01 | 2025

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

FREUNDESKREIS Journal

LEBENSMOMENTE
4 MEINUNGEN ZUM THEMA

FACHARTIKEL
THERAPEUTISCHE EINSCHÄTZUNG

PORTRÄT
HEIKO KÜFFEN

Die *Zukunft* der Sucht-Selbsthilfe

Wie könnte Sucht-Selbsthilfe in der Zukunft aussehen?
Bleiben die Freundeskreise bestehen?
Wir sprechen u. a. mit *Elisabeth Stege* sowie weiteren Freundeskreisemitgliedern über ihre Einschätzung.

Das Mitgliedermagazin

Das Schreiben des Vorwortes zu diesem neuen Freundeskreis Journal hat mir viel Freude bereitet, denn ab diesem Jahr erscheint unser Freundeskreis Journal in einem neuen Gewand (Layout und Format). Das neue Journal wurde an die bereits schon veränderten Erscheinungsbilder der Homepage und des Chats angepasst und soll somit den Wiedererkennungswert der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe steigern. Der Wechsel zum jetzigen Layout entspricht den heutigen Publikationen und Lesegewohnheiten. Für mich ist dies ein weiterer Baustein in die Zukunft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Thematisch knüpft die aktuelle Ausgabe an die beiden vorangegangenen Journale an. So war im Freundeskreis Journal 1/2024 das Thema „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe – mehr als ein Verein“. Dabei wurde euch der Freundeskreis-Spirit aufgezeigt und nähergebracht.

Im zweiten Freundeskreis Journal 2/2024 zum Thema: „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe - Veränderungen gestalten“, wurde die Vergangenheit und Gegenwart abgebildet. Zum Abschluss der Themenreihe mit dem Titel: „Die Zukunft der Sucht-Selbsthilfe“ wird der Fokus auf die Zukunft gelegt.

Im Moment stehen wir alle vor großen Aufgaben und Herausforderungen. Veränderte oder neue Konsumformen, Digitalisierung, aber vor allem die überalternden Gruppen sowie ein rückläufiges ehrenamtliches Engagement setzen unseren vorhandenen Strukturen erheblich zu. Vielerorts mangelt es an engagiertem Nachwuchs, an gemischten Formaten und vor allem fühlen sich jüngere Menschen nicht angesprochen. Das erfordert neue Herangehensweisen. Hieraus leiten sich für uns Zukunftsaufgaben ab und es entstehen Aufträge für die Gegenwart. Wir müssen diese Aufträge konsequent und beherzt angehen, dann hat die Suchtselbsthilfe eine gesicherte Zukunft. Wichtig zu erkennen ist, das Online- und Hybridformate den Zugang erleichtern und die Treffen vor Ort ergänzen können. Ebenso können Social Media und Podcasts künftig einen besseren Kontakt zu jüngeren Menschen herstellen.

So könnte für mich eine sichere Zukunft der Sucht-Selbsthilfe aussehen: sie sollte bunt und vielfältig, klar in Rolle und Auftrag, aktiv und innovativ, orientiert an den Bedürfnissen der Menschen sein und kein Kampf unter- und/oder gegeneinander.

Wir bedanken uns bei der Designagentur Formtugend, die uns bei der Umsetzung des neuen Layouts für das Freundeskreis Journals 1/2025 sehr kreativ begleitet hat und uns jede Form der Unterstützung zukommen ließ, und bei der DAK Gesundheit, deren Förderung die Neugestaltung des Freundeskreis Journals ermöglicht hat.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen des neuen Freundeskreis Journals!

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

Unsere ZUKUNFT?

4 **Gibt es uns in der Zukunft?**
Stellvertretende Bundesvorsitzende Elisabeth Stege über die Zukunft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

6 **Lebensmomente**
Erfahrungsgeschichten aus den Freundeskreisen erzählen wie Selbsthilfe in Zukunft aussehen könnte und sollte.

9 **Chancen & Herausforderungen der Sucht-Selbsthilfe**

10 **Sucht-Selbsthilfe wie ein Pop-Up Store**

12 **Revolution Selbsthilfe 4.0**

13 **Porträt**
Heiko packt's an!

FACHARTIKEL

Die Zukunft?

SEITE 17

PORTRÄT

Heiko packt's an!

Im Gespräch mit Heiko Küffen tauchen wir ein in die digitale Welt der Freundeskreise – und lernen einen Menschen kennen, der Technik mit tiefem persönlichem Engagement verbindet. Als Programmierer und langjähriger Weggefährte in der Selbsthilfe hat er mit dem Sucht-Chat ein zentrales Online-Angebot der Freundeskreise aufgebaut. Er erzählt, wie seine eigene Geschichte, seine IT-Kompetenz und sein ehrenamtlicher Einsatz zusammenwirkten – und wie der digitale Raum zu einem Ort der Begegnung, Hilfe und Hoffnung werden konnte.

SEITE 13

ANREGUNGEN

14 **Arbeit des Bundesverbandes**
Update zum Projekt „Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe".

17 **Fachartikel**
Ein Erfahrungsbericht aus Therapeutensicht von Jennifer Casavecchia.

20 **Material für Gruppenarbeit**

22 **Medientipps**

23 **Impressum**

24 **Rätselseite**

Elisabeth Stege
stellvertretende
Bundesvorsitzende

Gibt es uns in der *Zukunft?*

Als ich mir diese Frage stellte, da war ein klares lautes „JA!“ in meinem Kopf zu hören – NATÜRLICH gibt es uns, die Gruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. In den Gruppen vor Ort ist es möglich offen, ehrlich und im selbst gewählten Tempo in einem geschützten Rahmen mit Menschen zu sprechen, die selbst betroffen, verständnisvoll und empathisch sind. Für mich ist es nicht vorstellbar, dass es UNS nicht mehr gibt.

Die Realität sieht aber oftmals anders aus: Immer weniger Mitglieder, nicht erst seit der Corona-Zeit, werden gemeldet. Tragisch ist dabei vor allem, dass nicht nur die Gruppen kleiner werden, sondern bundesweit ganze Gruppen sich abmelden. Es gibt immer mehr Regionen, in denen die Freundeskreise nicht mehr vertreten sind.

Schon seit Jahren beschäftigen wir uns mit den Themen Mitgliederschwund und Überalterung in den Gruppen. Nach der Corona-Zeit wurde dann deutlich, dass es nicht immer einfach war, wieder in den Rhythmus der wöchentlichen Begegnungen zu kommen: es ging ja auch ohne…

Ein anderes Phänomen, das ich mit „Lebensabschnittsgruppe“ bezeichnen möchte, gewinnt m. E. seit einigen Jahren immer mehr an Bedeutung: Menschen kommen mit Problemen in die Gruppe, sind oftmals engagiert, inspirieren die Gruppe. Ist eine gewisse Stabilität erreicht und das Suchtproblem nicht mehr im Vordergrund des Denkens, dann wird der Gruppenbesuch aufgegeben. Dieser Lebensabschnitt der Suchtbewältigung ist für diese Personen beendet. Leider fehlt das Engagement dieser ehemaligen Teilnehmenden nun in den Gruppen und der Selbsthilfe an sich. Unsere Selbsthilfe beruht auf dem Grundsatz: „Eine/r hilft der/m Anderen und dadurch sich selbst.“ Mit der Teilnahme bereichert die/der Einzelne die Gruppe und kann als Beispiel für die Teilnehmenden zur Lebensbewältigung dienen.

Dieses Prinzip wird mit der Lebensabschnittsgruppe beendet. Hier lautet der Grundsatz: „Ich brauche Hilfe, die hol ich mir.“ Dieses Lebensgefühl unserer heutigen, immer egoistischer geprägten Gesellschaft bedeutet für uns Freundeskreise, dass das Lebensalter in den Gruppen immer weiter steigt und die Dauer der Zugehörigkeit neuer Teilnehmenden sinkt. Der Erfahrungsschatz der Gruppen stagniert (bestenfalls). In der Folge wird es durch das zeitlich begrenzte Engagement aber auch immer weniger Menschen geben, die die Gruppenbegleitung übernehmen, und die Besetzung von Ämtern, z. B. im Landesverband, wird immer schwieriger.

Wenn ich diese Gedanken weiterverfolge, dann gibt es uns zukünftig nicht mehr… Ich bleibe aber bei meinem „JA!“ für die Sucht-Selbsthilfe und insbesondere für die Freundeskreise. Wir werden gebraucht, gerade weil es egoistischer und einsamer in der Gesellschaft wird. Das Konsumverhalten ist immer mehr auf die SOFORTIGE Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet und persönliche Begegnungen werden seltener. Nicht zuletzt erfordert auch die digitale Teilnahme immer mehr Lebenszeit. Aber kein durch den Äther gehauchtes Küsschen und kein geschriebenes „Sei umarmt!“ kann die echte Berührung ersetzen.

Wie können wir nun zukunftsfähiger werden? Ist es notwendig, dass sich vieles ändert, was wir liebgewonnen und geschätzt haben? Erst einmal ist mir wichtig zu sagen, dass sich nichts ändern MUSS. Wenn eine Gruppe sich entscheidet, zusammen „alt“ zu werden und es schwierig findet, sich Neuem gegenüber offen zu zeigen, dann ist das in Ordnung. Wir wollen ehrlich sein und dazu gehört auch zu kommunizieren, dass es dieser Gruppe „genügt“ unter sich zu sein. Die Mitglieder fühlen sich wohl, das ist das Ziel in der Selbsthilfe.

Wir haben uns in der Kompetenzgruppe Freundeskreis Journal überlegt, was uns zukunftsfähiger machen könnte, wie wir neue Teilnehmende gewinnen können:

▸ Über unsere Öffentlichkeitsarbeit versuchen wir, bekannt zu werden und zu bleiben. Unser neuestes Angebot wird ab dem Herbst 2025 das Medium Podcast sein.

▸ Eine Vorgehensweise aus der Vergangenheit sollte wiederbelebt werden: Wurden Gruppen zu groß, hat man sich getrennt. Zwei Gruppen sind eine Chance für neue Mitglieder: zusätzliche Zeiten, andere Menschen, weitere Themen.

▸ Gruppen, in denen es Unzufriedenheit (aus welchen Gründen auch immer) gibt, könnten auch den Schritt einer Trennung wagen. Zwei Gruppen, deren Teilnehmende gut miteinander auskommen, sind für Neuankommende ein doppeltes Angebot. Eine Gruppe, die mit sich selbst beschäftigt ist, hat wenig Aussichten auf Neuzugänge.

▸ Gibt es in einer Region keinen Freundeskreis, sind die Fahrwege zu lang oder fühlt man sich in seiner Gruppe nicht mehr wohl, aus welchen Gründen auch immer, dies kann zum Entschluss einer Gruppen-Neugründung führen. Vielleicht finden sich in einer etablierten Gruppe Mitglieder, die am Anfang unterstützen.

▸ „Bring dich so ein, dass es dir gefällt!“ Wenn du für die Gruppenarbeit und den Freundeskreis brennst, spüren es auch die anderen Teilnehmenden und der Spirit ist erwacht. Das strahlt auch nach außen.

▸ Unsere Haltung zum Freundeskreis, zur Gruppe überdenken: Wer zum Sport geht, sein Hobby betreibt, sich mit Freunden trifft, spiegelt wider, wie man sich auf diese Zeit freut. Seien wir doch in Bezug auf unseren Freundeskreis ebenso: „Ich freue mich schon auf den heutigen Abend, das ist mein Freundeskreis-Abend.“

▸ Wir gesunden in unseren Gruppen – warum es nicht erzählen? Es gibt keine langen Wartezeiten für einen Termin, wir brauchen keine Ärztin, keinen Physiotherapeuten u. ä. Es sollte doch kein Geheimnis sein, wie gut die Teilnahme an der Gruppe für uns ist.

▸ Tragen wir unsere Begeisterung für die Selbsthilfe nach außen und lassen das Jammern über diverse Kleinigkeiten, die stören. Wer überzeugt ist, der kann andere mitnehmen auf seinem Weg.

Um die Anfangsfrage zu beantworten, „JA!“ es wird Freundeskreise geben, und zwar so lange, wie es engagierte Menschen gibt, die das in den Gruppen Erfahrene weitergeben und Verantwortung übernehmen. Aber wir werden uns ändern und der Gesellschaft anpassen (müssen).

Elisabeth Stege, stellvertretende Bundesvorsitzende

Sucht-Selbsthilfe – Zukunft - Angehörige

Als Angehörige stelle ich immer wieder fest, dass wir nur wenig Hilfe zur Aufarbeitung unserer Probleme erhalten. Betroffene bekommen in Kliniken und Therapiegesprächen die Möglichkeit, ihre Probleme aufzuarbeiten, um anschließend in der Sucht-Selbsthilfe den Weg der zufriedenen Abstinenz zu gehen. Für die Angehörigen gibt es leider, außer der Selbsthilfegruppe, diese Angebote nicht. Es wäre wichtig, dass zukünftig in der Gruppenarbeit mehr auf die Angehörigen eingegangen wird. Gut vorstellen kann ich mir, dass dadurch sich auch die Betroffenen gestärkt fühlen, den Weg der zufriedenen Abstinenz zu gehen. Spezielle Seminare bzw. Workshops wären für Angehörige hilfreich, aus den alten Mustern zu lernen und auf die eigenen Bedürfnisse besser zu achten. Mein Weg war nicht immer einfach, aber mit der Unterstützung der Selbsthilfegruppe konnte ich ihn leichter gehen. Für die Zukunft wünsche ich mir in den Selbsthilfegruppen eine intensivere Angehörigenarbeit.

Irmgard Zeidler,
Freundeskreis Fulda e.V.

Lebens-momente

Erfahrungsgeschichten aus den Freundeskreisen erzählen wie Selbsthilfe in Zukunft aussehen könnte

Paul-Peter Jakobi,
Freundeskreis Bergedorf-West

Ergänzt euch!

Um die Frage zu beantworten, wie ich mir die Selbsthilfe zukünftig vorstelle bzw. wünsche, möchte ich zuerst einen Blick zurückwerfen. Ich besuche seit 1980 Selbsthilfegruppen und habe bis heute eine Vielfalt an Gruppen erlebt. Es war mir sogar möglich, Gruppen in Australien und in Peking zu besuchen, das sind unvergessliche Erlebnisse. Jede dieser Gruppen, egal ob im In- oder Ausland, egal welcher Organisation sie angehören, hat ihre Berechtigung. Es ist die Vielfalt dieser Gruppen, was meinem Verständnis nach wichtig für eine effektive Selbsthilfe vor Ort ist. Zu dieser Vielfalt gehören auch die Gruppenangebote, die die neuen Wege der Kommunikation nutzen. Mein Wunsch hier: ergänzt euch! Ein weiterer Wunsch richtet sich an die Organisationen und an die Sozialleistungsträger: Bitte vergesst nicht, dass die Hauptarbeit in den Selbsthilfegruppen von Ehrenamtlichen wahrgenommen wird. Wir – die Ehrenamtlichen – sind auf Unterstützung angewiesen, verkompliziert diese Arbeit nicht durch immer mehr und neue Regelungen.

Die Digitalisierung geht auch an den Freundeskreisen nicht vorbei

Die Digitalisierung können wir nicht ignorieren. Nach einer Befragung stellten wir fest, dass wir uns der neuen Technik stellen müssen. Darum hatte unsere Geschäftsstelle vom Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Schleswig-Holstein e.V. den Wunsch, ein Programm zu kaufen, welches die Anmeldung und Verwaltung von Seminaren erleichtert - den OSG-Manager. Auf Empfehlung wurde das Programm gekauft. Man musste sich anmelden und registrieren. Das ging auch soweit gut, wenn sich einer darum gekümmert hätte. Es gab immer wieder technische Probleme. Nach einigen Fehlschlägen haben wir es geschafft, den Manager zu installieren. Wir sind eben keine Profis. Es kam das nächste Problem: wie füllt man den OSG-Manager mit Informationen zu den Seminaren? Wir hatten wenig Ahnung und auch nicht immer die Zeit. Wir haben jemanden gefunden, der den OSG-Manager schon kannte. Schön ist es, dass der Freund auch in der Selbsthilfe arbeitet. Da sieht man, dass zwischen den einzelnen Verbänden eine gute Zusammenarbeit möglich ist. Das nächste Problem war, die Person, die den OSG-Manager pflegen wollte, konnte das nicht mehr. Sie hat zum Glück einiges an Wissen weitergegeben. Das hat uns weitergebracht, aber nicht zu einem vollwertigen Anwender gemacht. Es war eine Mordsarbeit, alles zu lesen und es im OSG-Manager einzutragen. Wir sind noch berufstätig und waren nicht darauf eingestellt, das zu übernehmen. Deshalb können wir nur peu à peu die Seite aufbauen. Zum Schluss muss ich sagen, auch im hohen Alter ist es möglich, etwas zu lernen. Und wenn nur eine Person das Wissen / Können hat, wird es schwierig, es weiterzuführen. Darum ist es immer besser, wenn wenigstens zwei Personen an einem Projekt arbeiten.

Detlev Friedrich,
Landesverband Schleswig-Holstein

Erlebnis Film Projekt

Die Projektgruppe Film / Internet habe ich 2022 gegründet. Ich habe junge Mitglieder gesucht, die Lust hatten, etwas Neues für junge Suchterkrankte anzubieten. Um zu zeigen, dass Selbsthilfegruppen nicht nur ältere Menschen sind, die im Kreis sitzen! Nach mehreren Treffen beschlossen wir, einen Kurzfilm zu erstellen. Er sollte nichts verharmlosen, sondern zeigen, wie schlimm eine Suchterkrankung ist, man aber auch eine Chance hat rauszukommen: mit fachlicher Hilfe und vor allem mit Selbsthilfe! Für mich ist Selbsthilfe der wichtigste Punkt auf dem Weg aus einer Suchterkrankung. Zeigen sollte unser Film auch, wie schwer der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe ist! Nachdem wir ein Filmteam (Frank und frei) gefunden hatten, fing die Arbeit an. Unsere Ideen wurden zusammengefasst und es nahm Form an. Es war spannend, wie aus einer Idee ein riesiges Projekt wurde. Nach einem Jahr, vielen Sonntagstreffen, kam der Drehtag. „Genug ist Genug." entstand! Am Drehort war ich aufgeregt, über Kameramann, Tontechniker und Maskenbildner war alles dabei. Wir lernten Alex kennen, den Schauspieler, dem unser Projekt sehr am Herzen lag, da er selbst eine Suchtgeschichte hat. Für jeden von uns war es aufregend, sogar für das Filmteam. Für sie war es das erste Mal, dass sie ein Projekt mit Suchterkrankten umgesetzt haben. Der Drehtag war aufregend und anstrengend, jede Szene wurde so oft gedreht, bis es passte! Es kam danach wieder zu vielen Sonntagstreffen, um den Film immer wieder zu begutachten, Änderungen vorzunehmen und ein Sprecher wurde ausgesucht. Bis der Film so war, wie wir es uns vorgestellt hatten. Die Filmvorstellung sollte was nicht Alltägliches werden. Frank von „Frank und frei" konnte für die Premiere ein Kino in Ahlen an einem Sonntagvormittag im April 2024 mieten. Es war einfach toll, unseren Film „Genug ist Genug." (1:52 Min.), an dem wir so lange gearbeitet hatten, auf einer großen Leinwand zu sehen. Noch zwei Monate lang wurde er vor der Hauptvorführung im Kino gezeigt. Wir haben viel positives Feedback erhalten. Aus unserem Film haben wir zusammen mit dem Filmteam jetzt noch 6 ganz kurze Clips erstellt. Es gibt viele Filme, Beiträge und Clips zum Thema Sucht, aber es gibt nur einmal „Genug ist Genug." Ein Jahr später bin ich immer noch stolz auf unsere Projektgruppe: Celine, Salvatore, Johannes, Heike, Inge und ich, Bettina.

Bettina Beran-Młodzian,
Vorsitzende
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Hier der QR-Code zum Film!

Chancen & Herausforderungen

Was sind Chancen & Herausforderungen der Sucht-Selbsthilfe – auch im Hinblick auf das professionelle Hilfesystem? Claudia Rösch, Vorsitzende des Landesverbandes Bayern, spricht im Videointerview mit Sina Limpert über ihre Erfahrungen. Auch heute noch erlebt sie den regelmäßigen Gruppenbesuch als Bereicherung: „Ich kann immer noch etwas durch die Gruppe dazu gewinnen." Besonders die offene und doch vertraute Gesprächsatmosphäre helfe dabei, über Probleme zu sprechen – etwas, das am eigenen Küchentisch nicht immer möglich sei.

Durch ihre langjährige Tätigkeit auf Verbandsebene hat Claudia einen guten Einblick, wo Ressourcen fehlen, welche Herausforderungen es gibt und wie damit umgegangen werden könnte. Eine große Herausforderung sieht sie darin, Mitglieder zu finden, die sich auch ehrenamtlich engagieren möchten. Das beginnt bereits in den Gruppen: Wer schließt den Raum auf, wer moderiert, wer übernimmt die Gruppenbegleitung? Diese Aufgaben müssen übernommen werden, damit die Gruppe bestehen kann. Auch Öffentlichkeitsarbeit – z. B. durch Anzeigen, Info-Stände oder die Mitarbeit in kommunalen Arbeitskreisen – ist Teil des Gruppenlebens. Schwierig werde es, wenn eine Gruppenbegleitung ausscheidet. Zwar könne dies zeitweise kommissarisch von einer anderen Gruppe übernommen werden, eine dauerhafte Lösung sei das aber nicht. Auch für die Vorstandsarbeit ist es nicht leicht, Menschen zu finden, die bereit sind, Aufgaben zu übernehmen und Zeit dafür aufzubringen. Als hilfreich habe sich erwiesen, Personen direkt anzusprechen statt nur allgemein auf offene Posten hinzuweisen. So konnten Ämter neu besetzt werden.

Claudia würde es begrüßen, wenn vermehrt jüngere Menschen den Weg in die Gruppen finden – und diese auch aktiv mitgestalten. Häufig seien sie jedoch stark durch Beruf und Familie eingebunden, sodass es meist beim wöchentlichen Gruppenbesuch bleibe. Umso wichtiger sei es, ihnen Raum zu geben, eigene Ideen für den Gruppenabend einzubringen und Veränderungen mitzugestalten.
Als weitere Bereicherung sieht Claudia den Besuch anderer Gruppen: So könne man erleben, wie vielfältig Sucht-Selbsthilfe gelebt wird. Auch ein Austausch – z. B. bei einem gemeinsamen Abendessen – stärke das Miteinander. Neben der internen Vernetzung ist Claudia auch die Verbindung zu Fachstellen aus Gesundheitswesen, Suchthilfe und Politik wichtig – und das beginnt bereits auf Gruppenebene. Netzwerkarbeit ist für sie nicht nur bei konkreten Anliegen wichtig, sondern auch, um im Gespräch zu bleiben.Durch die Mitarbeit des stellvertretenden Landesvorsitzenden Roland Lisson im Evangelischen Fachverband für Suchthilfe (EFAS) hat sich nun die Möglichkeit ergeben, bei der 15. Fachtagung für Mitarbeitende von Suchthilfeeinrichtungen in Bayern einen Workshop anzubieten. Die Veranstaltung richtet sich u. a. an Psychologinnen, Ärztinnen und Verwaltungsangestellte und greift aktuelle Themen aus der Suchthilfe auf. Claudia und Roland gestalten gemeinsam den Workshop „Zusammenarbeit mit der Suchthilfe – Wie können Angehörige von Suchterkrankten in die Suchthilfe miteingebunden werden?"

Claudia Rösch

ist seit Januar 2018 als Angehörige Teil der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Sie hat durch ihren Lebensgefährten die Freundeskreis-Gruppe in Sulzemoos kennengelernt, in der sich Betroffene und Angehörige gemeinsam treffen. Seit März dieses Jahres ist sie die Vorsitzende des Landesverbandes Bayern.

Claudia erhofft sich dadurch einen engeren Austausch zwischen beruflicher Suchthilfe und Selbsthilfe sowie ein besseres Verständnis für bestehende Strukturen und Übergänge. Erwartet werden rund 60 Teilnehmende. Zudem gibt es Kontakt zum Selbsthilfezentrum München, das jährlich eine Austauschveranstaltung organisiert, an der auch der Freundeskreis Sulzemoos teilnimmt. Auch zur Referentin für Suchthilfe im Diakonischen Werk Bayern besteht ein guter Draht. Zukünftig kann sich Claudia auch Kooperationen mit Unternehmen und Betrieben aus der Region vorstellen – mit dem Ziel, offen mit Mitarbeitenden über das Thema Sucht ins Gespräch zu kommen. Eine Idee für die überregionale Öffentlichkeitsarbeit wäre ein Radiointerview bei einem größeren Sender – bislang war es jedoch schwierig, einen passenden Kontakt herzustellen.

Claudias Fazit: Es braucht Menschen, die mitwirken, gestalten, Ideen einbringen und umsetzen, damit die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe eine Zukunft hat.

Interview von Sina Limpert, Suchtreferentin

Selbsthilfe wie ein *Pop-Up Store*

Was wäre, wenn Sucht-Selbsthilfe so präsent wäre wie der nächste Sale? Mit einem temporären Gruppenangebot im Pop-Up-Stil wird Selbsthilfe sichtbar, nahbar – und vielleicht zum langfristigen Begleiter.

Liebe Lesende,
ich denke viele kennen bereits das Konzept eines Pop-Up Stores. Wo plötzlich ein Laden eröffnet und die Waren nur für einige Wochen oder Monate angeboten werden. Dann verschwindet der Shop wieder. Durch die zeitliche Begrenzung erscheint das Angebot besonders begehrenswert.

Stellen wir uns vor, eine Sucht-Selbsthilfegruppe verfolgt das Konzept eines Pop-Up Stores. Sie nutzt leere Ladenräumlichkeiten in einer Einkaufsstraße für die Gruppenstunden. Schaufenster, die großflächig mit dem Freundeskreis-Logo beklebt sind, bunte Luftballons am Eingang, ein Plakataufsteller als Kunden- Stopper vor der Tür, der über das neue und nur temporäre Angebot der Gruppe informiert. Als Auftakt: ein Tag der offenen Tür, mit Häppchen und Kaffee, mit Materialien, die über die Freundeskreise informieren, und Menschen, mit denen sich Interessierte austauschen können, im Hintergrund läuft Musik und vor der Tür stehen zwei Liegestühle. Es herrscht eine gesellige und entspannte Stimmung, die Situation macht neugierig und lädt zum Verweilen ein.

Es ist ein „Schnupperangebot“. Die Gruppe trifft sich für sechs Monate und es sind nur begrenzte Plätze verfügbar – schnell sein lohnt sich! Die Teilnahme ist nur durch die vorherige Anmeldung möglich. Ich frage mich, ob die Begrenzung von Zeit und Teilnahmeplätzen zu einem erhöhten Interesse führen würde. Macht es das Angebot damit besonders attraktiv und begehrt? Was würde nach sechs Monaten passieren? Hätten die Gruppenbesuchenden ihre Probleme gelöst und keinen Bedarf mehr an weiteren Gruppenbesuchen? Ich denke, das würde nicht auf alle Teilnehmenden zutreffen. Das zunächst begrenzte Schnupperangebot könnte sich zu einem langfristigen Gruppenangebot weiterentwickeln, welches für alle Menschen geöffnet ist.

Eine weitere Idee: Sucht-Selbsthilfe wirbt z.B. wie ein Fitnessstudio. Über große Plakatwände würden Menschen mit dem Slogan **„Get help – feel great“** auf das Angebot der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aufmerksam gemacht werden.

Sina Limpert,
Suchtreferentin

Das Jahresabo für nur 60,00 €. Zugang zu jeder der rund 500 Freundeskreis-Gruppen – deutschlandweit – unbegrenzt. Teilnahme an Seminaren und weiteren Angeboten – kostenfrei. Du bekommst die Möglichkeit, dich persönlich weiterzuentwickeln, Menschen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und dich mit ihnen in einem Safe-Space auszutauschen. Alles, was du brauchst, hast du bereits dabei – Starte jetzt!

Ich sehe das Plakat schon vor meinem inneren Auge, wie es mich auf meinem Weg zum Büro vom Straßenrand fast „anschreit“, aktiv zu werden.
Selbstverständlich ist Sucht-Selbsthilfe ein offenes Angebot für alle Menschen. Anders als in einem Fitnessstudio ist kein Jahresabo erforderlich und ein Mitgliedsausweis muss am Eingang auch nicht gescannt werden. Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bieten allerdings auch eine Mitgliedschaft an, damit kann die Zugehörigkeit ausgedrückt und zu dem Fortbestand des Angebots beigetragen werden.

Durch begrenzte finanzielle Mittel in der Selbsthilfe sind in der Regel auch keine bundesweiten Plakatwerbungen, Werbespots in der Fußball Bundesliga-Halbzeitpause, die ein Millionenpublikum erreichen, möglich, aber vielleicht gibt es Gelder, um Ladenräumlichkeiten in einer belebten großstädtischen Einkaufsmeile anzumieten. Nichtsdestotrotz denke ich, dass es spannend ist, die Öffentlichkeitsarbeit und Marketingstrategien aus anderen Branchen als Impuls aufzugreifen und sie für die Sucht-Selbsthilfe zu nutzen. So dass mich vielleicht tatsächlich irgendwann eine Freundeskreis-Werbung von einer Plakatwand „anschreit“ und ich bei einem Stadtbummel Schaufenster mit dem Freundeskreis-Logo entdecke.

Sina Limpert, Suchtreferentin

Selbsthilfe 4.0

Heute etabliert, morgen revolutioniert: Die Zukunft der Selbsthilfe

Die digitale Revolution hat den Bereich der Selbsthilfe neu gestaltet. Online-Plattformen, Apps und soziale Netzwerke bieten Unterstützung ohne geografische Barrieren. Besonders in der Suchtbewältigung eröffnen moderne Lösungen neue, niedrigschwellige Optionen. Doch was erwartet uns in der Zukunft dieser Entwicklungen? Welche Herausforderungen und Chancen sind zu erwarten?

Menschen mit Suchterkrankungen und psychischen Belastungen können heute auf vielfältige Ressourcen zugreifen, etwa in Form von Online-Foren, Apps oder YouTube-Kanälen. Plattformen wie Reddit, Discord, 7 Cups und Headspace fördern Peer-to-Peer-Austausch, Achtsamkeit und emotionale Stütze. Der anonyme Austausch erleichtert den Zugang zur Hilfe, während Facebook und Instagram-Gruppen sowie Podcasts wertvolle Inhalte bereitstellen. So ist Unterstützung auch ohne direkte Begegnung möglich. Ein Schlüsselelement der modernen Selbsthilfe ist der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI). Programme wie Woebot und Replika erfassen den emotionalen Zustand der Nutzer und bieten passgenaue Assistenz.

Trotz dieser Vorteile bleiben Herausforderungen bestehen, insbesondere der Mangel an persönlichem Kontakt. In traditionellen Selbsthilfegruppen entstehen emotionale Bindungen, die in virtuellen Formaten schwer nachzubilden sind. Ohne direkten Austausch kann es zu Isolation kommen. Auch fehlen in digitalen Räumen nonverbale Kommunikationsmittel, die Emotionen und Empathie verständlicher machen. In Text- oder Videoform ist es schwieriger, Körpersprache oder Tonfall zu interpretieren, was das Verständnis und die Qualität der Betreuung beeinträchtigt und die Hilfsangebote instabiler machen könnte. Die digitale Selbsthilfe hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt und wird sich auch künftig transformieren. Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen werden personalisierte Begleitung noch stärker vorantreiben. KI könnte Verhaltensmuster erkennen und in entscheidenden Momenten eingreifen, während Nutzer kontinuierlich Unterstützung durch virtuelle Assistenten erhalten, die rund um die Uhr verfügbar sind. Besonders spannend sind hybride Modelle, bei denen digitale Angebote mit klassischen Gruppensitzungen kombiniert werden. Diese Ansätze könnten vor allem Menschen in ländlichen Gebieten oder mit Mobilitätseinschränkungen zugutekommen.

Ilter Schaller,
Vorsitzende des Landeverbandes Baden e.V.

Neue Technologien wie Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR) könnten die Begleitung revolutionieren. VR ermöglicht es, in einer sicheren, virtuellen Umgebung mit Ängsten und Suchtverhalten umzugehen, während AR in stressigen Momenten hilfreiche Hinweise wie Atemübungen direkt auf das Smartphone oder eine AR-Brille einblendet. Mit der zunehmenden Verbreitung von KI, VR und AR werden die Angebote der digitalen Selbsthilfe immer persönlicher und interaktiver. Eine Kombination aus traditionellen Gesundheitsdiensten und digitalen Tools könnte eine umfassendere Betreuung ermöglichen, die sowohl technologische als auch zwischenmenschliche Förderung vereint.

Es bleibt entscheidend, dass diese Technologien verantwortungsvoll genutzt werden, um keine zusätzlichen Risiken zu verursachen. Die Balance zwischen technologischem Fortschritt und menschlicher Empathie wird ausschlaggebend sein, um den Weg für eine zukunftsfähige Selbsthilfe zu ebnen. Netzwerke in der Suchtkrankenhilfe und die Suchtselbsthilfe sollten mit diesen Entwicklungen Schritt halten, um den betroffenen Menschen mit Suchterkrankungen, deren Angehörigen sowie deren Freund:innen und Kolleg:innen die bestmögliche Unterstützung zu bieten.

Ilter Schaller, Vorsitzende des Landeverbandes Baden e.V.

Porträt

„Ehrenamt ist gelebte *Dankbarkeit*“ Wie Heiko Küffen den Sucht-Chat ins Leben rief

Seit 30 Jahren trocken:

Heiko Küffen ließ Suchterfahrung, Empathie und IT-Kompetenz ins Ehrenamt einfließen.

„Ich sehe die Welt durch eine technische Brille“, sagt Heiko Küffen über sich selbst. Tatsächlich wirkt der 56-jährige Programmierer äußerst ruhig und bescheiden. Keiner, der sich ins Rampenlicht drängt. Und dennoch: Genau dieser Blick eines IT-Profis war nötig, um das digitale Suchthilfe-Angebot der Freundeskreise entscheidend voranzutreiben.

Denn Heiko Küffen legte einen Meilenstein: Im Jahr 2016 setzte er den Sucht-Chat auf, der inzwischen ein fester Bestandteil der Freundeskreise geworden ist. Hier können sich Süchtige, Angehörige und Interessierte online austauschen. Täglich, von zu Hause aus und ohne ihren echten Namen preisgeben zu müssen. Es ist ein zeitgemäßes Beratungs-Tool, das Heiko Küffen bis heute als Chat-Administrator technisch betreut. Die Leitung der Verwaltung und Betreuung hat Béatrice Schober vom Bundesverband übernommen. Bundesweit sind 12 Operator/innen in der Chat-Arbeit aktiv.

Nicht nur online ist Heiko Küffen einer, der anpackt: Er blickt auf fast 30 Jahre Ehrenamt im Freundeskreis zurück. Seite an Seite mit seiner Frau Sheila Küffen, ebenfalls eine erfahrene Gruppenbegleiterin, gehört er dem Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“ e.V. an. Neben seiner Arbeit als Gruppenbegleiter stieg Heiko ab 1998 auch in die Vorstandsarbeit ein: Zunächst als Beisitzender, später als Schriftführer. Bald darauf wurde er zweiter Vorsitzender und ab 2011 schließlich erster Vorsitzender der Mannheimer Lotsen. Parallel dazu engagierte er sich zeitweise auch im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V. als Schriftführer und war Beauftragter für IT.

Lust zu chatten?

Wer sich ehrenamtlich im Freundeskreis-Chat engagieren möchte, ist herzlich willkommen. Voraussetzung ist eine Ausbildung zur Gruppenbegleitung bzw. Erfahrung in der Gruppenbegleitung.

» **www.sucht-chat.de**

Der Chat als Türöffner

Wie kam es zur Idee, einen Chat ins Leben zu rufen? In einer Pause auf einer Bundesdelegierten-Versammlung ließ Heiko eine Bemerkung fallen, die beim Bundesverband sofort auf fruchtbaren Boden fiel: Erich Ernstberger vom Bundesverband, der inzwischen leider verstorben ist, setzte sich maßgeblich für das Projekt ein. „Ich würde ihn als Vater des Suchthilfe-Chats bezeichnen“, sagt Heiko anerkennend. Er selbst wuppte die technische Umsetzung. Der Chat funktioniert äußerst einfach: Es können keine Bilder hochgeladen werden, dafür gibt es ein paar Emojis und die Möglichkeit, Links zu Hilfsangeboten zu teilen. Die einen finden den Chat archaisch – andere mögen gerade das Reduzierte.

Wege aus der Sucht

Als Heiko in jungen Jahren selbst alkoholabhängig war, gab es den Chat noch nicht. „Es war die Zeit der Telefonzellen“, schmunzelt er. „Nach einem Streitgespräch mit meiner Großmutter knallte ich den Hörer auf die Gabel und ging in die nächste Kneipe, um mich zu betrinken. An diesem Tag begann meine Sucht.“ Sechs Jahre später, im Jahr 1995, kam er zu den Lotsen – und blieb. „Der Freundeskreis hat mir geholfen, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen – in einer Art und Weise, dass es schön geworden ist“, berichtet er. Auch deshalb war das Ehrenamt für ihn immer auch ein Ausdruck von Dankbarkeit. Doch ein Helfer braucht nicht nur Empathie, sondern auch Zeit. Deshalb hat sich Heiko momentan zurückgezogen. „Ich bin Ehrenvorsitzender und agiere eher im Hintergrund. Wenn es irgendwo klemmt, helfe ich“, sagt er. Wegen mangelnden Nachwuchses stellen die Mannheimer Lotsen ihre Gruppenarbeit zum 30. Juni 2025 vorerst ein. Doch Heiko Küffen ist sich sicher: „Die Verbundenheit wird immer bleiben.“

Gut zu wissen: Am Standort Mannheim gibt es neben den Lotsen auch den **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Nova Vita Mannheim-Waldhof e. V.**, der vergangenes Jahr sein 25. Jubiläum feierte.

Liane Linke, selbstständige P-R Redakteurin

Arbeit des *Bundesverbandes*

Update zum Projekt „Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe“

Im Frühjahr wurde die 68-seitige Broschüre „Steig aus! Gestern ich – Heute du“ im handlichen DIN A5 Format veröffentlicht. Die Inhalte wurden mit einer Projektgruppe, bestehend aus sechs Mitgliedern und dem Bundesvorsitzenden, in zwei Sitzungen erarbeitet. Diese fanden bereits im Jahr 2024 statt. Zunächst wurden Ideen und Schwerpunkte in einem Brainstorming gesammelt und anschließend weiterentwickelt und konkretisiert. So ist eine Broschüre von Angehörigen für Angehörige entstanden, die einen Einblick in die persönlichen Erfahrungen von Angehörigen gibt. In Kürze wird das Faltblatt dazu veröffentlicht, welches die wichtigsten Informationen der Broschüre enthält.

Beides kann über die Webseite des Bundesverbandes www.freundeskreise-sucht.de oder direkt über den QR-Code bestellt werden.

Hier die neue Broschüre ganz einfach bestellen!

Neben den neuen kostenfreien Infomaterialien wird im Rahmen des Projektes auch ein Seminar für die Angehörigenarbeit in den Gruppen angeboten, welches an vier verschiedenen Veranstaltungsorten durchgeführt wird. Das erste Seminar hat vom 11. bis 13. April 2025 im Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt e.V. stattgefunden. Weitere Seminare sind in Bad Blankenburg, Reimlingen und Simmern geplant. Zum Jahresende werden zehn Arbeitskarten für die Gruppenarbeit veröffentlicht und an alle Gruppen versandt. Sie werden den Abschluss des Projektes bilden.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Mitarbeitenden Projektgruppe, die in zwei Projektsitzungen und in Videokonferenzen Gedanken, Ideen und Erfahrungen geteilt haben sowie an die DAK-Gesundheit, die das Projekt nach §20h SGB V gefördert hat.

Neues Projekt zum Freundeskreis-Chat

Im vergangenen Jahr hat der Chat ein neues Layout erhalten und wurde optisch an die Webseite des Bundesverbandes angepasst. Nun sollen im Rahmen eines Projektes auch technische Erneuerungen erfolgen und das Layout der Werbeflyer und Visitenkarten angepasst werden.

Zukunftswerkstatt Erkner 2025

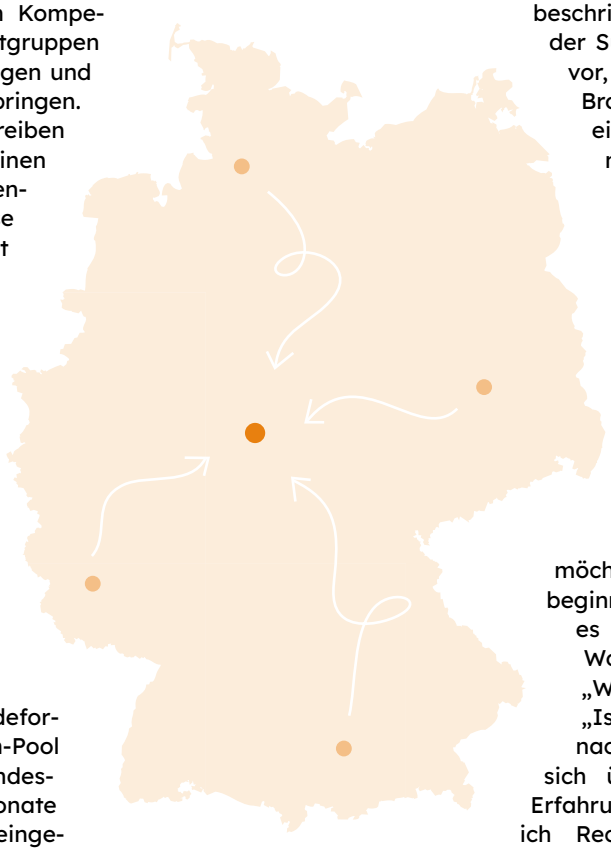
Im Februar 2017 fand im Bildungszentrum Erkner (Berlin) die bisher erste Großveranstaltung mit dem Thema „Strukturwandel in den Freundeskreis-Organisationen“ statt. Damals wurde mit Hilfe einer neuen Arbeitsmethode, einer Matrix, verschiedene Themenbereiche von den Vertretern der jeweiligen Landverbände bearbeitet. Eines der bekanntesten Ergebnisse dieser Veranstaltung ist die „Ausbildung für die Gruppenbegleitung“.

Nach acht Jahren erachtete der jetzige Bundesvorstand es für sinnvoll, ein weiteres Treffen dieser Art zu veranstalten. Es findet unter dem Thema „Zukunftswerkstatt Erkner 2025“ vom 13. bis 15. Juni 2025 in Erkner statt. Auch bei diesem Treffen kommen die Landesvorstände mit bis zu fünf Vertretenden zusammen, um neue Ideen zu entwickeln für die weitere Arbeit des Verbandes in der Zukunft.

Die inhaltliche Arbeit des Bundesverbandes mitgestalten

Wie bereits im Vorwort erwähnt, ist dies die erste Ausgabe des Freundeskreis-Journals, welche in einem neuen Gewand erscheint. Neue Infomaterialien von und für angehörige Personen wurden im vergangenen Jahr entwickelt und kürzlich veröffentlicht, das Projekt zur Podcast-Reihe zum Thema Sucht-Selbsthilfe steht in den Startlöchern und auch der Chat ist ein Angebot des Bundesverbandes, welches in diesem Jahr technisch überarbeitet werden soll.

All diese Angebote sind nur durch das ehrenamtliche Engagement von den Mitgliedern möglich. Mitglieder, die sich regelmäßig in den Chat einloggen und ihn betreuen. Mitglieder, die für ein Wochenende in die Geschäftsstelle reisen und in Kompetenzgruppen oder Projektgruppen mitarbeiten und ihre Erfahrungen und Ideen themenspezifisch einbringen. Mitglieder, die Artikel schreiben und so anderen Menschen einen Einblick in verschiedene Themenbereiche und neue Impulse geben. Die inhaltliche Mitarbeit im Bundesverband ist durch die Anmeldung im Mitarbeitenden-Pool möglich.



Nehmen wir an, Sie sind Mitglied in einem Freundeskreis, selbst von einer Abhängigkeit betroffen und möchten gerne andere Menschen über die Gruppenstunde hinaus mit Ihren Erfahrungen unterstützen und sich deshalb ehrenamtlich im Bundesverband engagieren. Sie würden nun das Anmeldeformular für den Mitarbeitenden-Pool ausfüllen und an den Bundesverband senden. Einige Monate nachdem Ihre Anmeldung eingegangen ist, möchte der Bundesverband eine Broschüre zu dem Thema „Wege aus der Sucht“ erstellen. Aus Ihrer Anmeldung würde unter anderem hervorgehen, dass Sie persönliche Erfahrungen mit einer Abhängigkeit gemacht haben. Der Bundesverband würde Sie dann kontaktieren und zu der Mitarbeit in der Kompetenzgruppe „Broschüre–Wege aus der Sucht“ einladen. Neben Ihnen würden noch 5 - 6 weitere Personen aus dem Mitarbeitenden-Pool eingeladen werden. So zum Beispiel Personen, die Erfahrungen mit einem anderen Suchtmittel gemacht haben oder Erfahrungen als angehörige Person haben, welche sie zum Thema „Wege aus der Sucht“ einbringen können. Zu dem in der Einladung genannten Wochenende würden Sie sich dann auf den Weg nach Kassel machen, um mit den anderen Mitarbeitenden aus ganz Deutschland an der Sitzung teilzunehmen. Ihre Unterkunft in einem nahegelegenen Hotel sowie die Verpflegung wäre gewährleistet und Ihre Fahrtkosten würden nach der Sitzung erstattet.

Zu Beginn der Sitzung würden dann seitens des Bundesverbands nochmal im Detail erläutert werden, worum es bei dem Arbeitsauftrag geht, was das Ziel ist, und welcher zeitliche Rahmen vorgesehen ist. Im Anschluss würden dann alle gemeinsam Ideen sammeln, welche Inhalte für die Broschüre wichtig sind und wie sie aufgebaut werden sollte. Dabei sind die persönlichen Erfahrungen der einzelnen Personen besonders wichtig. Nehmen wir an, die Gruppe beschließt gemeinsam, dass es gut wäre, wenn unter anderem ein persönlicher Erfahrungsbericht in der Broschüre erscheint, in dem beschrieben ist, wie der eigene Weg aus der Sucht verlaufen ist. Sie schlagen vor, dass Sie gerne diesen Teil zur Broschüre beitragen können und einen solchen Text verfassen möchten. Am Ende des Wochenendes würden Sie also diesen Arbeitsauftrag mit einem Datum, zu dem der Bericht fertiggestellt werden soll, mit nach Hause nehmen.

Sie haben ein tolles und produktives Wochenende in Kassel verbracht und andere Menschen aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe kennengelernt. In den darauffolgenden Tagen möchten Sie direkt mit Ihrem Bericht beginnen, jedoch stellen Sie fest, dass es Ihnen schwerfällt, die richtigen Worte zu finden und Sie sich fragen „Womit fange ich am besten an?“, „Ist mein Text verständlich und nachvollziehbar?“, „Interessiert sich überhaupt jemand für meine Erfahrungen?“, „Ist es schlimm, wenn ich Rechtschreibfehler mache?“ Um diese Fragen und andere Anliegen zu klären, wenden Sie sich an die Suchtreferentin, die die Kompetenzgruppe begleitet. Sie stellen Ihren Bericht fertig und senden ihn an die Suchtreferentin. Sie erhält alle Inhalte der Mitarbeitenden, bereitet sie auf und steuert Inhalte bei.

Im Anschluss daran werden Sie zu einer weiteren Kompetenzgruppensitzung in Kassel eingeladen. Sie treffen dort alle Mitarbeitende wieder. Die Suchtreferentin stellt die zusammengetragenen Inhalte der Gruppe vor. Die Gruppe tauscht sich dann über die Ergebnisse aus. An dieser Stelle können noch Änderungen vorgenommen werden. Nach diesem Wochenende ist die Arbeit für Sie und die anderen Mitarbeitenden der Kompetenzgruppe für die Broschüre „Wege aus der Sucht“ abgeschlossen. Sie bleiben weiterhin für den Mitarbeitenden-Pool angemeldet.

Die finalen Inhalte werden dann von der Suchtreferentin an den geschäftsführenden Vorstand zur Freigabe weitergeleitet. Wenn dies erfolgt ist, werden die Inhalte von einer externen Fachkraft in die Form einer Broschüre gebracht und dann veröffentlicht. Da Sie selbst maßgeblich an der Erstellung der Inhalte für die Broschüre beteiligt waren, würden Sie dort namentlich genannt werden und ein Belegexemplar erhalten. Eine Besonderheit ist die Kompetenzgruppe zum Freundeskreis-Journal, diese findet nur einmal pro Ausgabe statt, um die inhaltlichen Schwerpunkte festzulegen. Neben der Kompetenzgruppe ist auch die Mitarbeit als Autor:in am Freundeskreis-Journal möglich. Das Anmeldeformular zum Mitarbeitenden – Pool bietet die Möglichkeit sich speziell dafür zu melden. Sie würden dann dementsprechend eine Anfrage zur Mitarbeit als Autor:in erhalten. Die Teilnahme an der Kompetenzgruppe ist dafür nicht erforderlich.

Für das Chatangebot werden weiterhin ehrenamtliche Mitarbeitende gesucht, die den Chat als Operatoren begleiten. Es gibt die Möglichkeit unverbindlich reinzuschnuppern, um einen Einblick in die Aufgaben zu erhalten. Bei Fragen rund um das Thema inhaltliche Mitarbeit im Bundesverband können Sie sich an die Geschäftsstelle unter mail@freundeskreise-sucht.de oder unter 0561 I 78 04 13 wenden.

Das Anmeldeformular für den Mitarbeitenden-Pool finden Sie auf der Webseite unter www.freundeskreise-sucht.de/freundeskreise/organisation/bundesverband

Die Delegiertenversammlung des Bundesverbandes 2025

Die Delegiertenversammlung des Bundesverbandes fand vom 02. bis 04. Mai im St. Bonifatuiskloster in Hünfeld statt. Von 30 eingeladenen Delegierten waren 29 anwesend und damit alle Landesverbände vertreten.

Delegiertenversammlung des Bundesverbandes 2025

Der geschäftsführende Vorstand, bestehend aus dem Vorsitzenden Ralf Vietze und den Stellvertretenden Oliver Breiing, Béatrice Schober und Elisabeth Stege, wurde gemäß §7, Abs. 5 und 6 der Satzung des Bundesverbandes einstimmig entlastet. Neben dem Tätigkeitsbericht über das Jahr 2024 wurde über die geplanten Vorhaben für das Jahr 2025 berichtet. Auch die Delegierten hatten die Möglichkeit Berichte aus ihren Landesverbänden einzubringen und Arbeitsaufträge für den Bundesvorstand zu formulieren.

Darüber hinaus wurde die Wahl für die vakante Stelle im stellvertretenden geschäftsführenden Vorstand durchgeführt. Lothar Loeser aus dem Landesverband Nordrhein-Westfalen kandidierte für das Amt und wurde von der Versammlung gewählt.

Lothar Loeser,
Neu im Vorstand des Bundesverbandes

Lothar Loeser, neues Mitglied im geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbandes

Lothar Loeser ist im Jahr 2018 zu dem Freundeskreis Lübbecke gekommen. Er besucht die Gruppe als erwachsener Angehöriger, da er mit einem alkoholabhängigen Vater aufgewachsen ist. Im Jahr 2022 nahm er an der Fortbildung zum Gruppenbegleiter teil und war Mitbegründer einer neuen Freundeskreis-Gruppe für Angehörige in Lübbecke.

In seiner Vorstellung im Rahmen der Wahlen schrieb er: „Der offene Umgang im Freundeskreis, hat mich beeindruckt. Hier darf ich sein, wie ich bin, ohne verachtet, kritisiert oder verspottet zu werden. Hier wird Freundschaft gelebt. Das schafft in mir Vertrauen."

Im Bundesverband war er bereits an der Erstellung der Broschüre für angehörige Personen „Steig aus! Gestern ich – heute du" beteiligt und hat in der Projektgruppe mitgearbeitet. Neben der Angehörigenarbeit möchte sich Lothar Loeser dem Mitgliederschwund im Verband widmen und diesem entgegenzuwirken gerne zu seiner Hauptaufgabe in seinem neuen Amt machen.

„Sicherheit, Linderung, Vertrauen und Zufriedenheit sind gute Gefühle im Leben. Das habe ich durch den Freundeskreis erfahren dürfen. Dafür bin ich dankbar und möchte gerne etwas davon zurückgeben.", so Lothar Loeser.

Ein Erfahrungsbericht
aus Therapeut:innen sicht
von *Jennifer Casavecchia*

Die *Zukunft* der Sucht-Selbsthilfe

„Quo vadis Suchthilfe?“ – Das war bereits vor einigen Jahren das Motto eines Fachtages in unserer Reha-Klinik. Und auch auf der diesjährigen wissenschaftlichen Jahrestagung des Verbandes für Suchthilfe tauchte erneut die Frage auf „Quo vadis?“, die Herr Frommhold und Herr Tabatabai in Bezug auf die Zukunft der niedrigschwelligen Hilfen und Streetwork in der Suchthilfe stellten.

„Wo liegt die Zukunft?“ ist eine Frage, die wir uns von Zeit zu Zeit stellen sollten. Nicht, weil wir philosophisch unterwegs sind, nicht weil wir Wetterprognosen machen wollen oder eine Glaskugel besitzen wollen, sondern weil wir uns fragen müssen „Wie soll es eigentlich weiter gehen?“. Diese Frage ist eine ganz typische im Bereich der Suchtarbeit: Verantwortung zu übernehmen für die Zukunft, nicht nur im Hier und Heute leben (ein typisches Merkmal der Sucht), sondern mit dem Blick über den Tellerrand und Verantwortung zu übernehmen für die eigene Zukunft, für die gemeinsame Zukunft in der Suchtarbeit. Damit sind wir beim nächsten magischen Wort. „Gemeinsam“. Wenn wir langfristig etwas erreichen wollen, geht das immer nur gemeinsam.

Gemeinsam mit anderen Menschen, im „Kampf“ gegen die eigene Sucht, gemeinsam mit Fachpersonal, gemeinsam in Netzwerken, mit Verbänden, Behandlern und Betroffenen. Gemeinsam schaffen wir im Leben mehr als jeder von uns allein. Das ist ein Grundsatz, den wir im Fachkrankenhaus Vielbach, ja auch in unserem übergeordneten Träger, dem Frankfurter Verein, schon viele Jahrzehnte so leben. Weil wir daran glauben. Und weil er sich jeden Tag aufs Neue beweist. In unserem Arbeitsalltag, aber auch im Privaten.

Dies ist auch der Glaubenssatz der Freundeskreise. Gemeinsam an einem Strang zu ziehen. So wie es auch im neuen Ansatz der „leistungssensiblen Suchttherapie“ (nach Fleckenstein und Fleckenstein-Heer) als Metapher verwendet wird. Wie das Ziehen an einem Gummiband - an einem Expander, den wir aus dem Sport kennen. Der Versuch, die Abstinenz aufrecht zu erhalten kann dem immerwährenden Ziehen an einem derartigen Expander ähneln - eine ausgesprochene Leistung! Und wenn ich selbst ermüde, selbst nicht mehr kann wird es helfen, wenn jemand mit anpackt. gemeinsam mit mir zieht.Insbesondere am Anfang, wenn ich noch nicht die passenden Muskeln ausgeprägt habe und wenn das Gummiband noch nicht vom langen Ziehen etwas flexibler ist und die ganze Sache leichter wird. Deswegen vertreten wir - die nicht nur praktisch wirksame, sondern auch wissenschaftlich fundierte Überzeugung, dass eine langfristige gruppenbasierte Suchtselbsthilfe, also das gemeinsame Ziehen an diesem Strang, die Abstinenz stärken, ja dauerhafter machen kann.

> *„Wenn wir langfristig etwas erreichen wollen, geht das immer nur gemeinsam.“*
>
> – Jennifer Casavecchia

Dieser Überzeugung folgend besteht eine langjährige Kooperation unseres Fachkrankenhauses mit Selbsthilfegruppen. Und nicht zuletzt mit Herrn Vietze, der mich im Rahmen dieses Artikels fragte „Wo sehen Sie die Zukunft der Suchthilfe?“. Er beschrieb den gesellschaftlichen Wandel, die Schnelllebigkeit, die Tendenz zur Konsumgesellschaft, die sich selbst immer mehr berieseln lassen möchte, anstatt selbstständig tätig zu werden. Auch seine Erfahrungen aus Selbsthilfegruppen seien, dass neu hinzukommende Teilnehmer zuerst auch mit Erwartungen „sich berieseln zu lassen“ auftauchen.

Hierzu kann ich nur sagen: Ja, das beobachte ich auch! Aber ich frage zurück: Ist es nicht Teil des süchtigen Entwicklungsprozesses, ist es nicht Symptom der Sucht, zu „konsumieren“? Warum sollte das also in den Anfängen des Ausstiegsprozesses aus der Sucht anders sein? Ist es nicht das Verhaltensmuster, was so lange geübt, erlernt und „bewährt“ war? Ist es nicht die Hauptaufgabe der Suchtarbeit zu animieren, aus dieser Passivität, dieser Lähmung, dieser Hilflosigkeit und Ohnmacht herauszufinden? Besonders am Anfang, wenn ich versuche, den ersten Strohhalm zu greifen, funktioniert dies bestimmt nicht mit vollem Energietank, voller Power und Veränderungsmotivation. Sondern mit kleinen Schritten, hinein in die Aktivität. Und hierzu brauche ich vor allem Eines: Die Hand die mir gereicht wird, jemanden, der mein Problem versteht, der mir Mut macht, einfach zuhört, vielleicht auch erstmal nur erklärt oder seine eigene Geschichte erzählt, damit ich sehe: „Hey, ich bin nicht allein.“

In unserem Alltag in der Fachklinik sehe ich dies immer wieder. Gesichter in der Gruppe kommen und gehen, aber die neuen Gesichter, die kommen, profitieren im Gruppenkontext zunächst von dem, was andere berichten. Von Gesichtern, die schon länger in der Therapie sind, die erste Erfolge und Veränderungen spüren und erzählen. Vom Mutmachen dadurch, dass der Gedanke entsteht: „Hey, vielleicht kann ich das auch schaffen.“ Und so muss ich aus einer früheren Therapiegruppe zitieren: „Hey, wenn sogar DER das schafft, dann besteht ja für mich vielleicht noch Hoffnung.“ Nicht besonders wertschätzend ich weiß, aber: „Hey“, wer ist denn am Anfang einer Therapie schon besonders wertschätzend, weder mit sich noch mit anderen. Am Anfang überwiegt doch oft der Negativismus, die Angst, der Zweifel und vor allem Anderen doch die Scham und die gefühlte Schuld, die ausnahmslos jeder mitbringt. Und so gibt es nichts Wichtigeres, als in diesen Anfängen seines Weges zur Abstinenz Hoffnung und Mut zu schöpfen, voneinander, von uns als Menschen.

Denn erst wenn dieser Schritt gemacht ist, gelingt es mir doch, eigene erste Schritte zu machen. Mich vielleicht selbst zu öffnen, die ersten Worte zu sagen, selbst aktiv zu werden. Und dann die Erfahrung zu machen: „Hey, wenn ich selbst aktiv werde, kann sich das gut entwickeln, kann sich das gut anfühlen.“ Und dann sind wir schon auf der ersten Stufe zur Überwindung der Sucht angekommen. Zu Lernen das Leben nicht mehr nur zu „ertragen“, zu verdrängen oder „abzuschalten“, sondern auf der ersten Stufe, mein Leben wieder aktiv zu gestalten, es selbst in die Hand zu nehmen und zu erfahren, welchen positiven Effekt meine Handlungen auch haben können. Wir Therapeut:innen nennen das „Selbstwirksamkeitser-

wartung steigern“. Das bedeutet, ich kann in der Beziehung mit anderen Menschen lernen, wie mein Handeln und damit ich selbst wirksam werden kann. Ich kann diese Erfahrungen wiederholen und vertiefen, bis ich schließlich darauf vertraue. So wie ich die Selbstwirksamkeitserwartung habe, dass ich es schon schaffe, mir die Schuhe zu binden. Nur dass zwischenmenschliche Kontakte um so vieles komplexer sind als das. Daher ist es umso wichtiger, dass ich die Erfahrung mache, „ich kann dieses oder jenes Problem schon lösen“ mit anderen zusammen, zum Beispiel einen Streit beilegen.

Diese Gruppenbeziehungen und Gruppenerfahrungen sind bei uns in Vielbach ein essentieller Teil unseres Konzeptes und tragen unserer Erfahrung nach massiv zu einer gelingenden Therapie bei. Aber damit ist es ja nicht getan. Seien wir doch mal ehrlich, wer glaubt, eine meist jahre- oder jahrzehntelange Entwicklung der Sucht sei so in wenigen Wochen - „hex hex“ - einfach geheilt, der irrt. Wir Therapeut:innen besitzen leider noch keinen Zauberstab oder in dem Fall vielleicht Zaubertrank? Daher ist ein gut ausgestatteter Notfallkoffer, der nach der Therapie dann auch wirklich griffbereit ist und die passenden Werkzeuge enthält, von höchster Bedeutung. Da hinein gehört dann eben auch eine Suchtnachsorge, insbesondere in Selbsthilfegruppen. Das ist aus unserer Sicht maßgeblich für die Erreichung einer langjährigen Abstinenz, weshalb wir seit vielen Jahren die Vernetzung zwischen Klinik und anschließenden Selbsthilfegruppen ausbauen. Hierbei erleben wir immer wieder, wie förderlich es sein kann, wenn Betroffene bereits in der Therapie Gesichter einer Selbsthilfegruppe kennenlernen und die erste Hemmschwelle nach der Therapie schon dadurch gesenkt wird, dass man nicht in eine Gruppe voller Unbekannter kommt. Denn in der neuen Situation gesellen sich häufig wieder Angst, Zweifel, Scham und Schuld dazu.

Und weil nicht nur wir in Vielbach das so sehen, sondern schon viel mehr Menschen auf diesen Gedanken gekommen sind, gibt es bereits Netzwerkverbände, wie beispielsweise das Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit.de“ oder auf diversen Tagungen von Behandlern und Fachpersonal sind auch immer mehr Mitglieder aus Selbsthilfegruppen vertreten und Vortragende.

Abschließend möchte ich betonen, welche Möglichkeiten das „Konsumieren-Wollen“ von Wissen und den Wunsch „sich berieseln zu lassen“ in unserer heutigen Gesellschaft bieten. Das Wachstum der medialen Zugänglichkeit und der sozialen Netzwerke bietet auch immer mehr Möglichkeiten Betroffene zu erreichen, die sich sonst aus Scham vielleicht nie in eine Behandlung oder eine Selbsthilfegruppe begeben würden. Auch diese Möglichkeiten können informieren oder Mut machen. Mut nicht nur durch Aufklärung, sondern auch durch Vorbilder.

Und so möchte ich nicht verpassen auch beispielsweise auf Mika Döring vom „SodaKlub Podcast“ (sodaklub.com) und Nathalie Stüber von „Ohne Alkohol mit Nathalie“ (oamn.jetzt) zu verweisen, die beide (unter anderem) auf YouTube zu finden sind und aufklären, Mut machen. Auch so könnte eine neue Perspektive aussehen, Betroffenen den Weg hinaus aus der Sucht und hinein in eine Behandlung, in Selbsthilfegruppen oder diverse eigene Wege aufzuzeigen. Und so einen Einstieg in den Ausstieg anzustoßen.

Damit lautet mein Ausblick in die Zukunft der Suchtselbsthilfe: Ich freue mich auf Netzwerke - die funktionieren!!!

Jennifer Casavecchia, Psychologische Psychotherapeutin und Klinikleitung, Sucht-Hilfe-Zentrum Vielbach, Fachkrankenhaus Vielbach

Mal die *Perspektive* wechseln

Häufig werden mit Sucht-Selbsthilfe „negative“ Attribute wie Verzweiflung, Tiefpunkt, gesundheitliche und soziale Folgeschäden, Probleme, Ängste, Sorgen, Versagen und Verlust in Verbindung gebracht.

Ja, Sucht-Selbsthilfegruppen sind ein Ort, an dem Erlebnisse und Probleme ausgesprochen werden können und Sorgen, Nöte und Ängste gehört werden. Ein Ort, wo ich ehrlich zu mir selbst sein kann und meine Gefühle gefühlt werden können. Wo ich erlebe, dass ich mit all dem nicht allein bin.

Sucht-Selbsthilfe sollte ebenso ein Ort sein, wo Freude geteilt wird, wo Platz ist, über persönliche Erfolge und alltägliche Themen zu sprechen und gemeinsam zu lachen. Ein persönlicher Perspektivwechsel von „Ich gehe in die Gruppe, damit ich nicht mehr konsumiere.“, hin zu „Ich gehe in die Gruppe, weil ich Verständnis, Aufmerksamkeit und Zugehörigkeit erlebe und mich weiterentwickeln kann.“ Gruppenbesuche sind nicht nur dann hilfreich für eine Person, wenn sie an einem Tiefpunkt im Leben angelangt ist, sondern sie können immer eine Lebensbegleitung sein.

Die positiven Attribute und die Gesundheitsförderung sollten auch nach außen getragen werden. Sodass Menschen Lust bekommen, die Sucht-Selbsthilfe kennenzulernen und den Wunsch entwickeln, ein Teil davon zu sein. Von „Du gehst in eine Selbsthilfegruppe? Ohje, du Arme:r!“, hin zu „Du gehst in eine Selbsthilfegruppe? Kann ich mal mitkommen?“

Damit dies nach Außen gelingen kann, sollte auch innerhalb der Gruppe der Fokus aktiv auf das Positive gelenkt werden.

Tauscht euch in der Gruppe zu den nachstehenden Fragen aus:

Wieviel wird in der Gruppenstunde über positive Erlebnisse der Teilnehmenden gesprochen?

Wird in der Gruppenstunde konkret nach positiven Erlebnissen gefragt? Beispielsweise zum Einstieg: „Was ist dir letzte Woche Gutes passiert?“ Oder auch etwas allgemeiner: „Worauf bist du besonders stolz?“, „Was war aus deiner Sicht dein bisher größer Erfolg?“, „Was war der schönste Tag im vergangenen Jahr?“

Wann wurden in der Gruppe gute Neuigkeiten und große sowie kleine Erfolge von den Teilnehmenden so richtig abgefeiert, mit Applaus, Jubel und Glückwünschen?

Wenn die Antwort „Noch nie“ lautet – probiert es aus!

Wie ist die Darstellung der Gruppe nach außen gestaltet? Welche Worte werden bei Werbeanzeigen, Presseberichten, der Gestaltung von Info-Ständen und Flyern genutzt? Worauf liegt der Fokus?

Wenn in eurer Gruppe der Fokus wenig auf den positiven und erfreulichen Ereignissen liegt, probiert den Perspektivwechsel gerne aus!

Medientipps

Gewinne eine von drei VENA DVDs!

Guido Wesselmann: Soforthilfe bei Glücksspielsucht an Automaten – ein Ratgeber für Spieler und Angehörige. Die schlaublaue Reihe, Bd. 2, 2023. 9,99 €

Du hast die Kontrolle über Dein Spielverhalten an Geldspielautomaten verloren? Du hast schon sehr viel Geld verspielt, weißt aber nicht, wie Du aufhören kannst? Die grellen Lichter, das aufregende Klingeln der Gewinne und die flüchtige Hoffnung auf den großen Jackpot haben Dich mittlerweile fest im Griff? Du fühlst Dich schuldig, einsam und verzweifelt? Du willst den bösartigen Teufelskreis der Spielsucht endgültig und dauerhaft durchbrechen und wieder ein Leben voller Freiheit, Erfüllung und Erfolg führen?

Dann ist dieses Buch genau für Dich geschrieben. „Soforthilfe bei Glücksspielsucht an Automaten“ ist ein perfekter Ratgeber, der Dir zeigt, wie Du Dich von der Glücksspielsucht befreien kannst. Dieses Buch ist leicht verständlich und praxisnah für jedermann geschrieben. In diesem Buch erfährst Du: - Wie Du endlich wieder Geld zur Verfügung hast - Wie Du Deine persönlichen Trigger für das Spielen erkennst und für immer loswirst - Wie Du mit Rückfällen umgehst - Wie Du dem schlimmen Strudel der Sucht endgültig entkommst.

Dieses Buch ist Deine Chance, die Notbremse zu ziehen und Dir Dein Leben zurückzuholen. Zeige der Glücksspielindustrie Deinen ausgestreckten Mittelfinger und gewinne Schritt für Schritt Dein Leben zurück. Es gibt einen Ausweg. Fang an aufzuhören. Jetzt!

VENA – auf DVD und digital im Home Entertainment erhältlich

Jenny liebt ihren Freund Bolle, mit dem sie ein Kind erwartet. Was für andere das größte Glück bedeutet, löst in Jenny ambivalente Gefühle aus, denn das Leben hat ihr zuvor viel zugemutet. Sie ist mit der Justiz und dem Jugendamt aneinandergeraten und ihre Beziehung mit Bolle leidet zunehmend unter der Drogenabhängigkeit der beiden. Als ihnen die Familienhebamme Marla zugewiesen wird, reagiert Jenny zunächst abweisend. Doch wider Erwarten verurteilt Marla sie nicht, sondern sieht sie als den Menschen, der sie im Kern ist. Jenny beginnt, Marla zu vertrauen. Allmählich fasst sie den Mut, sich ihren Ängsten zu stellen und Verantwortung zu übernehmen – für das neue Leben in ihr, aber vor allem für sich selbst.

Nach ihrem eigenen, preisgekrönten Drehbuch gelingt Chiara Fleischhacker ein bemerkenswertes Spielfilmdebüt voller emotionaler Wucht, Hoffnung und Zärtlichkeit. Neuentdeckung Emma Nova spielt phänomenal an der Seite des nicht minder beeindruckenden Paul Wollin als „Bolle“. Die Deutsche Film- und Medienbewertung (FBW) verlieh VENA das Prädikat „besonders wertvoll“.

Nimm an unserer Verlosung bis zum 30. September 2025 teil und gewinne eine von drei VENA DVDs. Weitere Informationen findest du in der Rätselseite auf der letzten Seite..

Machen wir uns auf den Weg.

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

Layout: formtugend, Marken- und Designagentur, Pestalozzistraße 6, 34119 Kassel
Fotos und Grafiken: iStockphoto LP, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe privat

Für Mitglieder 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.

DAK Gesundheit

Mit freundlicher Unterstützung der DAK-Gesundheit!

Es ist wieder *Rätselzeit*

Vertauschte Buchstaben

Die Buchstaben der einzelnen Wörter wurden durcheinandergeschüttelt. Ordne sie so, dass wieder richtige Wörter entstehen. Schreibe die richtigen Wörter in Groß- und Kleinbuchstaben daneben auf die Linien. Aus den Buchstaben ergeben sich Begriffe aus der Sucht:

MRIFLSSI _____

GAURCHSTFI _____

ZEUTGN _____

DISSOREUBE _____

NCHNSUTKIOTI _____

TSETNEGORD _____

UNGTIFGNTE _____

FELIHBSTLES _____

ULLLNOKROTVREST _____

LLCKEUFAR _____

YCATSSE _____

LLLIEAG _____

LMIETTCHTSU _____

Jeweils die ersten Buchstaben ergeben das Lösungswort.
Viel Spaß beim Rätseln.

_____

Um an der Verlosung der VENA DVDs teilzunehmen, sende das Lösungswort und deine Postanschrift bis zum 30.09.2025 an mail@freundeskreise-sucht.de oder postalisch an Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V. Luisenplatz 3, 34119 Kassel und gewinne eine von drei VENA DVDs. Unter allen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort werden die Gewinner:innen am 06. Oktober 2025 ausgelost. Teilnahmezeitraum: 01.06.2025 bis 30.09.2025.

Informationen zum Datenschutz findest du unter www.freundeskreise-sucht.de/datenschutz.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.

Rätselersteller: Ralf Vietze