeskreis auf ganz individuelle Weise die Arbeit für die Menschen gestaltet. Bosch ist dankbar dafür, dass er seiner Vergangenheit ins Auge geblickt hat: „Meine eigene Geschichte zu verstehen, hat mir Sicherheit gegeben“, sagt er heute.

Bosch freut sich jetzt darauf, wieder mehr Zeit mit seiner Frau zu verbringen, die ihn immer unterstützt hat – und die anzusprechen er sich damals nur im Suff getraut hat, meint er schmunzelnd. Für die Menschen im Verband will Bosch gerne weiter als Ansprechpartner da sein. Ansonsten will er sich „einfach vom Leben treiben lassen“. Dabei wünschen wir ihm nur das Beste.

*Toni Verena Seibert
kommt wie Andreas Bosch aus dem fränkischen Hersbruck und arbeitet heute als Journalistin im Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz in München*



Stimmt's?
Alkohol – Mythen und Fakten.
Kartenfächer kostenlos
bestellbar unter
www.dhs.de/infomaterial

ALKOHOLKONSUM IST IN DEUTSCHLAND WEIT VERBREITET und kein anderes Suchtmittel ist gesellschaftlich so akzeptiert. Dass Alkohol abhängig machen kann, wissen zwar die meisten, aber wie hoch die gesundheitlichen Risiken wirklich sind, wird häufig verdrängt. Mit diesem Kartenfächer der Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) können Sie überprüfen, welche Mythen und Meinungen über Alkohol einer Überprüfung standhalten. Rund um das Thema kursieren viele weit verbreitete Irrtümer. Der Kartenfächer „Stimmt's?“ nimmt im handlichen Pocketformat zahlreiche Mythen wie zum Beispiel „Ein bisschen Alkohol kann doch nicht schaden!“ oder „Durch Rauchen bekommt man Krebs. Aber nicht durch Alkohol.“ unter die Lupe. Die 15 Wahrheiten (mit Quellenangaben) geben in knapper Form überzeugende Antworten. Eine gute Argumentationshilfe für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen.



Gaby Guzek:
Die Suchtlüge.
Der Mythos von der fehlenden Willenskraft:
Wie Sucht im Hirn entsteht und wie wir sie besiegen.
Heyne Verlag,
2023. 13,- €

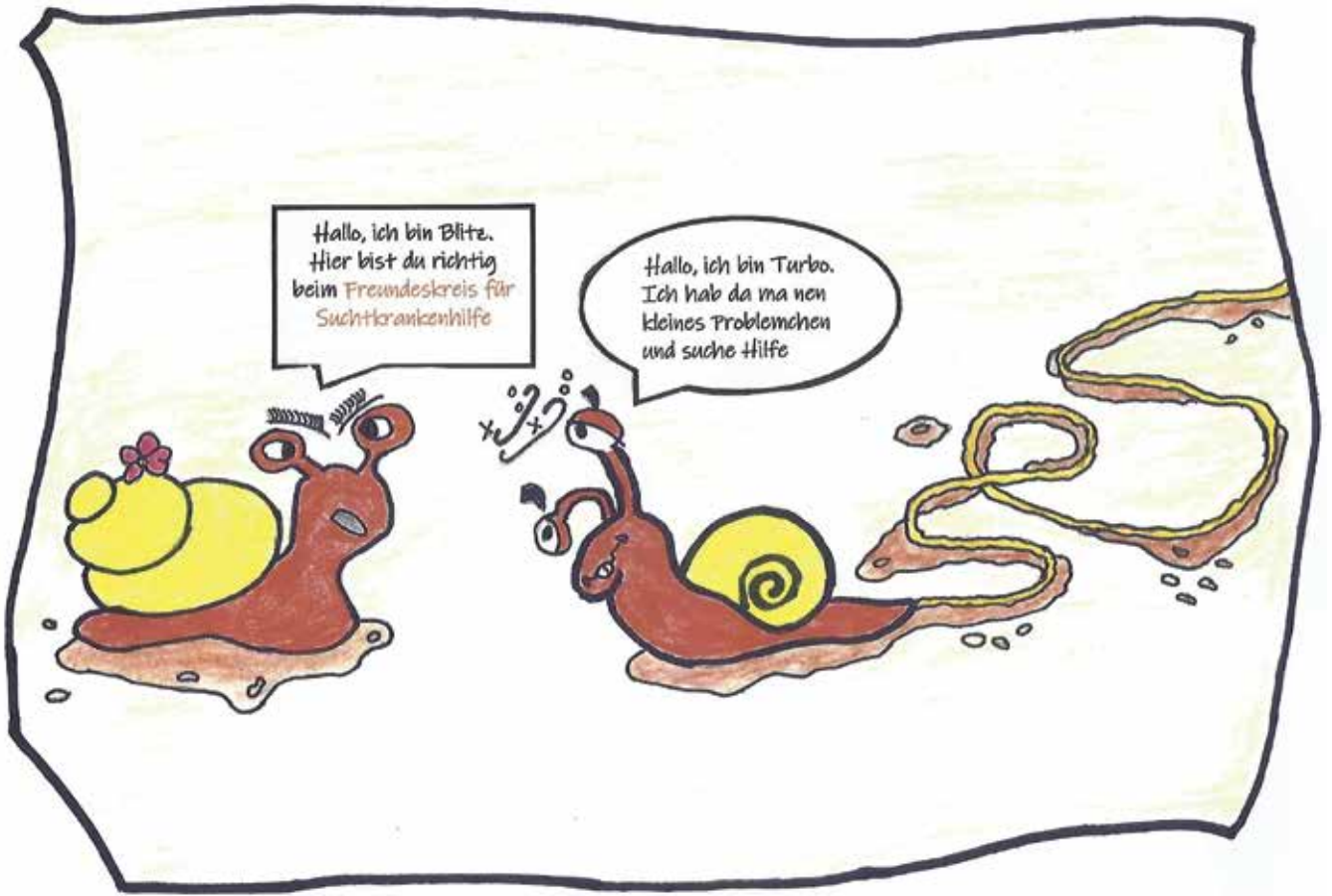
DIE NEUESTEN ERKENNTNISSE DER SUCHTFORSCHUNG bringt Gaby Guzek mit wissenschaftlicher Genauigkeit und leichter Feder auf den Punkt: Suchtkranke haben keinen schwachen Willen oder einen schlechten Charakter, sondern eine gestörte Hirn-Biochemie, so ihre These. Denn Stoffwechselprozesse im Gehirn seien die Wurzel aller Abhängigkeiten wie etwa Nikotin, Alkohol, THC, Koffein, Kokain, aber auch Verhaltensweisen wie Sex, Shoppen, Mediensucht wie Smartphone, Internet und Zocken. Also alles Frage der Chemie? Seit mehr als 30 Jahren ist die österreichische Autorin als Fachjournalistin für Wissenschaft und Medizin unterwegs. Jahrelang selbst von schwerer Alkoholsucht betroffen und mit den Therapiemöglichkeiten unzufrieden, begann sie, sich zusammen mit ihrem Mann, Dr. med. Bernd Guzek, intensiv mit dem Phänomen Sucht auseinanderzusetzen. Heute steht sie als Coach Alkoholabhängigen zur Seite.



Foto: WDR

Knietsche und die Sucht. WDR 2021.
Kostenloser Download des Videos unter www.planet-schule.de

WIE KANN MAN GRUNDSCHULKINDERN ERKLÄREN, WAS SUCHT IST? Der dreiminütige Trickfilm aus der Serie „Knietsche“ versucht es so: Der Wunsch nach Glück kann Sucht auslösen. Wenn man etwas so toll findet, dass man immer mehr davon haben will und an nichts anderes mehr denken kann, dann ist man süchtig. Das kann Essen oder Trinken betreffen oder aber auch Spielen und Social Media. Auf jeden Fall kann eine Sucht viel kaputt machen, wie zum Beispiel Freundschaften. Deshalb ist es wichtig, dass man sich von nichts abhängig macht und auf die eigene Freiheit aufpasst.



Wer findet die elf Fehler in der unteren Abbildung?

