

Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

# Freundeskreis Journal

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe | 2. Halbjahr 39. Jahrgang | Ausgabe 2/2024

*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe*

***Veränderung gestalten***



# In diesem Journal

THEMA: FREUNDKREISE FÜR SUCHT-  
KRANKENHILFE – GESTERN UND HEUTE

- 4 25 Jahre Leitbild, Logo und neuer Name
- 6 Eine neue Balance finden:  
Angehörigenarbeit im Wandel
- 7 Veränderungen in der Struktur
- 8 Lebensmomente: Vier Geschichten zum Thema
- 10 Früher war alles besser!?
- 11 Freundeskreis-Idee gestärkt
- 12 Hilfe und Orientierung in Zeiten der Krise
- 14 Zwei Begriffe – Blick auf Veränderungen:  
Gruppenleitung versus Gruppenbegleitung
- 16 Material zur Gruppenarbeit für Angehörige

## KURZ & BÜNDIG

- 17 Was erlaubt das Cannabisgesetz?

## AUS DEM BUNDESVERBAND

- 18 Ad hoc-Seminar: Inspiration Freundeskreis
- 19 Ausbildungsreihe 2025 startet
- 19 Neue Suchtreferentin
- 20 Neues Podcast-Angebot
- 21 Projekt Angehörige
- 21 Kostenloses Mitmachbuch wieder zu haben

## PORTRÄT

- 22 Manfred Kessler: Der Sucht die Stirn geboten  
– ein Vorbild nimmt seinen Hut

## MEDIEN

- 23 Buchtipps

## RÄTSEL

- 24 Lust auf eine Runde SUDOKU?

Wir

in den



**Die Idee und die Stärke der Freundeskreise werden auch in Zukunft Bestand haben.**

**Rolf Schmidt,**  
Ehrenvorsitzender der Freundes-  
kreise für Suchtkrankenhilfe,  
im Freundeskreis Journal 2/2008



**Bei den Freundeskreisen fühle ich mich daheim. Ich werde hier nicht nach gesellschaftlichem Status, Einkommen oder Bildung beurteilt – oder verurteilt.**

**Elisabeth Stege,**  
stellvertretende Vorsitzende des  
Bundesverbandes der Freundes-  
kreise für Suchtkrankenhilfe,  
im Freundeskreis Journal 1/2023

## Freundeskreisen



**Wo Freundeskreis draufsteht, muss auch Freundeskreis drin sein.**

**Hildegard Arnold, ehemalige Vorsitzende des Landesverbandes Württemberg, im „Manual für die Gruppenbegleitung in der Sucht-Selbsthilfe“ 2012**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



in der letzten Ausgabe des Freundeskreis Journals thematisierten wir die persönliche Beziehung der Mitglieder zu ihrem Verein. Wir im Vorstand fanden, dass das Thema „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ noch einmal Aufmerksamkeit verdient hat. Daher wollen wir uns in dieser Ausgabe mit den Gegebenheiten und Herausforderungen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe von gestern und heute beschäftigen.

Hintergrund für das Thema war eine Recherche für ein Grußwort zum 25-jährigen Jubiläum eines Freundeskreises. Was ereignete sich vor 25 Jahren im Verband? Bei der Beschäftigung mit dieser Frage bin ich auf drei wichtige Ereignisse gestoßen: So wurde 1999 unser Leitbild erarbeitet und auf den Weg gebracht, die „Bundesarbeitsgemeinschaft“ umbenannt in „Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V.“ und das Freundeskreis-Logo bundesweit einheitlich eingeführt. Mir war nicht bekannt, wie all diese Veränderungen zustande kamen. Also: Die Menschen in den Freundeskreis-Gruppen können mehr über die Geschichte und Entwicklung der Freundeskreise erfahren.

Wir blicken gern auf Vergangenes zurück, sollten uns aber auch auf Aktuelles und Zukünftiges konzentrieren und nicht im Erreichten verharren. Die Herausforderungen und Schwierigkeiten, damals wie heute, sind wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Sie fordern uns auf, über uns hinauszuwachsen, Neues auszuprobieren und uns persönlich weiterzuentwickeln. Das gilt auch für die Freundeskreise, denn die Rahmenbedingungen, in denen wir agieren, verändern sich stetig. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns kontinuierlich verbessern – und das geht nur gemeinsam.

Die Inhalte dieser Ausgabe sollen Euch anregen, aktiver und für Neues offener zu werden. Ich bedanke mich bei allen, die zum Erscheinen des Hefts mit ihren Beiträgen, Anregungen und Gedanken beigetragen haben. Viel Freude beim Lesen!

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

### IMPRESSUM



Wo finde ich den nächsten Freundeskreis?



**Herausgeber:** Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V., Selbsthilfeorganisation, Luisenplatz 3, 34119 Kassel, Tel. 0561 780413, Fax 0561 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:** Emilia Aschraf, Sina Limpert, Elisabeth Stege  
Verantwortlich i.S.d.P.: Ralf Vietze, Vorsitzender

**Layout + Endredaktion:** Lothar Simmank,  
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.

# 25 Jahre Leitbild, Logo und neuer Name

Die „BAG der Freundeskreise“ wurde vor 25 Jahren in „Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ umbenannt. An den institutionellen Aufbruch erinnert Andreas Bosch, seit 1987 bei den Freundeskreisen, von 2012 bis 2024 Vorsitzender des Selbsthilfeverbandes und seit 2024 Ehrenvorsitzender.

Im Jahr 1999 wurden neben der Namensänderung zwei Meilensteine in der Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gesetzt. Zum einen unser Leitbild, zum anderen unser Logo. Vor der Einführung gab es eine leidenschaftliche Diskussion, die mit viel Herzblut geführt wurde. Rückblickend waren die Entstehungsprozesse für unsere Gemeinschaft mindestens genauso wichtig, wenn nicht sogar wichtiger, wie die eigentlichen Endprodukte. Aber alles schön der Reihe nach.

## Unser Logo

Betrachtet man die alten Logos der Bundesarbeitsgemeinschaft sowie die der Landesarbeitsgemeinschaften im Gegenüber zum aktuellen Logo, fällt sofort auf, dass es einen radikalen Umbruch in der Gestaltung des Logos sowie in der Namensgebung des Verbandes gab. Nicht ohne Grund hatte man sich 20 Jahre zuvor für „Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ und das BAG-Logo entschieden. Aber anscheinend war Ende der 1990er-Jahre ein Wunsch nach Veränderung in unserer Gemeinschaft vorhanden – eine neue Namensgebung und eine modernere Ausdrucksform in Gestalt des Logos sollte es sein.

Was man der damaligen Generation zugestehen muss, ist, dass sie die Diskussion zugelassen und gefördert hat, im Vertrauen, dass es letztendlich nur dann zu einer Änderung kommen wird, wenn auf der Delegiertenversammlung



Foto: Pexels

die nötige Zustimmung erfolgt. Ohne dieses Grundverständnis von Demokratie wäre es nie zu einer Änderung gekommen. Das hat nicht ausgeschlossen, dass es zu sehr, sehr leidenschaftlichen Diskussionen gekommen ist. Das war auch gut und richtig so, da zum Ausdruck kam, wie wichtig diesen Menschen ihre Gemeinschaft war.

Es gab viele Diskussionen über die Farben der Figuren und wie sie sich gegenüberstehen, was die Plattform bedeuten soll oder der Kreis, der die Figuren umschließt. Vor allem ist mir die Diskussion über die Farbe Orange in Erinnerung geblieben. Es gab Vorbehalte, weil gewisse Berufsgruppen in kommunalen Einrichtungen diese Farbe in der Berufskleidung tragen und man damit anscheinend nicht in Verbindung gebracht werden wollte.

Kommen wir zum eigentlichen Punkt, warum Menschen zu uns kommen, bei uns bleiben oder sich wieder von uns trennen, wenn sie die Inhalte in den Gruppen nicht wiederfinden.

## Unser Leitbild

Um die Bedeutung unseres Leitbildes zu verstehen, muss man auch die Entstehungsgeschichte kennen. Das Leitbild ist weder eine Erfindung von den Freundeskreisen, noch ist es von irgendwoher zu uns geflattert gekommen. Es stehen viele Punkte darin, die eigentlich selbstverständlich für den zwischenmenschlichen Umgang sein sollten.

Die Werte und Ideale, die im Leitbild niedergeschrieben sind, haben wir uns selbst auferlegt. Niemand anderes als wir selbst hat dies entschieden. Das Leitbild ist unser Versprechen an die Menschen innerhalb und außerhalb unserer Gemeinschaft, es drückt aus, was diese von den Freundeskreisen erwarten darf.

Von daher war der Entstehungsprozess ein hartes Ringen um jeden Satz, jedes Wort, jedes Komma oder jeden Punkt. Dahinter stand immer das Herz eines Mitgliedes, mit einer individuellen Lebensgeschichte, die Erwartungen an die Freundeskreise und das, was in den Freundeskreisen persönlich erlebt wurde.

Wenn wir von der Vielfalt der Freundeskreise reden: Dies war der Moment, der es spürbar und er-

lebar für alle Beteiligten machte. Dennoch ist es mit unserem Leitbild gelungen, dieser Vielfalt eine Kontur nach innen und außen zu geben, mit der die Mitglieder einverstanden waren und sind.

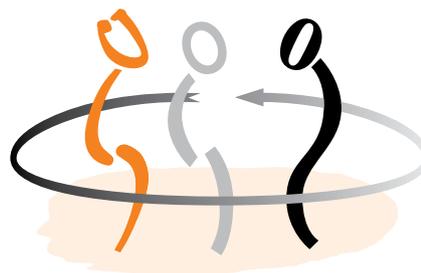
Letztendlich wurde die Gemeinschaft über die Diskussion gestärkt und jeder, der daran beteiligt war, hatte die Möglichkeit, sich dadurch weiterzuentwickeln. Es ist wichtig, dass Standpunkte in einer Gemeinschaft ausgetauscht und diskutiert werden; nur so haben die Mitglieder eine Chance, ihren persönlichen Horizont zu erweitern.

Diese Diskussionskultur ist die Basis dafür, dass ein Verband wie die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe offen bleibt für gesellschaftliche Veränderungen, die sich natürlich in unseren Gruppen widerspiegeln. Dadurch können die Freundeskreise auch in Zukunft nah an den Bedürfnissen der Menschen bleiben und ihr Gruppenangebot so gestalten, dass weitere Menschen den Weg zu uns finden.

Es ist sicherlich nicht immer einfach als Gruppe, dies stets einzuhalten, aber es bietet die Möglichkeit der Orientierung für das, was man anstreben kann. Schließlich ist dies unser Versprechen an die Menschen, die Teil von unserer Gemeinschaft werden wollen. Es ist auch nicht das Schlechteste, dass dies niedergeschrieben wurde und bei Bedarf nachgelesen werden kann, was eventuell zwischenzeitlich vergessen wurde.

### Nicht für die Ewigkeit

Weder Logo noch Leitbild sind für die Ewigkeit in Stein gemeißelt. Sie sind eine momentane Ausdrucksform, für die sich die Mehrheit unserer Gemeinschaft entschieden hat. Das Leitbild wurde zum Beispiel 2007 und 2012 redaktionell überarbeitet und auf den Delegiertenversammlungen angenommen. Im Jahr 1999 hat es sicher einige gegeben, die dachten, dass nach der Änderung vom



### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



Logo und des Verbandsnamens der Untergang der Freundeskreise eingeleitet wurde. Genauso hat es Mitglieder gegeben, die sich gefragt haben, warum man etwas in einem Leitbild niederschreiben muss, was in den Freundeskreisen doch selbstverständlich ist. Durch

das Leitbild bekommen die Werte einen verbindlichen Charakter, auf die sich jeder berufen kann, der Mitglied unserer Gemeinschaft ist oder werden will.

Durch die Diskussionen über Logo und Leitbild haben die Menschen erleben dürfen, dass sich die Freundeskreise von unten nach oben organisieren und Mitglieder bei uns die Möglichkeit haben, die Zukunft der Freundeskreise mitzugestalten. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange die Mitgliedschaft schon andauert.

Ich denke, es ist jetzt wieder an der Zeit, sich Gedanken über unser Leitbild und unser Logo zu machen. Die Diskussion darüber wird unsere Gemeinschaft wieder stärker zusammenführen, da es ja um die Ausdrucksformen unserer Gemeinschaft geht – und dazu hat jeder eine Meinung. Diskutieren und Vorschläge unterbreiten bedeutet nicht zwangsläufig, dass etwas geändert werden muss. Vielleicht braucht es auch nur eine Bestätigung, dass alles soweit noch in Ordnung ist. Erfahren wird man es aber erst, wenn darüber geredet wird, sicherlich in einigen Punkten kontrovers, aber immer wertschätzend, so wie wir es in unseren Freundeskreisen pflegen.

Ich denke, die Menschen, die sich heute und in der Zukunft in den Freundeskreisen treffen, werden dankbar dafür sein, dass diese Diskussionen geführt werden. In 25 Jahren wird sicher wieder jemand überlegen, was es zu Leitbild und zu Logo zu berichten gibt. Aber egal, was entschieden wird, es wird immer die Geschichte der Freundeskreise sein, von der dann erzählt wird und die hoffentlich zu weiteren Diskussionen innerhalb der Gemeinschaft anregt.



Andreas Bosch,  
Ehrenvorsitzender

# Eine neue Balance finden

Hildegard Arnold über Angehörigenarbeit bei den Freundeskreisen im Wandel der Zeiten

**M**it den Menschen in den Freundeskreisen hat sich über all die langen Jahre meiner Zugehörigkeit auch das Angebot für die Angehörigen der Freundeskreise verändert – angepasst?! Mein Augenmerk lege ich auf den Landesverband Württemberg. Ich habe sie noch kennengelernt, die Menschen der ersten Stunde – die Gründerväter und -mütter, die mit ihrer Idee von Selbsthilfe ein solch stabiles Fundament gelegt haben, dass unser Haus noch heute darauf stehen kann.

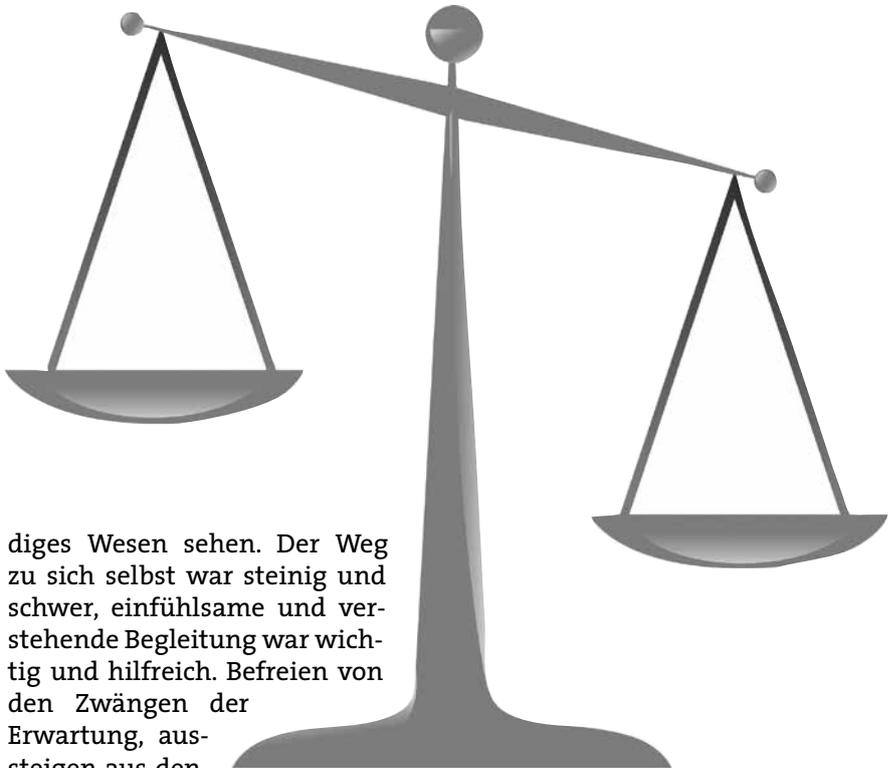
## Ich tu's für dich – ich will dir helfen

Erzählt haben sie von den ersten Treffen. Davon, dass damals vor allem die angehörigen Frauen selbstverständlich mit dabei waren. Sie waren dabei, um in allererster Linie ihre Männer zu unterstützen, diese sollten trocken bleiben, dafür taten die Frauen (fast) alles. Sie übernahmen die Verantwortung und oft die Kontrolle; zumindest dachten sie, dass sie das könnten.

Dass sie jedoch in dem dysfunktionalen System einer Suchtfamilie ihre eigenen Bedürfnisse und Dispositionen erkennen und wahrnehmen mussten, um „das Ganze“ zu verstehen – bis dahin war es oft ein langer Weg.

## Ich denke auch an mich – sorge für mich – damit es uns gut geht

Wir haben Anfang der 1980er-Jahre damit begonnen, Seminare für „Mitbetroffene“ anzubieten, die vor allem von Frauen sehr gern angenommen wurden. Ganz oft konnten die Teilnehmenden ihre eigene Person nicht getrennt vom System, als eigenständiges



Wesen sehen. Der Weg zu sich selbst war steinig und schwer, einfühlsame und verstehende Begleitung war wichtig und hilfreich. Befreien von den Zwängen der Erwartung, aussteigen aus den zgedachten Rollen, frei werden für ein selbstbestimmtes Leben – das schafft ganz neue Möglichkeiten.

Ich habe diese Arbeit im Landesverband Württemberg über lange Jahre verantwortlich begleitet und in dieser Zeit immer wieder auch die Verantwortlichen in den Gruppen ermuntert, den Blick auf die Unterschiedlichkeit der Bedürfnisse zu legen und ihnen gerecht zu werden. Ein hoher Anspruch! Ich habe miterlebt, wie veränderte Haltungen Systeme erschütterten. Das Gleichgewicht war gestört, es musste eine neue Balance gefunden und vor allem gehalten werden. Wo es gelang, entstand Neues und Zukunftsfähiges, Schönes!

## Ich denke an mich – auch ohne dich

Leider beobachte ich, dass der Einsatz um einer gemeinsamen Zukunft willen nicht mehr so

selbstverständlich erbracht wird. Das mag auch damit zusammenhängen, dass nicht nur die Zeiten, sondern auch die Möglichkeiten sich verändert haben. Die Nachfrage nach den Angeboten, die nach wie vor vorgehalten werden, hält sich eher in Grenzen. Welchen Weg ich wähle, welches Ziel ich mir setze, das hat mit Werten und Bildern zu tun, die ich vom Leben habe – als einzelne Person, als Familie und selbstverständlich auch als Freundeskreis und Verband.

Angehörigenarbeit darf sich verändern, soll sich verändern, soll sich den Notwendigkeiten anpassen – denn sie soll Not wenden! Freundeskreisarbeit im Allgemeinen und Angehörigenarbeit im Besonderen soll das Individuum begleiten auf seinem Weg in ein gelingendes Leben.

*Hildegard Arnold,  
Freundeskreis Rottweil*

# Veränderung in der Struktur

Familie und Kinder spielten im Freundeskreis Flensburg früher eine große Rolle

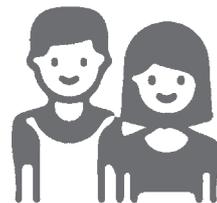
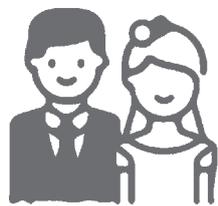
**I**n den Freundeskreis Flensburg bin ich 1993 durch eine Freundin meiner Frau gekommen, die diese Gruppe besucht hatte. Die entsprechenden Voraussetzungen brachte ich als Alkoholiker mit: Ich hatte meinen Führerschein abgeben müssen, und mir wurde vom Straßenverkehrsamt empfohlen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

Ja, früher war alles etwas anders

Es waren viele Gruppenmitglieder, so ungefähr 25 bis 30 Personen, ohne die Gäste aus den Kliniken Diako und Bredstedt. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden lag so um die 30 bis 40 Jahre. Es waren auch Angehörige dabei, ungefähr ein Drittel. Wir haben immer viel Wert darauf gelegt, dass Angehörige mit in die Gruppe kommen können. Natürlich auch gute Freundinnen und Freunde oder eben vertraute Personen. In den ersten Jahren wurde noch viel außerhalb der Gruppe unternommen. Es gab auch Kinder von Gruppenmitgliedern, die während den Gruppenabenden von Bekannten betreut wurden.

„Die Kinder sollten sehen, mit wem sich die Eltern jeden Montagabend trafen“

Da wir uns auch außerhalb der Gruppe getroffen haben, wurden die Kinder mit eingeplant für die Aktivitäten. So haben wir Kanufahrten in den Sommerferien gemacht und sind in Freizeit- und Vergnügungsparks gefahren, was auch den Erwachsenen Freude bereitete. Wir haben mit den Kindern Weihnachten gefeiert. Damals wurden noch viele Sachen unternommen, denn die Kinder sollten



ja auch sehen, mit wem sich die Eltern jeden Montagabend trafen.

Die „Alten“ waren wieder allein in der Gruppe

Mit den Jahren wurden wir Gruppenmitglieder älter, genauso die Kinder, bei denen dann kein Interesse mehr bestand, mit den Alten etwas zu unternehmen. Sie bevorzugten die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen. Freizeitpark, Zoo und so weiter waren für die jungen Erwachsenen nicht mehr angesagt. Somit waren die „Alten“ wieder allein in der Gruppe. Einige Angehörige und Vertrauenspersonen blieben mit der Zeit weg. Entweder hatten sie sich von ihrem Partner getrennt oder sie sahen, wie gut es dem Partner in der Gruppe ging. Es

gab über die Jahre kaum Zuwachs an Mitgliedern. Der eine ging, der andere kam. Durch Infoabende in der Klinik gab es schon mal den einen oder anderen Neuzugang, der bis heute blieb. Aber ein Teil blieb nicht lange, warum kann ich nicht sagen. Trotzdem sind wir heute noch 16 feste Gruppenmitglieder.



Detlev Friedrich,  
Freundeskreis  
Flensburg  
Treff 90

Grafik: Pixabay

## Lebensqualität: Aus dem Hamsterrad befreit

Ende 2010 war es so weit: Nach einer jahrelangen Trinkerkarriere fiel mein Mann in ein tiefes physisches und psychisches Loch. Hinzu kam auch noch der Wegfall des Arbeitsverhältnisses. Unseren Töchtern und mir ging es ebenfalls nicht gut und ich fasste den Mut, mit unserem Hausarzt über die Situation zu reden. Der veranlasste sofort alles Nötige und mein Mann konnte bereits drei Monate später eine zwölfwöchige Reha beginnen. Jedes Wochenende besuchte ich meinen Mann.

Als er aus der Reha entlassen wurde, begann die schwierigste Zeit. Regelmäßig ertappte ich mich dabei, wie ich in Schränken etc. nach leeren Flaschen suchte. Und dann passierte das, was ich nie wieder erleben wollte: Mein Mann fühlte sich zu sicher in seiner Abstinenz und hatte einen Rückfall.

Er verheimlichte seine erneute Trinkerei. Nach außen spielte er den Abstinente und wenn niemand dabei war, trank er. Diese Zeit war für mich die schwerste. In meiner Verzweiflung schrieb ich ihm einen Brief, in dem ich ihm von meiner Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst aber auch Wut erzählte. Mein



Mann erkannte, dass ich es diesmal ernst meinte, es keine leere Drohung war, wie früher so oft, und hörte mit dem Trinken auf. In dieser Situation war es gut, dass wir uns einem Freundeskreis anschlossen, der uns herzlich aufnahm. Wir lernten neue Menschen kennen, die das Gleiche beziehungsweise Ähnliches wie wir erlebt hatten, und nach und nach lernten wir wieder, als Paar zu leben, uns gegenseitig zu vertrauen und zu achten. Schon ziemlich schnell arbeitete mein Mann im Vorstand des Freundeskreises mit. Erst im Gruppenvorstand, dann im Landesvorstand und nun im Bundesvorstand.

Mir bedeutet es sehr viel, dass wir gemeinsam den Weg aus der Sucht geschafft haben. Unser Leben hat wieder Qualität. Die täglichen Aufgaben und Pflichten werden von uns zusammen besprochen und erledigt. In unserer Freizeit unternehmen wir viel, was während der „nassen Zeit“ nicht möglich war. Ich fühle mich aus meinem Hamsterrad befreit und genieße unser neues Leben.

*Rita Vietze, Freundeskreis Westerwald e.V.*

## Angehörigengruppe: Ich will mein Leben zurück

Sechs ehemalige Mitglieder einer Gruppentherapie für Angehörige beschlossen im Freundeskreis Gütersloh eine Selbsthilfegruppe zu bilden. Sie nannten die Gruppe: „Ich will mein Leben zurück“.

Der Anfang war schwer! Wo vorher der Fachmann war, der uns Fragen stellte und Hilfestellungen gab, mussten wir uns selbst organisieren. Wir kannten uns schon, Gott sei Dank, aber den Rest!?! In der geführten Therapie hatten wir zumindest gelernt, dass wir nur verantwortlich für unser eigenes Leben sein können. Nur wir selbst können uns verändern wollen! Jeder muss sich selbst bewegen.

Welche Empfindungen habe ich? Was bewegt mich? Das war die erste große Herausforderung unserer Gruppe. Wir alle hatten unsere Gefühle gut versteckt, damit Situationen mit dem Süchtigen nicht eskalierten. Wo war unsere Wut? Wie viel Ekel hatten wir weggesteckt? Vor wie vielen Nachbarn hatten wir unsere Hilflosigkeit versteckt, weil wir uns schämten? Wie viel schlechtes Gewissen hatten wir, weil wir es nicht geschafft hatten, unser Kind, unseren Partner



oder unsere Eltern von der Sucht abzuhalten? Oder waren wir gar schuld daran?

Solche Fragen tauchen immer wieder auf. Wir versuchen gemeinsam daran zu arbeiten und jeder Einzelne versucht, seinen Lösungsweg für seine Situation zu finden und diesen in der Praxis umzusetzen. Was zählt, ist die Arbeit daran, das gemeinsame Arbeiten, diese Wertschätzung, die jede und jeder anderen gibt. Wir fühlen uns in der Gruppe aufgefangen, gestützt und getröstet. Und wir können miteinander lachen, viel lachen. Das tut unendlich gut!

„Ich will mein Leben zurück“ ist zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden, den ich nicht mehr missen möchte. Er bereichert mich immer noch, obwohl mein Sohn mittlerweile verstorben ist und ich das Leben ohne Süchtigen an meiner Seite lebe.

*Ave Schmecken, Freundeskreis Gütersloh e.V.*

## Seminarerfahrungen: *Mein persönlicher Nutzen*

**M**ein erstes Seminar im Freundeskreis besuchte ich vor etwa fünf Jahren. Ich war aufgeregt, so viele neue Menschen kennenzulernen. Aber vor allem lebte ich damals noch nicht abstinente und der letzte Rausch steckte mir noch in den Knochen. Zu diesem Zeitpunkt fühlte ich mich noch nicht dazugehörig. Ich hatte einfach andere Dinge im Kopf, als mich auf ein Seminar und neue Menschen einzulassen.

Mittlerweile stehe ich an einem anderen Punkt. Mein Kopf ist freier als damals und ich bin offen dafür, neue Erfahrungen zu sammeln. Bei jedem Seminar kann ich etwas für mich mitnehmen und habe mindestens ein „Aha-Erlebnis“. Neben den theoretischen Inhalten finde ich vor allem die Gespräche in den Pausen, beim Essen und abends sehr inspirierend.

Dabei habe ich Freundschaften geschlossen. Es hilft mir ungemein, Menschen kennenzulernen, die Ähnliches wie ich durchlebt haben. Ich habe das Gefühl, mit meiner Sucht nicht alleine zu sein. Das macht mir Mut und gibt mir Kraft weiterhin ein abstinentes Leben zu



führen. Inspirierend finde ich es auch immer wieder, Mitglieder aus anderen Landesverbänden kennenzulernen. Dadurch kann ich mein Netzwerk erweitern und neue Ideen für meine eigene Gruppe bekommen. Letztes Jahr habe ich die Gruppenbegleiterausbildung in Hünfeld absolviert.

An den fünf Wochenenden konnte ich mich persönlich weiterentwickeln. Mir fällt es nicht leicht, vor Gruppen zu sprechen; ich habe davor Angst. Aber hier hilft nur üben, üben und nochmals üben! Auf jeden Fall konnte ich dadurch mein Selbstvertrauen stärken. Der Freundeskreis ist genau der richtige Ort dafür, sich endlich mal zu trauen. Dieses Jahr im Herbst beginne ich die Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin. Ich möchte gerne weiter an mir arbeiten und andere Menschen bei einem abstinenten Leben unterstützen. Ich bin schon ganz gespannt, welche wertvollen Erfahrungen und Eindrücke ich dort sammeln werde!

*Vera Sommer, Freundeskreis Erfurt*

## Online vereint: *Erste digitale Gruppenstunde*

**W**enn ich an meine erste digitale Gruppenstunde via Videokonferenz zurückdenke, dann kommen mir ganz wunderbare Erinnerungen in den Sinn. Wir haben uns online getroffen, weil wir durch die Beschränkungen wegen Covid-19 nicht im Gruppenraum sitzen konnten. Nachdem wir uns über Wochen hinweg nicht treffen durften, war es eine riesige Freude, die Truppe wiederzusehen.

Die Organisation erfolgte über die bestehende WhatsApp-Gruppe. Ich hatte eine Anleitung geschrieben und manchen bei der Installation per Telefon geholfen. Vor dem Online-Treffen haben wir die Videotelefonie kurz zu zweit getestet. Letztlich hatte jeder es geschafft. Für die Organisation und die Unterstützung habe ich viel Anerkennung erhalten.

Das erste Onlinetreffen war ein Erfolg, obwohl es Herausforderungen gab. Onlinemeetings sind sehr anstrengend. Einige Geräte zeigten nicht alle Teilnehmer gleichzeitig, wodurch der Gruppenbegleiter Wortmeldungen nicht moderieren konnte. Ein wichti-



ger Punkt wurde anfangs vernachlässigt: die Vertraulichkeit. Es sollte darauf geachtet werden, dass Mitbewohner nicht mithören können. Wenn der Ehemann nebenan auf der Couch sitzt und fernsieht, fühlen sich die Teilnehmenden vielleicht nicht so geschützt wie im Gruppenraum.

Onlinetreffen bieten auch einige Vorteile. Es liegt auf der Hand, man muss nicht aus dem Haus. Dadurch, dass man die Software auf PC, Laptop, Tablet oder Handy ausführen kann, muss man nicht einmal von der Couch aufstehen. Das ist vor allem eine Erleichterung, wenn man eine längere Anfahrt zur Gruppe hat. Auch wer Beschwerden oder Krankheiten hatte, konnte an der Gruppe teilnehmen. Ich fand es super, dabei zu sein – mit meinem Lieblingstee, in Jogginghose und mit Besuch von der Katze.

Aber auch wenn das Online-Format in schwierigen Zeiten eine gute und hilfreiche Alternative war, kann es die echte Gruppe, in der man die menschliche Nähe spürt, einfach nicht ersetzen.

*Tobias Hermann, Freundeskreis Saarlouis e.V.*

# Früher war alles besser!?

Bodo Schmidt über das Gefühl, dass es früher in den Freundeskreisen irgendwie anders war

**F**rüher war alles besser!“ Wirklich? Immer wieder höre ich auch in den Gruppen meines Landesverbandes, dass es nicht mehr so schön sei wie früher. Woran mag das liegen? Ja, auch ich habe manches Mal das Gefühl, dass es früher in meinem Freundeskreis besser war. Doch woher kommt diese viel gesagte und viel gehörte Aussage?

Unser Gehirn erinnert sich beim geistigen Herumkramen in der Vergangenheit, uns zuliebe, meist nur an die positiven Ereignisse und lässt die Schlechten positiver erscheinen.

Ich denke, auch die technische und die gesellschaftliche Entwicklung lässt uns zu diesem Schluss kommen – immer mehr Informationen, Live-Unterhaltungen per Chat oder Video, schon miteinander, aber jeder für sich. Treffen und Gespräche zwischen den Menschen finden kaum noch statt. Von meinem Wohnzimmer aus kann ich mich mit der ganzen Welt unterhalten. Und wenn ich abschalte, bin ich wieder allein, ohne die Wärme meines Gesprächspartners gespürt zu haben, ohne freundschaftliche oder liebevolle Umarmung.

Der technische Fortschritt bringt heutzutage innerhalb kürzester Zeit Veränderungen mit sich, die uns alle betreffen. Es dauert keine hunderte von Jahren mehr, bis er uns erreicht. Egal ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Gruppe. Viele kommen mit der rasanten Entwicklung nicht mehr mit. So ziehen sie den Schluss, früher war alles besser. Besser sicherlich nicht, aber für den Einzelnen oftmals einfacher.

Aber warum habe auch ich öfter das Gefühl, in meinem Freundeskreis sei es früher besser gewesen?

## Faszinierende Wärme

Meinen ersten Kontakt zu einem Freundeskreis hatte ich im Frühjahr 2008 in Ernstthal. Schon die herzliche Begrüßung beim ersten Seminar war umwerfend. Keine Sekunde an diesem Wochenende fühlte ich mich fremd oder außenstehend, obwohl ich diese Menschen, außer den Gruppenbegleiter, zuvor noch nie gesehen hatte. Dieses Miteinander, der respektvolle Umgang, die Wärme, die sie ausstrahlten, beeindruckten und faszinierten mich zugleich. So sehr, dass ich mit dem Gedanken nach Hause fuhr, einen Freundeskreis in meiner Stadt zu gründen.

Den meisten von euch wird es bei ihrer ersten Begegnung ähnlich ergangen sein, sonst wärt ihr nicht bei den Freundeskreisen geblieben. Warum habt ihr den Kontakt gesucht? Was war der Grund? Richtig, wir waren nach langer Zeit des Konsumierens am Boden zerstört. Einfach fertig mit uns und der Welt, der Selbstwert gegen null. Unser Leben war uns entglitten und das, was es lebenswert machte, in weite Ferne gerückt. Doch hatten wir den Wunsch, das zu ändern und wussten, wir schaffen es nicht allein.

Und dann treffen wir auf Menschen, die uns nehmen, wie wir sind, die zuhören und sich für uns interessieren, die uns das Gefühl geben, dass wir ihnen in all unserer Not wichtig sind, unvoreingenommen und ohne Stigmatisierung. Wir hatten einfach das Gefühl, gut aufgenommen und in einer Gemeinschaft angekommen zu sein, die Verständnis, Wärme und Herzlichkeit ausstrahlt. Ich selbst war einfach froh und voller Optimismus, dass ich mit Hilfe dieser Menschen mein Leben wieder lebenswert gestalten könnte.

## Das Feeling ist anders

Und heute? Ich gestalte mein Leben so, wie ich will; all meine Ziele habe ich erreicht. Es ist Alltag geworden – das Leben ohne Suchtmittel, ohne Lüge, vor allem ohne das Selbst zu belügen. Darüber freue ich mich noch, aber es ist nichts Besonderes mehr.

Das Feeling in meinem Freundeskreis ist anders als es in meiner Anfangszeit war. Jeder, der schon einige Zeit suchtmittelfrei lebt, kennt das: Früher war ich der, der Rat gesucht und bekommen hat, der Antworten auf seine Frage bekommen hat. Jede Woche habe ich mit Stolz den Menschen in meinem Freundeskreis davon berichtet, wie ich durch ihre Hilfe und ihre Erfahrungen die Woche gemeistert habe. Durch die Bestätigung, die mir zuteil wurde, wuchs mein Selbstwertgefühl. Ich war nicht mehr der Verlierer, sondern wurde nach und nach wieder geachtet, von Mitmenschen ernst genommen. Das konnte ein Gefühl der Euphorie auslösen.

Aber nun, einige Jahre später, werde ICH gefragt. Jetzt kann meine Erfahrung, von der ich erzähle, wichtig und vielleicht lebensrettend für andere sein. Es ist ein sehr gutes Gefühl, anders und schön. Eben anders schön. Wenn wir etwas finden, was früher besser gewesen ist, sollten wir in uns gehen und unseren Beitrag dazu leisten, dass das „Heute“ besser wird.



*Bodo Schmidt,  
Vorsitzender des  
Landesverbandes  
Thüringen*

# Freundeskreis-Idee gestärkt

Rolf Schmidt blickt auf seine Zeit als Vorsitzender des Bundesverbandes von 1997 bis 2012 zurück

Zu Beginn meiner Amtszeit hatte noch jeder Landesverband ein individuelles Logo und ein eigenes Erscheinungsbild. Nach intensiven Diskussionen wurde „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.“ in den Landesverbänden als Name anerkannt und man einigte sich auf eine einheitliche Bildmarke. Bildmarke und Text „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ wurden als Logo gesetzlich geschützt und fortan von Freundeskreisen benutzt, die Mitglied in einem Landesverband waren. Die Landesverbände waren Mitglied im Bundesverband.

Nennen möchte ich weiter die Organisation und Durchführung von drei Bundeskongressen, jeweils über drei Tage, mit 900 Teilnehmenden und einem interessanten Programm. Unsere Freundeskreis-Gemeinschaft konnte gestärkt und der „Freundeskreis-Spirit“ in die Landesverbände weitergetragen werden.

## Meilensteine



Foto: Pixabay

Ein anderer Meilenstein war die Erarbeitung des Leitbildes mit dem Ziel, unsere Arbeit als Verband zu intensivieren und einheitlich darzustellen zu können: Was sind Kennzeichen und Merkmale, die für alle Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gelten?

Wichtig war mir die Unterstützung und Festigung von Freundeskreisarbeit in den östlichen Bundesländern. Stabile Freundeschaften entstanden und die Selbsthilfearbeit nach dem Leitbild entwickelte sich auch dort.

Die Geschäftsstelle des Bundesverbandes in Kassel zog 2003 in ein modernes, zentral gelegenes Bürogebäude. Der Bundesverband konnte – durch die Fördermittel der Deutschen Rentenversicherung-Bund – selbstständiger Arbeitgeber werden und seine hauptamtlichen Mitarbeiterinnen ab 2005 eigenverantwortlich anstellen.

Die Öffentlichkeitsarbeit konnte intensiviert werden durch Funk- und Fernsehauftritte sowie durch Presseinformationen und viele neu erschienene Broschüren.

## Kontakte zur Politik

Die Teilnahme an den evangelischen Kirchentagen konnte besonders genutzt werden, um mit Politikern an unserem repräsentativen Stand in Kontakt zu kommen und unsere Arbeit vorzustellen. Der Stand wurde in Kooperation mit dem Blauen Kreuz in Deutschland, dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche und dem Gesamtverband für Suchthilfe betrieben.

Mir persönlich war außerdem die Netzwerkarbeit mit den befreundeten vier Abstinenz- und

Selbsthilfeverbänden Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Guttempler und Kreuzbund wichtig. Gemeinsam waren wir vertreten in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). Diese Zusammenarbeit brachte uns Erfolge bei den Kostenträgern ein.

Unser Verband war dabei, als die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen durch Projekte intensiviert wurde. Beispielsweise nenne ich „Co-Abhängigkeit erkennen“, unterstützt durch die BKK und das große Nachfolgeprojekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“. Uns gelang es unter anderem Ärzte, Therapeuten, Lehrer, Erzieher, Jugendämter für unser Betroffenenwissen zu interessieren und in die Diskussion zu kommen. Projekte mit anderen Krankenkassen, wie zum Beispiel die Erarbeitung des „Manuals für die Gruppenarbeit“ mit der DAK, schlossen sich an. Unseren ersten Internet-Auftritt unterstützte die BARMER. Wichtig und erfolgreich war die Erstellung und Herausgabe des Freundeskreis Journals mit neuem Erscheinungsbild.

Ich bedanke mich heute noch einmal bei meinen Mitstreiterinnen und Mitstreitern im damaligen Vorstand, für die fachliche Unterstützung durch die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und die gute Zusammenarbeit mit den Verbänden und Kostenträgern.



Rolf Schmidt,  
Ehrenvorsitzender

# Hilfe und Orientierung in Zeiten

Warum der traditionelle Solidaritäts-Gedanke der Sucht-Selbsthilfe so wichtig wie nie zuvor für die Gesellschaft



Autor Wolfgang Bense: Aktuelle Herausforderungen mit Suchthilfe-Konzepten bewältigen!

**K**rise, Zeitenwende, Umbruchphase – das sind Begriffe, mit denen wir uns mittlerweile täglich konfrontiert sehen und die nachvollziehbar zur Beunruhigung beitragen. Den tiefgreifenden Einschnitten durch die Corona-Pandemie folgte im Februar 2022 ein bis dahin nicht mehr für möglich gehaltener brutaler Krieg auf unserem Kontinent. Gewalt und kriegerische Auseinandersetzungen spitzen sich auch im Nahen Osten bedrohlich zu. Über all dem lasten unübersehbare globale Herausforderungen, wie etwa der Klimawandel, für die es erkennbar keine kurzfristigen Lösungen geben wird.

## Alltagswirklichkeit

Vermutlich trägt diese neue Alltagswirklichkeit ihren Teil dazu bei, dass psychische Erkrankungen weiterhin deutlich zunehmen. In regelmäßigen Abständen veröffentlichten die Krankenkassen und Rentenversicherungen entsprechende Zahlenbelege. Der Anteil an Krankheitstagen von Beschäftigten in Folge psychischer Erkrank-

kungen und sogenannter Verhaltensstörungen (hinter denen sich vor allem Suchterkrankungen verbergen) ist mittlerweile auf einen neuen Höchststand angewachsen.

In ungewissen Zeiten und den damit einhergehenden individuellen wie auch kollektiven Belastungen ist erfahrungsgemäß die Sehnsucht nach den Fluchten aus der bedrückend erlebten Wirklichkeit, hin zu vermeintlich besseren Welten, bei vielen Menschen besonders groß. Hierzu bieten sich nicht zuletzt eine Vielzahl von Zustands-Betäubenden Substanzen und Verhaltensweisen an, die jedoch immer nur eine kurzfristige Scheinlösung darstellen werden.

## Kippunkte, aus denen Neues entstehen kann

So sehr Krisen zur Sehnsucht nach „künstlichen Paradiesen“ und zum Ausweichverhalten disponieren, so sind sie aber auch mögliche Kippunkte, aus denen Neues, bisweilen auch Besseres, entstehen kann. Die Chance zur Veränderung ist der Krise ebenso inhärent, wie die vielfältigen Belastungen und Risiken, die mit ihr einhergehen. Krisen fordern uns jedoch auch zur Veränderung auf. Krisenfestigkeit beweist sich in der Bereitschaft, diese anzunehmen, ohne die wesentlichen Werteüberzeugungen zu verleugnen oder sich gar von ihnen zu verabschieden.

## Vertrauen in die Kraft des Guten

Wer in die Sucht- und Selbsthilfe eingebunden und in ihr tätig ist, kennt persönliche Krisen, weiß aber auch über die Wege der Bewältigung. So gibt es Eckpunkte und Grundwerte, die lange erprobt sind und sich auch als zukunftsfest

erweisen. Zu diesen überdauernden Werten zählt die Bereitschaft Verantwortung für sich und den anderen zu übernehmen, Solidarität und die Motivation, sich aktiv einzubringen, Bereitschaft zu persönlichen Begegnungen, Vertrauen in die Kraft des Guten und in positive Entwicklungen. Vieles davon lässt sich immer wieder neu in Gruppen erfahren, die zum Gespräch, zum Austausch und zur gemeinsamen Erfahrung einladen. Vor diesem Hintergrund ist es deshalb wichtig, dem drohenden Bedeutungsverlust traditionell gemeinschaftsstützender Institutionen zu begegnen.

## Strukturen erhalten

Vereine, Kirchen, Gewerkschaften, politische Parteien, aber eben auch die Selbsthilfegruppen, brauchen weiterhin Unterstützung und aktive Mitglieder, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Wenn dies nicht mehr gewährleistet wäre, würden sich Strukturen, die das Gemeinwesen stützen und fördern, verändern. Soziale Erfahrungs- und Lernräume könnten damit ebenso verloren gehen, wie eine Vielzahl konkreter hilfreicher sozialer Angebote vor Ort.

In den Konzepten der Selbsthilfegruppen zeigen sich Haltungen, die wir in der Gesellschaft sorgsam bewahren sollten. So ist das solidarische Miteinander Teil des Fundaments einer funktionsfähigen sozialen Gemeinschaft und einer Gesellschaft, die sich nicht im Eigennutz und Egoismus verliert. Um Krisen zu bewältigen, bedarf es der Zuversicht und der inneren Motivation. Menschen, die Suchterkrankungen überwunden haben, wissen, was dies bedeutet. Veränderung braucht Ziele, Wünsche, Sehnsüchte, aber auch das

# der Krise

ist, erklärt der Suchttherapeut, Heilpraktiker und Sozialarbeiter Wolfgang Bense

Wahrnehmen der negativen Konsequenzen, sollte der Status quo aufrechterhalten bleiben.

## Abstinenz als gesellschaftlichen Wert betrachten

Auch das gehört zur Wahrheit: Nur wenn der Einsicht auch das Handeln folgt, wird sich tatsächlich etwas verändern! Schließlich findet sich auch im Konzept der Abstinenz eine Haltung, die über die Behandlung von Suchterkrankungen hinaus Bedeutung hat. Zufriedene Abstinenz gründet auf einem selbst gewählten, freiwilligen und bewussten Verzicht. Die Entscheidung dafür mag bisweilen als altmodisch und aus der Zeit gefallen bewertet werden, sie hat jedoch aktuell ein hohes Maß an gesamtgesellschaftlicher Bedeutung.

## Freiwilliger Verzicht bringt Zugewinn an Lebensqualität

Eine der großen Herausforderungen unserer Zeit ist die notwendige Neuorientierung beim Ressourcenverbrauch und hinsichtlich eines exzessiven Konsumverhaltens. Vor diesem Hintergrund ist der Ansatz der Begrenzung und des freiwilligen Verzichts somit höchst aktuell. Im Kontakt mit suchtkranken Menschen, die erfolgreich mit ihrer Erkrankung umgehen, lässt sich erkennen, dass freiwilliger Verzicht längerfristig mit einem deutlichen Zugewinn an Lebensqualität einhergehen kann. In der Suchtselbsthilfe begegnen uns Abstinenzexperten, die tagtäglich belegen, wie bereichernd und erfüllend die Fähigkeiten zum Belohnungsaufschub und der Zu-

rückstellung der sofortigen Bedürfnisbefriedigung sein können.

## Krisen sind Chancen

So geben diese Überlegungen Hinweise darauf, dass die Konzepte, die wir aus der Tradition der Suchthilfe kennen, auch relevant sind für die Bewältigung der aktuellen Herausforderungen. Veränderungen anzunehmen und sich ihnen zu stellen, Eigenverantwortung zu übernehmen und aus innerer Motivation kreativen Gestaltungswillen zu entwickeln, das trägt die Freundeskreise seit ihrem Bestehen. Und nicht zuletzt auch die Erfahrung, dass Krisen eben auch Chancen sind.

*Wolfgang Bense, Dipl.-Sozialarbeiter und Suchttherapeut*

**Unterstützung und solidarisches Miteinander sind Teil des Fundaments einer funktionsfähigen sozialen Gemeinschaft**



Foto: Adobe Stock

# Zwei Begriffe:

## Früher hieß es Gruppenleitung, heute Gruppenbegleitung.

**Peter Ilgen hat 2010 den Freundeskreis Breitungen gegründet und war Gruppenleiter**

**Was hat Sie damals dazu motiviert, die Leitung von Selbsthilfegruppen für Suchterkrankungen zu übernehmen?**

**Peter Ilgen:** Nach 35 Jahren Alkoholkonsum stand ich vor der Entscheidung zwischen meiner Familie und Gesundheit oder meinem eigenen Ende. Dank meiner Frau fand ich den Weg zur psychosozialen Suchtberatungsstelle und schließlich zur Teilnahme am „Esslinger Modell“. Wir wollten die Hilfe, die wir in der ganzen Zeit von der Therapie über die Selbsthilfe bis zu den unzähligen Seminaren bekommen haben, einfach weitergeben und denen, die es wünschten, Mut machen, dass es möglich ist und sich lohnt, eine abstinenten Zufriedenheit zu leben.

**Wie hat sich die Gruppendynamik Ihrer Meinung nach im Laufe der Zeit verändert?**

**Peter Ilgen:** Der Umgang mit Menschen anderer Suchterkrankungen hat sich gewandelt. Während es anfangs oft nur reine Alkoholgruppen gab, sind unsere Gruppen offener geworden. Wenn die Wirkung der unterschiedlichen Suchtmittel nicht im Vordergrund steht, kann man gut voneinander lernen – nach dem Motto: Mich interessiert nicht, was du gestern konsumiert hast, sondern was du in der Zukunft tun willst, um abstinent bzw. clean zu bleiben.

Das Interesse der Gruppenmitglieder an Aktivitäten innerhalb der Gruppe hat sich gewandelt. Früher waren viele Suchtkranke gesellschaftlich isoliert und fanden

Halt und Anerkennung im Gruppenleben. Die Gesellschaft geht heute offener mit der Suchthematik um. Viele junge Gruppenbesucher sind familiär, beruflich und gesellschaftlich noch eingebunden und nutzen somit nur noch die Gruppengespräche.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass sich viele Aktivitäten und Projekte wiederholen, das Rad nicht neu erfunden werden muss, aber qualitativ verbessert werden kann.

**Wie hat sich Ihre Arbeit als Gruppenleiter im Laufe der Zeit auf Sie persönlich ausgewirkt? Wie hat das Ihre Sicht auf Suchterkrankungen verändert?**

**Peter Ilgen:** Die vielen Gespräche, Seminarbesuche und Mitwirkung in verschiedenen Arbeitskreisen auf Landes- und Bundesebene haben mir gezeigt, dass es viele Wege in die Sucht, unterschiedliche Suchtverläufe und genauso viele Wege aus der Sucht gibt. Je mehr Wahlmöglichkeiten wir kennen, desto umfangreicher kann das Hilfsangebot sein.

Ich habe in meiner abstinenten Zeit gelernt, dass es außer „schwarz und weiß“ noch 256 Graustufen gibt und außerdem noch viele Farben. Das Leben ist lebenswert und vielfältig geworden, dafür danke ich allen meinen Helfern, den Helfern der Sucht- und Selbsthilfe und gebe diese Einstellung gerne an die Gruppenmitglieder weiter.

*Fragen: Emilia Aschraf,  
Suchtreferentin*



**Anette Fuß hat die Gruppenbegleitung im Freundeskreis Breitungen übernommen**

**Was hat Sie dazu bewegt, die Rolle der Gruppenbegleitung zu übernehmen?**

**Anette Fuß:** Nach vielen Jahren des Alkoholmissbrauchs war mein Leidensdruck so groß, dass ich beschloss, mir Hilfe zu suchen. Ich ging zur Suchtberatung und meldete mich in Breitungen bei der Selbsthilfegruppe der Freundeskreise an. Dort wurde ich mit sehr viel Verständnis und Einfühlungsvermögen ganz herzlich aufgenommen. Schon nach der ersten Gruppenstunde wusste ich, ich komme wieder.

Nach einem halben Jahr wechselte unsere Gruppenbegleiterin den Wohnort und es kam die Frage auf: Wer könnte die Gruppenbegleitung übernehmen? Peter Ilgen, der die Gruppe gegründet hat, stand mit Rat und Tat zur Seite. So führten wir zunächst eine Art „Rotierende Moderation“ ein. Jedes Gruppenmitglied übernahm einmal die Moderation der Gruppenstunde. Auf diese Weise konnte ich meine anfänglichen Ängste überwinden und Stück für Stück in die Rolle der Gruppenbegleiterin hineinwachsen.

Im Laufe des letzten Jahres besuchte ich viele Seminare, die immer sehr interessant und hilfreich für mich waren. Ich freue mich sehr über das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird und möchte 2025 an der Seminarreihe „Ausbildung zur Gruppenbegleitung“ vom Bundesverband teilnehmen.

# Ein Blick auf Veränderungen

## Nur ein anderer Begriff für die gleiche Sache?

### Wie erleben Sie gerade die Stimmung und Dynamik in der Gruppe?

**Anette Fuß:** Die Stimmung in unserer Gruppe erlebe ich als sehr gut. Früher haben wir uns 14-tägig getroffen, mittlerweile treffen wir uns wöchentlich. Ich habe das Gefühl, dass jede und jeder gerne kommt und auch etwas für sich mit nach Hause nehmen kann. Es gibt immer genügend Gesprächsstoff und es findet ein guter Austausch statt. Wir arbeiten mit der Suchtberatung und dem Landratsamt, Abteilung Selbsthilfe, eng zusammen, stellen die Selbsthilfe in Fachkliniken und auf Entgiftungsstationen vor. Leider ist aber der Zulauf in die Gruppe sehr gering.

### Was haben Sie persönlich aus Ihrer bisherigen Arbeit als Gruppenbegleiterin gelernt?

**Anette Fuß:** Aus meiner bisherigen Arbeit als Gruppenbegleiterin habe ich in erster Linie gelernt, was Selbsthilfe leisten kann. Es gibt mir immer wieder Kraft und macht mir Mut, mich neuen Aufgaben zu stellen. Ich konnte schon viele Seminare besuchen, die mir immer wieder neue Impulse vermittelt haben. Die Gruppe ist für mich zu einem Anker geworden, den ich mir nicht mehr wegdenken kann.

Vor längerer Zeit habe ich selbst nicht geglaubt, was eine Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen leisten kann. Zu meinem großen Glück wurde ich eines Besseren belehrt und möchte nun anderen Betroffenen helfen und meine Erfahrungen weitergeben.

*Fragen: Emilia Aschraf,  
Suchtreferentin*

## Leitung contra Begleitung:

### Was drei zusätzliche Buchstaben bewegt haben

**B**ei den Freundeskreisen war und ist es bis jetzt keine Pflicht, eine Ausbildung zur Gruppenleitung/-begleitung als solches zu machen. Der Bundesverband bot erstmalig in den 1990er-Jahren eine Ausbildung zur Gruppenleitung in Kassel an. Diese Ausbildung diente als Hilfsmittel für den örtlichen Freundeskreis und stellte die Grundregeln zur Leitung einer Freundeskreisgruppe dar.

Damals lauteten die Worte: Jede Gruppe braucht einen Gruppenverantwortlichen / jemanden, der die Gruppe „leitet“. Diese Ausbildung erstreckte sich über vier Wochenenden und es kamen Freundeskreisler/innen aus ganz Deutschland zusammen.

Viele neue Gruppen wurden gegründet und die ausgebildeten, als auch die selbst ernannten „Gruppenleiter“ wuchsen mit den Aufgaben ihrer Gruppe vor Ort. Der eine oder andere Gruppenleiter nahm seine Aufgabe aber zu wörtlich und versuchte, mehr oder weniger Lösungen für die individuellen Probleme einzelner zu finden. Dadurch wurden oftmals falsche Erwartungen vermittelt. Auch kamen die eigenen Sorgen und Probleme der Gruppenleitung oft zu kurz. Da sich diese Problematik in den unterschiedlichsten Freundeskreisen der Landesverbände immer mehr rauskristallisierte, wurde klar: So geht es nicht weiter, eine Veränderung muss her!

Die Gruppenleitung wurde durch Beschluss der Delegiertenversammlung des Bundesverbandes fortan zur Gruppenbegleitung umbenannt und stellte damit eine Begleitung der Freundeskreis-Gruppe dar. Die Gruppenbegleitung ist auch „nur“ ein Mitglied aus dem Freundeskreis und befindet sich auf der gleichen Stellungsebene. Jede/r Einzelne in der Gruppe muss für sich eine individuelle Lösung finden; diese kann und darf nicht durch die Gruppenbegleitung vorgegeben werden. Die Gruppenbegleiter/innen-Ausbildung ist seit 2004 als fester Bestandteil im Landesverband NRW verankert.

Fazit: Jeder ist für sich selbst verantwortlich und hat seinen Schlüssel zur erfolgreichen Abstinenz selbst in der Hand.

*Karl-Heinz Wesemann, Freundeskreis Blasheim*

# Gruppenarbeit für Angehörige

Ein Blick auf den Wandel der Selbsthilfe in Freundeskreisen



Grafik: Pixabay

**D**er Artikel beschreibt die Entwicklung der Arbeit mit Angehörigen in den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Die ersten Selbsthilfegruppen der Freundeskreise entstanden durch ehemalige Patienten der Suchtklinik Haus Burgwald, die nach ihrer Behandlung erkannten, dass ein abstinentes Leben nicht isoliert geführt werden sollte. Sie begannen, sich regelmäßig zu treffen, um sich gegenseitig zu unterstützen und Rückfällen vorzubeugen. Diese Treffen fanden zunächst in privaten Räumen statt, wobei die Angehörigen der Betroffenen anwesend waren und ihre Perspektive einbringen konnten. Es entstand ein offener und vertrauensvoller Austausch, in dem alle Beteiligten voneinander lernen konnten.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich die Strukturen der Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe weiter. Heute finden für beide Gruppen oft auch getrennte Treffen statt. Dieser Wandel ermöglicht es den Angehörigen, sich in einem geschützten Rahmen über ihre eigenen Sorgen und Belastungen auszutauschen, ohne dass die Betroffenen anwesend sind. So können sie gezielt über ihre eigenen Bedürfnisse sprechen und Unterstützung erhalten, die auf sie zugeschnitten ist.

Früher lag der Schwerpunkt dieses Treffens auf dem Austausch von Erfahrungen und emotionaler Unterstützung. Die heutigen Selbsthilfegruppen für Angehörige bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch Strategien zur Selbstfürsorge, zur Stärkung

der Resilienz und zum Umgang mit der Sucht der Betroffenen und Angehörigen.

Der größte Unterschied zwischen früher und heute liegt im Selbstverständnis der Angehörigen. Früher waren sie den Betroffenen „angehörig“ und haben „mitgemacht“, damit es der Familie insgesamt und damit auch ihnen wieder besser und gut ging.

Heutige Angehörige sind von Sucht betroffene Menschen, die sich nicht über den Betroffenen definieren. Sie finden ihren eigenen Weg, sich der Sucht zu stellen und nutzen dazu unter anderem die Angehörigengruppen.

*Emilia Aschraf,  
Suchtreferentin*

Die Wichtigkeit der Selbstveränderung erkennen:  
gemeinsamer Austausch von Angehörigen und Betroffenen in der Gruppe

Bitte trage in dieses Feld ein, warum es wichtig ist zu wissen, dass nur ich selbst mich ändern kann und niemand anderen.

Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, wie dieses Verständnis euch selbst dabei helfen kann, weniger belastet zu sein und welche Strategien ihr anwenden könnt, wenn ihr euch überfordert oder hilflos fühlt.

**Kurz  
und  
bündig**

## Was genau regelt das Cannabisgesetz?

**DAS GESETZ SOLL UNTER ANDEREM DEN ILLEGALEN CANNABIS-HANDEL REDUZIEREN, DIE QUALITÄT KONTROLLIEREN UND SO DEN GESUNDHEITSSCHUTZ VERBESSERN.** Es fördert zudem Aufklärung, Prävention und den Schutz von Kindern und Jugendlichen. Erwachsene dürfen privat oder in Vereinen Cannabis anbauen. Der Besitz von bis zu 25 Gramm in der Öffentlichkeit und bis

zu 50 Gramm privat ist straffrei. Der öffentliche Konsum ist zeitlich und örtlich eingeschränkt. Cannabis bleibt für Minderjährige verboten. Weitergabe an sie ist strafbar, ebenso der Konsum in ihrer Anwesenheit oder in der Nähe von Schulen und Spielplätzen. Minderjährige dürfen Anbauvereine nicht beitreten. Seit dem 1. Juli 2024 dürfen Anbauvereinigungen mit behördlicher Erlaubnis Cannabis anbauen. Die Abgabe ist nur an Mitglieder für den Eigenkonsum erlaubt, und innerhalb der Anbauvereinigung darf kein Cannabis konsumiert werden. Im Straßenverkehr gilt ein einheitlicher THC-Grenzwert von 3,5 Nanogramm pro Milliliter Blutserum. Überschreitungen führen zu Bußgeldern und Fahrverboten. Für Fahrer\*innen und unter 21-Jährige gilt ein absolutes Cannabisverbot am Steuer. Mischkonsum von Alkohol und Cannabis ist verboten.

Quelle: [www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/cannabis-legalisierung-2213640](https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/cannabis-legalisierung-2213640) Stand 22.08.2024

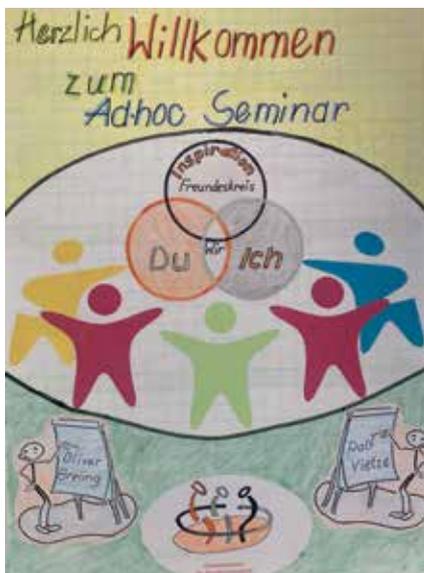
# Inspiration Freundeskreis

Zusammenfassung eines Berichtes von Rainer Klose zum Ad hoc-Seminar des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Hünfeld

Das Ad hoc-Seminar zum Thema „Inspiration Freundeskreis“ des Bundesverbandes Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe fand vom 26. bis 28. Juli 2024 in Hünfeld statt. Durch das Seminar führten Ralf Vietze und Oliver Breiing vom Bundesvorstand.

Das Wochenende begann mit den Fragen: „Was bedeutet für mich Inspiration, und womit inspiriert mich der Freundeskreis?“ – Ausgangspunkt für tiefgehende Diskussionen und Reflexionen. Die Teilnehmenden tauschten persönliche Erfahrungen aus und erörterten die Bedeutung des Freundeskreises für ihre eigene Entwicklung und ihr Engagement.

Im Laufe der Diskussionen kristallisierten sich mehrere zentrale Themen heraus, so die tiefe Dankbarkeit für die Unterstützung durch den Freundeskreis, die Bedeutung von Struktur und Sicherheit in den Treffen, der wertvolle Austausch auf Augenhöhe, die inspirierende Wirkung des Erfahrungsaustauschs sowie die persönliche Weiterentwicklung und die positiven Bildungsmöglichkeiten durch Seminare.



Plakat zur Begrüßung von Ralf Vietze

Ein weiterer Schwerpunkt war die Motivation und das Engagement im Freundeskreis. Viele Teilnehmenden betonten, dass sie etwas zurückgeben, anderen helfen und ihre eigenen Erfahrungen weitergeben möchten. Die Überzeugung, dass der Freundeskreis einen wichtigen Beitrag leiste und dass ein Leben ohne Suchtmittel lebenswert sei, motiviert viele Mitglieder.

Der Freundeskreis ist für viele zu einem festen Bestandteil ihres abstinente Lebens geworden, in dem sie nicht nur Unterstützung, sondern auch Freundschaften gefunden haben.

Das Seminar thematisierte auch die Zukunft der Freundeskreise, wobei Sorgen über fehlende Funktionstragende und rückläufige Mitgliederzahlen geäußert wurden, insbesondere in Bezug auf jüngere Menschen. Es wurde darüber diskutiert, ob sich der Freundeskreis in einer Krise befinde, da in vielen Gruppen die Funktionstragenden fehlen und nur wenige bereit seien, Verantwortung zu übernehmen.

Das Seminar zeigte, dass der Freundeskreis eine wichtige Rolle für viele Menschen spielt, jedoch vor Herausforderungen steht, die es gemeinsam zu bewältigen gilt. Gleichwohl kam man zu dem Fazit, dass es erst einmal wichtig ist, den Bestand zu erhalten und immer wieder neue Ideen und Möglichkeiten auszuprobieren.

*Emilia Aschraf, Suchtreferentin*

Ein ausführlicher Bericht wurde im Oktober in der Rohrpost veröffentlicht.



## Seminarreihe „Ausbildung zur Gruppen- begleitung“

Der Bundesverband freut sich, die Fortsetzung seiner erfolgreichen Seminarreihe „Ausbildung zur Gruppenbegleitung“ für das Jahr 2025 anzukündigen. Die Ausbildungsreihe bietet allen Mitgliedern, die ihre Kompetenzen in der Gruppenbegleitung vertiefen möchten, die Möglichkeit sich weiterzubilden.

Die Seminarreihe beginnt am 7. Februar 2025 und endet am 21. September 2025. Während dieser Zeit werden insgesamt fünf Wochenenden in der Villa Frieden Hotel & Seminarhaus in Bad Blankenburg (Thüringen) stattfinden. Die Ausbildungen sind auf jeweils 20 Teilnehmende begrenzt, um eine intensive und individuelle Arbeit zu gewährleisten.

Die einzelnen Module der Seminarreihe decken wesentliche Aspekte der Gruppenbegleitung ab. Die Themen umfassen „Die Gruppenbegleitung im Freundeskreis“ (7. bis 9. Februar), „Ich und die Selbsthilfegruppe“ (4. bis 6. April), „Kommunikation“ (6. bis 8. Juni), „Konflikte“ (18. bis 20. Juli) und „SUCHT und findet im Freundeskreis“ (19. bis 21. September).

Jedes der Seminare kombiniert theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen, um den Teilnehmenden praxisnahe Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln.

Der Bundesverband lädt alle Mitglieder ein, von diesem umfassenden Ausbildungsangebot Gebrauch zu machen und sich die Chance zu sichern, ihre Fähigkeiten in der Gruppenbegleitung auf ein neues Niveau zu heben. Die Anmeldung erfolgt über die jeweiligen Landesverbände.

## Neue Suchtreferentin



Emilia Aschraf ist Suchtreferentin in der Kasseler Geschäftsstelle des Bundesverbandes

in diese Selbsthilfegruppen vermitteln, da sie kein Deutsch spricht und ich stets Dolmetscher für Gespräche organisieren musste.

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Emilia Aschraf und ich bin seit kurzem als Suchtreferentin in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Kassel tätig.

Nach meinem Abschluss als Sozialarbeiterin habe ich mein Anerkennungsjahr in der Justizvollzugsanstalt Kassel absolviert. Dort sammelte ich erste Erfahrungen in der Arbeit mit suchtabhängigen Menschen.

Anschließend war ich sieben Jahre lang als Sozialarbeiterin im Bereich der Erstaufnahmeeinrichtungen für Flüchtlinge beim Regierungspräsidium Gießen tätig. In dieser Rolle habe ich sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen unterstützt. Besonders prägend war für mich die Arbeit mit geflüchteten Menschen, die mit Alkohol- und Drogensucht zu kämpfen hatten.

In dieser Zeit begleitete ich viele von ihnen bei der Bewältigung ihrer Suchtabhängigkeit. Im Rahmen meiner Tätigkeit in der Flüchtlingshilfe wurde ich auf Selbsthilfegruppen aufmerksam. Leider konnte ich damals keine meiner Klienten

Neben meiner beruflichen Tätigkeit beim Land Hessen absolvierte ich ein berufsbegleitendes Masterstudium im Bereich öffentliche Verwaltung. Aus persönlichen Gründen beendete ich mein Arbeitsverhältnis beim Regierungspräsidium Gießen und war anschließend einige Zeit beim Sozialamt Kassel im Bereich der Grundsicherung als Sachbearbeiterin tätig.

Im Mai 2024 lernte ich den Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe näher kennen und war von dem wertschätzenden Umgang miteinander beeindruckt. Auch die Aufgaben als Suchtreferentin im Bundesverband weckten mein Interesse.

Derzeit wirke ich in der Redaktion für das Freundeskreis Journal 2/2024 mit. Im Jahr 2025 werde ich das Podcast-Projekt umsetzen und die Ausbildung für die Gruppenbegleitung durchführen.

Ich freue mich darauf, mein Engagement in den Verband einbringen zu können und Mitglieder kennenzulernen. Mit meiner Erfahrung und meinem Wissen möchte ich aktiv zur Arbeit des Verbandes beitragen.

*Emilia Aschraf*

# Neues Podcast-Angebot

Der Podcast der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe: Ein neues Medienprojekt des Bundesverbandes



Grafik: Adobe Stock

**M**ein Name ist Oliver Breiing. Ich habe mich im Freundeskreis Journal noch gar nicht vorgestellt: Letzten Herbst bin ich zum stellvertretenden Vorsitzenden in den Bundesvorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gewählt worden – als amtierender Vorsitzender im bayerischen Landesverband und nach 15 Jahren Mitgliedschaft im Freundeskreis. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass ich 60 Jahre alt geworden bin und Vater zweier erwachsener Kinder. Ich lebe seit geraumer Zeit im mittelfränkischen Fürth und bin glücklich verheiratet.

Wie jedes unserer Vorstandsmitglieder habe auch ich bestimmte Schwerpunkte, für die ich verantwortlich zeichne. Einer davon ist die Installation einer regelmäßigen Podcast-Produktion seitens



**Oliver Breiing**  
ist stellvertretender  
Vorsitzender im Bundesverband der  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
und verantwortlich für das  
Podcast-Projekt

des Bundesverbandes ab 2025 zusammen mit Suchtreferentin Emilia Aschraf – eine neue Kommunikationsschiene nach innen und außen.

Podcasts erfreuen sich stetig wachsender Beliebtheit bei Jung und Alt und machen sie dadurch ideal zum Transport von wichtigen Informationen und Sachwissen aber natürlich auch von Meinungen und Emotionen.

Gerade sind wir zuerst einmal mit dem zugehörigen Antrag auf Förderung befasst. Genauso wichtig wie die Gewährleistung der finanziellen Ausstattung und die technischen Rahmenbedingungen dieses Projekts sind hier aber natürlich auch konzeptionelle Planung und inhaltliche Ausrichtung. Die Fragen „Wie oft soll dieser Podcast im Jahr veröffentlicht werden?“, „Wie lange sollen die

## Projekt: Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe

Die Projektarbeit konnte mit den ehrenamtlichen Mitarbeitenden in einer zweiten Sitzung im August fortgesetzt werden. In dieser wurden die Inhalte für die Broschüre finalisiert, die sich an angehörige Personen von abhängigkeiterkrankten Menschen richtet. Die Veröffentlichung ist zum Jahresende geplant.

Aktuelle Informationen und Bestellmöglichkeiten unter [www.freundskreise-sucht.de](http://www.freundskreise-sucht.de)

*Sina Limpert, Suchtreferentin*



einzelnen Beiträge jeweils dauern?“ oder „Wen laden wir zu welchem Thema als Interviewpartner/in ein?“ beschäftigen uns zurzeit besonders. So viel sei verraten: Natürlich wird das Thema „Suchtselbsthilfe in unseren Freundeskreisen“ den roten Faden bilden. Aktuell angedacht ist zwei bis drei Podcast-Beiträge im Jahr.

Ich freue mich vor allem auf zahlreiche Hörerschaft Eurerseits und tätige Mithilfe, sei es als kritische Zuhörer oder vielleicht als Teilnehmende bei Kompetenzgruppen bei der einen oder anderen Podcast-Aufnahme der nächsten Jahre.

*Oliver Breiing, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes*

## Podcast – was ist das?

**DER BEGRIFF PODCAST** ist eine Wortschöpfung, die sich aus dem Wort „iPod“ als ein tragbarer Musikplayer der Firma Apple und dem englischen Begriff „Broadcast“ (Rundfunk) zusammensetzt. Im Prinzip bezeichnet ein Podcast zunächst einmal ganz einfach eine regelmäßig erscheinende Audio-Sendung im Internet, bei der die einzelnen Beiträge oder Episoden jederzeit digital auf Abruf verfügbar sind. Man kann das Podcast also sofort abspielen oder aber herunterladen und später anhören.

## Kostenloses Mitmachbuch wieder zu haben



Das Mitmachbuch „Spuren zu mir selbst“ wurde nachgedruckt und kann kostenfrei bestellt werden unter [www.freundskreise-sucht.de](http://www.freundskreise-sucht.de), Tel. 0561 78 04 13 oder per E-Mail unter [mail@freundskreise-sucht.de](mailto:mail@freundskreise-sucht.de)

# Der Sucht die Stirn geboten – ein Vorbild nimmt den Hut

Manfred Kessler, langjähriger Vorsitzender der Freundeskreise im Saarland, weiß, wann es

**E**igentlich wäre Manfred Kessler bereits im zweiten Ruhestand. In den ersten wechselte der damals 65-Jährige im Jahr 2016 vom Jobcenter. Vor drei Jahren, mit 70 und ehrenamtlich bis dahin weiter 100 Prozent unterwegs, wollte sich der Illinger dann auch „aus der Führungsetage“ im Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Saarland e.V. verabschieden. „Da kam Corona.“

Bei der anschließenden Neuwahl „hat niemand hier geschrien“. Weshalb sich Kessler notgedrungen als Vorsitzender für weitere drei Jahre verpflichtete. Doch die laufen im November aus. Dann, nach einem Vierteljahrhundert als Geschäftsführer und Vorsitzender, gilt's! Nicht, weil ihm der Spaß abhandengekommen ist, sondern aus Altersgründen – und weil der Verein am Puls der Zeit bleiben soll. „Die jungen Leute, die zu uns kommen, spreche ich nicht mehr an.“

Heute, so Kessler, sind die meisten Suchtkranken polytox. Bei ihm selbst war es „nur“ die Volksdroge Nummer eins – Alkohol. 1951 in Oberschlesien geboren, zog die Fa-

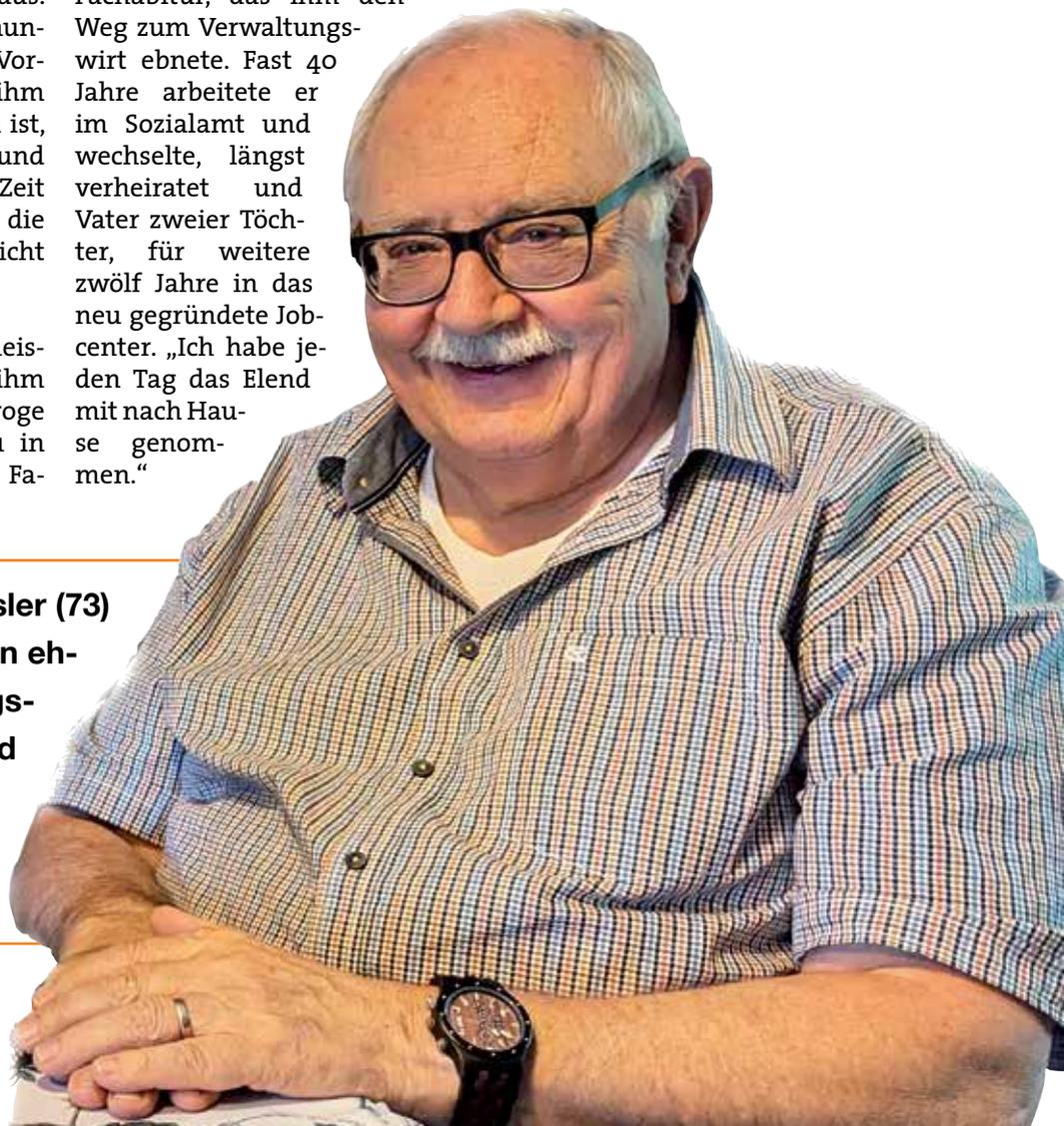
milie 1958 in die Bundesrepublik. „Groß geworden bin ich auf dem Rodenhof in Saarbrücken“, eine „ganz normale Jugend. Ich war immer ein fröhlicher Mensch“, für jeden Quatsch zu haben. Nicht ohne Grund wurde aus ihm ein begeisterter Chorsänger und Büttendredner beim Karnevalsverein „Mir senn do Merchweiler“.

„Irgendwann war der Rubikon überschritten“

Manfred Kessler wählte den Beruf des Groß- und Außenhandelskaufmanns; auf dem zweiten Bildungsweg wuppte er sein Fachabitur, das ihm den Weg zum Verwaltungswirt ebnete. Fast 40 Jahre arbeitete er im Sozialamt und wechselte, längst verheiratet und Vater zweier Töchter, für weitere zwölf Jahre in das neu gegründete Jobcenter. „Ich habe jeden Tag das Elend mit nach Hause genommen.“

Um zu vergessen, begann Kessler zu trinken. „Irgendwann war der Rubikon überschritten.“ Führerscheinverlust, im Job kriselte es. „Alle wussten es, nur ich habe nichts gemerkt.“ Auch privat ging es den Bach runter. „Ich hatte schon eine Wohnung für mich allein gesucht.“ Ein Arbeitskollege, selbst trockener Alkoholiker und überzeugtes Freundeskreis-Mitglied, war die Rettung. „Der hat mich ständig heimgesucht, bis ich soweit war.“

Zwei stationäre Entgiftungen und eine genauso erfolglose The-



**Manfred Kessler (73)**  
verlässt nach 25 Jahren ehrenamtlicher Führungstätigkeit den Vorstand des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe im Saarland

# Buchtipps

## Zeit zum Aufhören ist

rapie in der Fachklinik Münchwies lagen bereits hinter Kessler. Nach den ersten Treffen war er bereit für einen neuen Versuch, diesmal in der Parkklinik Bad Dürkheim. „Deren Chefarzt packte mich an dem noch vorhandenen Rest meiner Ehre.“ Den aufrechten Gang fand er erst wieder, als er nach geglücktem Entzug regelmäßig die Selbsthilfegruppe-Treffen des Freundeskreises Brebach besuchte und sich engagierte: „1998 fing ich als Schriftführer an.“

## „Ein Wahnsinns-Spirit“

Als ein Schlüsselerlebnis beschreibt Manfred Kessler den Bundeskongress in Neumarkt: eine Riesenhalle mit 1.000 Menschen, „und alle haben dasselbe Problem – ein Wahnsinns-Spirit.“ Diese Stimmung trug mit dazu bei, dass er immer mehr Zeit in den Verein investierte.

Auf Bundesebene – und das auch schon seit 20 Jahren – im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit, beteiligt an der Entstehung des Freundeskreis Journals sowie dem REPORT für das Saarland. „Vielleicht erinnert sich noch jemand an die Anfänge mit gelbem Pappkarton und halbem Format.“ Dank Kessler erscheinen sie schon lange im attraktiven, reich bebilderten DIN-A4-Format. „Dort bringe ich mich auch weiterhin gern ein.“

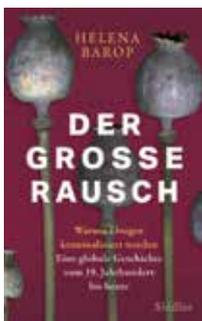
In der gewonnenen Freizeit möchte der zukünftige Ex-Vorsitzende, der seit 27 Jahren clean ist, vor allem eines: „So viel reisen, wie es geht“.

Anja Kernig,  
Journalistin aus Neunkirchen



**Guido Wesselmann: Kaufsucht überwinden. Strategien zu finanzieller Freiheit und seelischem Gleichgewicht. Die schlaublaue Reihe, Bd. 3, 2024. 16,97 €**

**DAS TASCHENBUCH „KAUFSUCHT ÜBERWINDEN“** bietet effektive Strategien zur Befreiung von impulsivem Konsum und hilft, seelisches Gleichgewicht und finanzielle Gesundheit wiederzuerlangen. Das Buch beleuchtet die Ursachen der Kaufsucht, warnt vor den Gefahren von 24/7-Online-Shopping, und bietet praktische Lösungen: Achtsamkeitsübungen und finanzielle Tipps fördern bewusste Entscheidungen statt impulsiver Käufe. Der Autor will den Leser aus der Konsumspirale befreien und begleitet ihn auf dem Weg zu einem erfüllten, selbstbestimmten Leben.



**Helena Barop: Der große Rausch. Warum Drogen kriminalisiert werden. Eine globale Geschichte vom 19. Jahrhundert bis heute. Siedler Verlag, 2023. 26 €**

**HELENA BAROP BELEUCHTET DIE GESCHICHTE DER DROGENPOLITIK** und wie sich der Umgang mit Drogen vom 19. bis ins 21. Jahrhundert gewandelt hat. Sie zeigt, wie Medikamente zu illegalen Drogen wurden und wie vor allem die US-amerikanische Drogenpolitik diese Entwicklung weltweit beeinflusste. Barop erklärt, wie die Angst vor Drogen sich zuverlässig in politisches Kapital umwandeln ließ. Das Buch zeichnet ein komplexes Bild und fordert eine Neubewertung dieser ambivalenten Geschichte.



**Arijana Medic: Wer oder was ist ein Suchtmonsterchen? Therapeutisches Kinderbuch mit interaktivem Teil. Buchschmiede, 2023. 14,90 €**

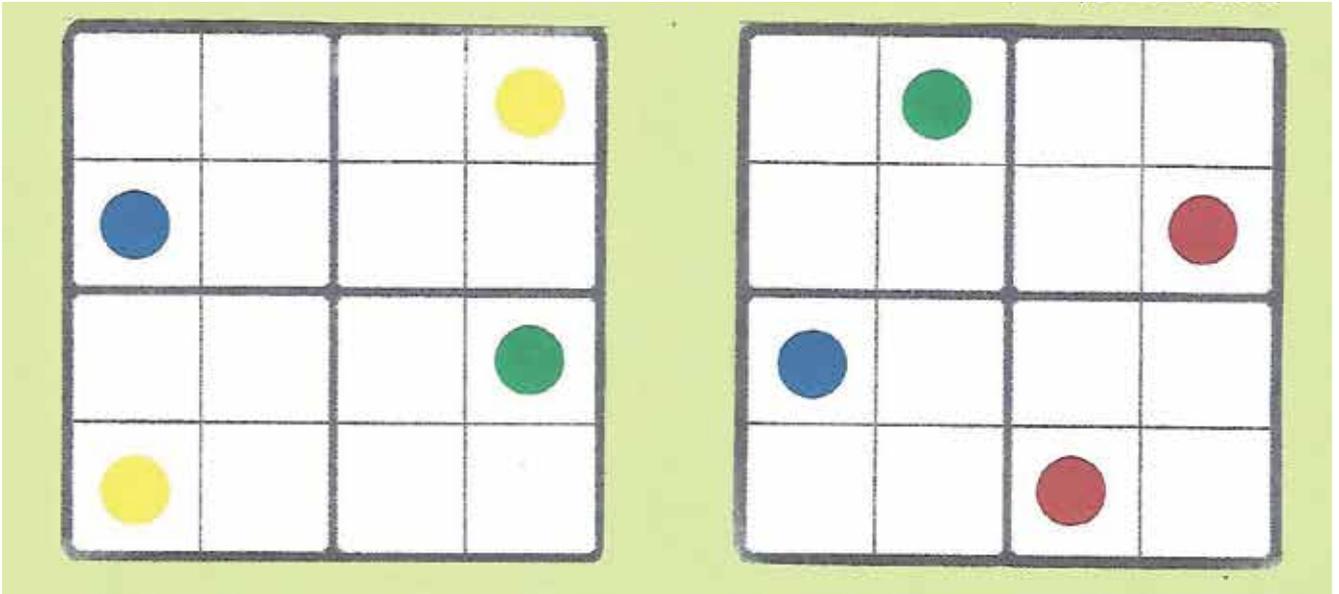
**DAS ALKOHOL- UND DROGEN-SUCHTMONSTERCHEN DROL** hat es auf die Begegnung mit Menschen abgesehen. Was passiert dann? Das Buch „Wer oder was ist ein Suchtmonsterchen?“ ist ein therapeutisches Bilderbuch für Kinder ab vier Jahren, das sich kindgerecht mit Alkohol- und Drogenabhängigkeit auseinandersetzt. Es nutzt eine liebevolle Bild- und Textsprache, um das Thema verständlich zu machen. Das Buch ist für den psychoedukativen und therapeutischen Einsatz sowie für Prävention und den familiären Gebrauch geeignet.



**ÜBRIGENS:** Freundeskreis-Mitglieder können kostenlos Bücher aus der Leihbibliothek der Kasseler Geschäftsstelle ausleihen. Infos: [www.freundeskreisesucht.de/info-materialien/leihbuecherei](http://www.freundeskreisesucht.de/info-materialien/leihbuecherei)

## LUST AUF EINE RUNDE SUDOKU?

Beim Mini-Sudoku füllen Sie das Gitter so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem Block von 2 x 2 Feldern jede Farbe einmal vorkommt. Verwende die Farben: Rot, Blau, Gelb und Grün.



Füllen Sie das Gitter so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem Block von 3 x 3 Feldern jede Zahl von 1 – 9 einmal vorkommt.

	1		8				4		5	
		4		2		3		1		
			9		5		2			
	7			8	4	5				2
	3			9	6	1				8
			4		1		8			
		7		3		6		9		
	2		3				5			6

V  
I  
E  
L

S  
P  
A  
S  
S