



FREUNDESKREIS

Journal

LEBENS MomENTE
4 MEINUNGEN
ZU ERKNER 2025

FACHARTIKEL
SOCIAL MEDIA

PORTRÄT
MARGIT BÜRK

Wege entstehen im Gehen

Wie lief die Zukunftswerksatt in Erkner?
Warum werden wir in Zukunft einen Podcast produzieren?
Wir sprechen mit *Oliver Breiung* über seine Einschätzung
und stellen die neue Suchtreferentin *Silja Michels* vor.

Willkommen zur zweiten Ausgabe unseres Freundeskreis Journals im Jahr 2025. Seit dem erfolgreichen Neustart in neuer Aufmachung ist etwas Zeit vergangen – genug, um mit frischem Wind und neuen Impulsen weiterzumachen. Die erfreulichen Rückmeldungen zur ersten Ausgabe haben uns bestärkt, den eingeschlagenen Weg fortzusetzen. Besonders das ansprechende Layout, die klare Struktur und die Vielfalt an Themen haben viele von euch begeistert.

Auch diesmal möchten wir Einblicke, Geschichten und Gedanken teilen, die unseren Freundeskreis lebendig machen. Seid gespannt auf neue Beiträge, ein inspirierendes Porträt und Einladungen zum Mitmachen. Wir freuen uns, mit euch gemeinsam weiterzuschreiben.

„Wege entstehen im Gehen“ – dieser Titel ist mehr als ein Leitspruch. Er ist Ausdruck dessen, was viele von uns täglich erleben. Der Weg ist nicht immer klar. Manchmal ist er steinig, manchmal überraschend. Doch jeder Schritt, den wir wagen, bringt uns weiter. Und jeder Schritt zählt.

In der Sucht-Selbsthilfe, im Alltag, in unseren Begegnungen: Wir gehen nicht allein. Wir begleiten einander – mit offenen Ohren, mit ehrlichem Austausch, mit stillem Verständnis. Gemeinsam unterwegs zu sein heißt, sich gegenseitig Halt zu geben, Mut zu machen und Hoffnung zu teilen.

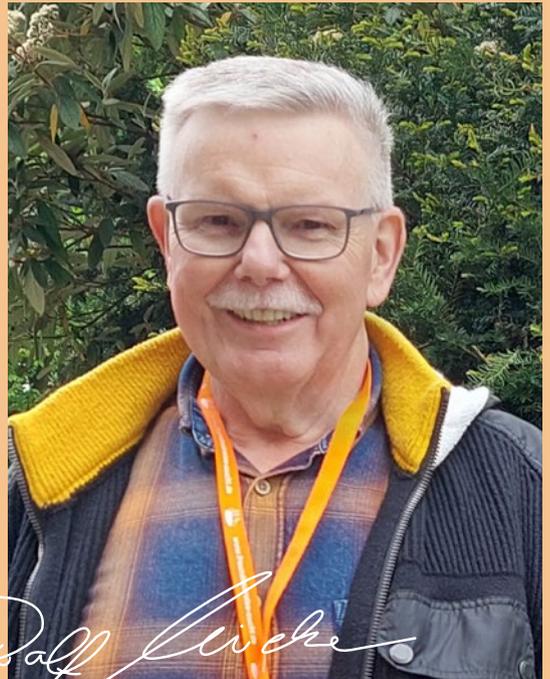
Und so gehen wir weiter – Schritt für Schritt, mit Empathie und Aufmerksamkeit füreinander. Der Weg aus der Sucht ist oft herausfordernd, nicht immer geradlinig. Doch jeder Schritt, den wir gemeinsam gehen, bringt neue Erfahrungen und stärkt das Vertrauen in Veränderung.

In der Sucht-Selbsthilfe begleiten wir uns gegenseitig – durch Gespräche, durch Austausch und durch das Wissen: Niemand muss diesen Weg allein gehen. Gemeinschaft kann Orientierung geben, Mut machen und Perspektiven eröffnen.

Dieses Journal versteht sich als Wegbegleiter – mit Impulsen, die zum Nachdenken anregen, mit Geschichten, die verbinden, und mit Themen, die bewegen. Denn dort, wo Menschen sich begegnen und voneinander lernen, entsteht Entwicklung.

Lasst uns diesen Weg gemeinsam fortsetzen – aufmerksam, solidarisch und mit dem Vertrauen: Veränderung ist möglich. Schritt für Schritt.

Gemeinsam gehen – Wege finden, Halt geben, Veränderung leben.



Ralf Vietze

Ich wünsche viel Freude beim Lesen des neuen Freundeskreis Journals!

Ralf Vietze, Vorsitzender des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



- 4** **Zukunftswerkstatt in Erkner**
Vom 13. bis 15. Juni 2025 fand in Erkner bei Berlin die zweite große Zukunftswerkstatt des Bundesverbandes statt

- 8** **Fachartikel**
Öffentlichkeitsarbeit in der Sucht-Selbsthilfe

- 10** **Lebensmomente**

- 12** **Zwischen uns und dem Bildschirm**
wie Computerspielsucht eine Familie verändert

- 13** **Ad-hoc-Seminar**

- 14** **Vom Fundament zur Zukunft**
Karl Heinz Wesemann & Barbara von Grothuss im Interview

- 16** **SuchtLos Podcast**



FACHARTIKEL

Social Media?

SEITE 8

PORTRÄT



Kompetenz, Erfahrung & Leidenschaft

Margit Bürk fand Hilfe im Freundeskreis Mindelheim - und engagiert sich heute selbst: als Gruppenbegleiterin, Kassiererin und im Vorstand des Landesverbandes Bayern. Mit ihrer beruflichen Erfahrung aus 29 Jahren Arbeit bei einer Krankenkasse kümmert sie sich um Buchführung und Fördermittel. „Mit dem Freundeskreis bin ich gewachsen“, sagt sie. Heute macht sie anderen Mut und bleibt selbst offen für Austausch und Unterstützung.

SEITE 19

3

IM Gehen

- 17** **Neu bei uns**
Vorstellung der neuen Sucht-referentin Silja Michels

- 18** **Pro/Contra: KI-Therapie**

- 19** **Porträt**
Kompetenz, Erfahrung und Leidenschaft: Margit Bürk setzt sich für die Freundeskreise ein

- 20** **Material für Gruppenarbeit**

- 22** **Medientipps**

- 23** **Impressum**

- 24** **Rätselseite**

INHALT

Zukunftswerkstatt in Erkner

4

Vom 13. bis 15. Juni 2025 fand in Erkner bei Berlin die zweite große Zukunftswerkstatt des Bundesverbandes statt. Bereits 2017 hatte ein ähnliches Treffen mit großem Erfolg stattgefunden, weshalb die Wiederholung früh beschlossen und intensiv vorbereitet wurde. In mehreren Kompetenzgruppen und Videokonferenzen erarbeitete der Bundesvorstand einen Fragenkatalog, der als Grundlage für die Diskussionen diente, die anschließend in Erkner in fünf Gruppen darüber geführt wurden, was für den Verband, die Landesverbände und die örtlichen Freundeskreise von zentraler Bedeutung für die Zukunft sein kann.

Im Anschluss an die Gruppenarbeiten kristallisierten sich drei Kernthemen heraus, die von allen Landesverbänden per Abstimmung als besonders wichtig für die Weiterentwicklung der Freundeskreise bewertet wurden.

Die drei großen Themenschwerpunkte sind:
Überarbeitung des Leitbildes, Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit
& Vielfalt von Suchformen

Die einzelnen *Bundesvorsitzenden* berichten:

„Ich war schon 2017 als Teilnehmerin dabei, dieses Mal jedoch als stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes – mit der Verantwortung, das Gelingen mitzugestalten.“

Mit Kribbeln im Bauch und Nervosität fing es am Freitag an. Die Anspannung legte sich, als es Samstag in die Gruppenarbeit ging. Manche Leute hatten sich noch nie gesehen, konnten aber sehr konstruktiv und vertrauensvoll miteinander umgehen. So hatte jede Gruppe ihr Besonderes und die Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Am Samstagabend fassten wir im Vorstand die Gruppenergebnisse in Kernsätzen zusammen. Am Sonntag einigten wir uns auf drei Themen, die nun bearbeitet werden.



Béatrice Schöber,
stellvertretende
Vorsitzende

Schlussfolgernd für mich kann ich sagen: beide Veranstaltungen – ob 2017 als Teilnehmerin oder 2025 als Mitverantwortliche – haben mir sehr gefallen. Es ist beeindruckend, wie gut wir als Freundeskreise kommunizieren und arbeiten. Jetzt gilt es, dranzubleiben – spannend wird es allemal.“

Béatrice Schöber, stellvertretende Vorsitzende

„Ähnlich wie Béatrice habe auch ich das Treffen in Erkner zweimal erleben dürfen – 2017 und nun 2025, jeweils in unterschiedlichen Rollen.“

Vor acht Jahren war ich Teilnehmer in den Gruppen, dieses Mal als Vorstandsmitglied dabei mit der Aufgabe, die Fragen vorzubereiten und die Gruppenarbeit zu begleiten.



Oliver Breiing,
stellvertretender
Vorsitzender

Am Samstagabend bündelten wir gemeinsam mit Silja Michels alle Antworten, am Sonntag stellten wir im Plenum die Kernsätze vor und stimmten über die drei wichtigsten Themen ab.

Erfreut habe ich einmal mehr festgestellt, dass Freundeskreisler:innen sehr ausdauernd und diszipliniert arbeiten können, ohne an gegenseitiger Wertschätzung einzubüßen – das macht unsere gemeinsame Arbeit so bemerkenswert. Jetzt bin ich gespannt, wie die Umsetzung der Aufgaben gelingt und was dabei an Neuem entsteht.“

Oliver Breiing, stellvertretender Vorsitzender

„Als Neuling war ich beeindruckt, unter rund 50 Teilnehmenden dabei zu sein – der überwiegende Teil bereits seminarerfahren.“

Für mich war es eine große Chance, viele Freundeskreisler:innen kennenzulernen, auch wenn dafür wenig Zeit blieb, da am Samstag nach dem Abendbrot die Arbeit im Vorstand weiterging. Zum Glück gab es am Freitagabend noch einen schönen gemeinsamen Ausklang, bei dem sich die Teilnehmenden persönlich miteinander austauschen konnten.



Lothar Loeser,
stellvertretender
Vorsitzender

Acht Fragen, fünf Gruppen, unzählige Gedanken: 50 Teilnehmende bedeuteten gefühlt 400 Meinungen. Gemeinsam mit Elisabeth habe ich die Gruppen besucht und durfte konstruktive Diskussionen erleben – sachlich, emotional und immer gewinnbringend. Am Sonntag gelang es, all die vielfältigen Eindrücke zu bündeln, und wir konnten drei Kernaussagen formulieren, die wir als Bundesverband in die Praxis umsetzen wollen. Mein Fazit: Eine intensive Zeit mit vielen Eindrücken – und ganz klar, immer wieder gerne!“

Lothar Loeser, stellvertretender Vorsitzender

„Mit Begeisterung blicke ich auf meine erste Teilnahme am Seminar in Erkner zurück – verbunden mit einer spannenden Aufgabe, der Seminarleitung in meiner Funktion als Bundesvorsitzender.“

Diese Kombination aus Premierenrolle und großer Verantwortung war gleichermaßen herausfordernd als auch inspirierend – von Beginn an spürte ich, wie sehr uns das Thema „Zukunft“ miteinander verband.

In den Monaten zuvor hatten wir im Bundesvorstand in Kompetenzgruppen sowie in mehreren Videokonferenzen akribisch an den Inhalten gearbeitet. Diese intensive Vorbereitung bildete ein solides Fundament für unser gemeinsames Wochenende. Der strukturierte Fragenkatalog ermöglichte einen zielgerichteten Einstieg – und dennoch blieb Raum für den persönlichen Austausch. Besonders berührt hat mich das Wiedersehen mit Freundeskreisler:innen – ebenso wie das Kennenlernen neuer Gesichter. Die zufällige Gruppeneinteilung führte zu spannenden Konstellationen: Austausch über Landesgrenzen hinweg, Neugier auf unterschiedliche Sichtweisen und das Entstehen erster

neuer Freundschaften füllten das Wochenende mit lebendiger Vielfalt. Am Samstagabend haben wir im Vorstand gemeinsam mit unserer Suchtreferentin Silja Michels aus den acht Kernsätzen der Gruppenarbeiten finale Kernaussagen herausgearbeitet. Am Sonntag präsentierten wir die Ergeb-



Ralf Vietze,
Vorsitzender

nisse und definierten die Schwerpunkte für unsere zukünftige Arbeit: Überarbeitung des Leitbildes, Stärkung der Öffentlichkeitsarbeit und einen Themenblock „Süchte“. Ich bin überzeugt, dass uns diese Prioritäten eine klare Richtung geben. Es war nicht nur ein bedeutender Moment für den Bundesvorstand und die Landesvorstände, sondern auch eine persönliche Bestätigung dafür, wie viel Kraft im kollegialen Austausch liegt. Ich freue mich darauf, den Schwung dieses Treffens in kommende Projekte mitzunehmen.“

Ralf Vietze, Vorsitzender

„In den erweiterten Vorstandssitzungen wurde das „Vorhaben Erkner 2025“ im Vorfeld beschlossen.“

Das Seminarhaus wurde für 2025 gebucht, die Finanzierung gesichert und die Themen intensiv vorbereitet. Es waren 54 Personen dabei, die in fünf Gesprächsgruppen arbeiteten. Am Ende standen gemeinsame Antworten und Prioritäten, an denen künftig weitergearbeitet werden soll. Die Vorarbeit hat sich gelohnt – die Landesvorstände haben zusammen mit dem Bundesvorstand ihre wichtigen Themen festgelegt und sind an diesem Wochenende näher zusammengerückt.



Elisabeth Stege,
stellvertretende
Vorsitzende

Persönlich kann ich sagen, dass ich das Format zwei Mal als stellvertretende Vorsitzende erlebt habe und begeistert bin. Immer wieder erfreut es mich, wie schnell wir gemeinsam und vertrauensvoll arbeiten können.“

Elisabeth Stege, stellvertretende Vorsitzende



ZUKUNFTSWERKSTATT IN ERKNER

A young woman with dark hair pulled back, wearing round glasses and a white sweater, is smiling broadly while looking at a blue smartphone held in her hands. The background is a soft-focus indoor setting with a plant on the right.

Ein Erfahrungsbericht
aus Marketing Sicht
von *formtugend*

8

Öffentlichkeitsarbeit in der Sucht-Selbsthilfe

Öffentlichkeitsarbeit ist für Organisationen in der Sucht-Selbsthilfe ein zentrales Instrument, um Betroffenen, Angehörigen und der Gesellschaft Orientierung zu geben. Sie sorgt für Sichtbarkeit, baut Vertrauen auf und trägt dazu bei, Stigmatisierungen und Hemmschwellen abzubauen.

In einer Zeit, in der Informationen zunehmend über digitale Kanäle gesucht und konsumiert werden, stehen besonders Social Media-Plattformen im Mittelpunkt einer zielgerichteten Kommunikation. Sie ermöglichen nicht nur schnelle Informationsverbreitung, sondern schaffen auch Nähe und Authentizität – Faktoren, die im Bereich Sucht-Selbsthilfe besonders wichtig sind.

Zielgruppen im Blick behalten

Die wichtigste Grundlage jeder Öffentlichkeitsarbeit ist die klare Bestimmung der Zielgruppen. Wer die Menschen erreichen will, die Unterstützung suchen, muss deren Mediennutzung verstehen. Angehörige oder Betroffene recherchieren häufig über Google – hier ist eine seriös gestaltete Website mit niedrigschwelligem Kontaktmöglichkeiten unverzichtbar. Insbesondere jüngere Betroffene bewegen sich immer stärker auf Plattformen wie Instagram oder TikTok, während Fachkreise, Politik und Kooperationspartner bevorzugt über klassische Medien oder LinkedIn angesprochen werden. Öffentlichkeitsarbeit entfaltet ihre volle Wirkung also erst dann, wenn die Botschaften zielgerichtet an den richtigen Orten platziert werden.

Social Media als Chance

Ob Instagram, Facebook oder LinkedIn – soziale Netzwerke eröffnen Selbsthilfeverbänden wie den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe die Möglichkeit, direkt und ohne Umwege mit Menschen in Kontakt zu treten. Sie bieten Raum für Einblicke in die ehrenamtliche Arbeit, zeigen Erfahrungsberichte, platzieren Veranstaltungshinweise oder niedrigschwellige Informationsangebote. Gerade Instagram ist aufgrund seiner Bild- und Videolastigkeit ein starkes Medium, um emotionale Geschichten zu erzählen und Vertrauen aufzubauen und gleichzeitig Kontaktmöglichkeiten zu bieten.

Allerdings gilt: Die Nutzung von Social Media erfordert eine klare Strategie. Wenige, aber kontinuierlich gepflegte Kanäle wirken deutlich stärker als ein breites, aber unregelmäßig bespieltes Profil. Entscheidend ist Authentizität und Kontinuität. Inhalte sollten verständlich, empathisch und zugleich professionell aufbereitet sein – nicht mit dem Anspruch auf Hochglanzwerbung, sondern mit dem Ziel, Nähe und Glaubwürdigkeit zu vermitteln. Ebenso sollte ein Social Media Profil nicht nur alle paar Wochen oder Monate mit Inhalten gefüllt werden. Die sozialen Netzwerke leben nach wie vor von ihrer Schnellebigkeit und Aktualität und müssen dementsprechend auch regelmäßig mit zielgerichtetem Content bespielt werden.

Nähe & Vertrauen durch Stimme in Podcasts

Neben Social Media haben sich Podcasts zu einem besonders reichweitenstarken Kanal für die Öffentlichkeitsarbeit entwickelt. Sie bieten die Möglichkeit, komplexe Themen ausführlich und in einem sehr persönlichen Format darzustellen. Durch Interviews mit Fachleuten, Erfahrungsberichte von Betroffenen oder Diskussionsrunden lassen sich Inhalte vermitteln, die über kurze Posts hinausgehen. Die Stimmen in Podcasts schaffen Nähe, Regelmäßigkeit sorgt für Verbindlichkeit und Vertrauen. Für Hörerinnen und Hörer entsteht

das Gefühl, an einem Gespräch teilzuhaben, ohne die eigene Geschichte erzählen zu müssen. Das ist gerade in der Sucht-Selbsthilfe ein entscheidender Vorteil, da Scham und Unsicherheit eine große Rolle spielen. Darüber hinaus lassen sich Podcasts hervorragend mit Social Media verknüpfen: kurze Audio- oder Videoclips eignen sich ideal, um Episoden über Instagram zu spielen.

Klassische Medien nicht vernachlässigen

Soziale Netzwerke und Podcasts sind sehr wichtig geworden in der Kommunikation, sie ersetzen jedoch nicht vollständig die klassische Pressearbeit. Regionale Zeitungen, Radiosender und Fachmedien bieten weiterhin eine hohe Glaubwürdigkeit und helfen, Multiplikatoren zu erreichen. Es sind noch nicht alle Zielgruppen auf Social Media oder im Podcast-Bereich unterwegs – diese Betroffenen oder Angehörige werden weiterhin gut über die klassischen Medien erreicht. Die Kombination aus digitalen und klassischen Kanälen ist daher besonders wirkungsvoll. Während Social Media den direkten Kontakt zur Zielgruppe ermöglicht, verschaffen traditionelle Medien zusätzliche Reichweite und Seriosität.

Kommunikation auf zwei Ebenen

Die Chancen für Öffentlichkeitsarbeit liegen sowohl in der regionalen als auch in der überregionalen Kommunikation. Landesverbände können ihre Nähe zu den Menschen vor Ort ausspielen, indem sie über Veranstaltungen, Kooperationen mit Schulen/Vereinen oder lokale Pressearbeit Präsenz zeigen. Der Bundesverband hingegen hat die Möglichkeit, Themen zu bündeln, bundesweit sichtbar zu machen und als zentrale Stimme aufzutreten. Durch eine klare Aufgabenverteilung und die Verzahnung von Inhalten entsteht ein schlüssiges Gesamtbild, das sowohl Nähe als auch Reichweite für die Freundeskreise garantiert.

Impulse für eine starke Kommunikation

Mit einer klaren Strategie in der Öffentlichkeitsarbeit lässt sich die Kombination aus verschiedenen Kommunikations-Kanälen gezielt einsetzen, um die Arbeit von den Freundeskreisen sichtbar und nahbar zu machen. Insbesondere Plattformen wie Instagram (für Betroffene & Angehörige), LinkedIn (für Fachkreise & Kooperationspartner) oder Podcasts bieten enorme Chancen, um Menschen direkt zu erreichen und Vertrauen aufzubauen. Entscheidend sind eine klare Zielgruppenorientierung und ein kontinuierlicher, authentischer Auftritt. Landes- und Bundesverbände sollten ihre Stärken bündeln: lokal nahbar, bundesweit meinungsstark – und gemeinsam sichtbar in der Öffentlichkeit.

Werbeagentur formtugend, Marken- und Designagentur aus Kassel



Wichtige Impulse für die Zukunft

Die Zukunftswerkstatt in Erkner war eine gelungene Veranstaltung, die sowohl inhaltlich als auch organisatorisch überzeugen konnte. Ziel war es, die Erwartungen und Wünsche der Landesvorstände an den Bundesverband systematisch herauszuarbeiten und klar zu formulieren, um eine gemeinsame Grundlage für die zukünftige Zusammenarbeit zu schaffen. Bei der Gruppenarbeit fand zu den acht Fragestellungen eine sehr konstruktive und offene Kommunikation statt. Durch den intensiven Austausch konnten wir die unterschiedlichen Perspektiven und Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen und in die finalen Ergebnisse einfließen lassen. Dieses Vorgehen fördert nicht nur das gegenseitige Verständnis, sondern stärkt auch den Zusammenhalt innerhalb der Verbandsstruktur. Insgesamt hat die Zukunftswerkstatt wichtige Impulse geliefert, die als Basis für die weitere strategische Ausrichtung des Bundesverbandes dienen werden. Für mich persönlich war die Teilnahme sehr inspirierend und bereichernd. Wir stehen vor der Aufgabe, uns kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu stärken. Neue Medien können in Zukunft eine wichtige Rolle spielen. Die Vernetzung mit anderen Organisationen sollte ausgebaut werden.



Claudia Rösch,
Landesverband
Bayern



Austausch, der gut tut

Ich fand die Location und den Austausch in Erkner einfach super. Auch die Auseinandersetzung mit den einzelnen Teilbereichen hat mir sehr zugesagt. Es gibt allerdings ein Thema, das mich schon seit vielen Jahren beschäftigt und das ich mir stärker im Fokus wünschen würde: die Kooperation mit den Fachkliniken. In unserer Region hat diese Zusammenarbeit stark abgenommen, und wir fragen uns immer wieder, woran das liegen könnte. In Erkner hat sich bestätigt, dass es nicht nur uns so geht. Es entsteht der Eindruck, dass es immer weniger Unterstützung für die Selbsthilfe gibt – und das finde ich wirklich schade. Aber der Austausch darüber hat gutgetan. Ansonsten finde ich es toll, dass sich die Freundeskreise weiter modernisieren. Beim Leitbild habe ich den Eindruck, dass es nur um Kleinigkeiten und Wortklaubereien geht – im Grunde kann es so bleiben, wie es ist.

10

Lebens- momente

Erfahrungsberichte der Landesvorstände: wie die Zukunftswerkstatt in Erkner erlebt wurde.



Ingmar Watter,
Landesverband
Schleswig-Holstein
& Hamburg



Ein Wochenende voller Austausch

Erkner! Ich war sehr aufgeregt und gespannt darauf, was dort passieren würde. Aber genau das ist es, was meine Neugier ausmacht. Hunderte Gedanken im Kopf – aber keine Vorstellung, was der Bundesvorstand mit uns vorhat. Es waren viele neue Gesichter für mich dabei. Doch wie es bei den Freundeskreisen so oft ist: Man hat immer das Gefühl, sich schon seit Jahren zu kennen. Am Samstag wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in fünf Gruppen aufgeteilt. Uns wurden acht Fragen gestellt, die sich der Bundesvorstand im Vorfeld für uns überlegt hatte. Es hat sehr viel Spaß gemacht, diese Fragen gemeinsam zu diskutieren und zu beantworten. Der Austausch untereinander war sehr interessant – besonders die unterschiedlichen Meinungen und Herangehensweisen der Teilnehmenden. Dabei konnte sicher jeder etwas für sich mitnehmen. Im großen Plenum am Sonntag wurden die vom Bundesvorstand zusammengefassten Antworten vorgestellt. Auch hier gab es noch vereinzelt Diskussionen, da jetzt jeder Teilnehmer alle Antworten lesen konnte. Für mich war dieses Wochenende ein gelungenes Erlebnis, das gerne öfter stattfinden könnte.



Carmen Laumann,
Landesverband
Nordrhein-Westfalen



Einmal Zukunft(swerkstatt) und zurück

Eingeladen zur Zukunftswerkstatt des Bundesverbandes war ich gespannt, welche Gesprächsstoffe inhaltlich zur Debatte stehen würden. Aber zunächst war es mir eine Freude, bekannte Mitstreiter aus dem ganzen Bundesgebiet zu begrüßen. Eingeteilt in Gruppen begannen die Gespräche und der Austausch zu den Themen, ganz ohne Denkverbote und Wertung. Bestandsaufnahme, Ziele für die Zukunft und mögliche Wege bzw. Maßnahmen wurden diskutiert. In einer sehr intensiven und kurzweiligen Zeitspanne kamen viele interessante Gedanken zur Sprache, wovon die erfolgversprechendsten Ideen in die Gruppenantwort auf die Fragestellung einfließen. Es war eine Freude, mit neuen bzw. unbekanntem Vorstandsmitgliedern zusammenzuarbeiten und zu sehen, dass der „Virus Freundeskreise“ weiterlebt. Um dieses Feuer weiter zu sichern und zu verbreiten, ist es wichtig, dass die Ideen und Ergebnisse auf allen Ebenen ernst genommen und umgesetzt werden. Die gesamte Veranstaltung ist super gelungen und das Ergebnis wahrlich zukunftsweisend. Solche Veranstaltungen dürfte es ruhig öfters geben.

Mirko Schöber,
Landesverband
Sachsen



Zwischen uns der *Bildschirm*

Wie Computerspielsucht eine Familie verändert
– im Gespräch mit Silja Michels

Guido und Katja Klinge haben lange gekämpft, um ihrem Sohn ein stabiles Umfeld zu bieten. Früh zeigte er Auffälligkeiten. Schon in der Grundschule entdeckte er digitale Spiele für sich. Trotz Sperren und Regeln fand er Wege, länger am Bildschirm zu bleiben. „Da haben wir schon gemerkt, was das für einen Reiz auf ihn ausübt“, erinnert sich Katja. Seine Eltern waren allerdings auch immer darauf bedacht, dass er aus dem sozialen Gefüge nicht rausfällt: „Es gab einen gewissen Gruppenzwang und irgendwann hat er ein Tablet bekommen.“, so Katja. Den endgültigen Wendepunkt erlebten die Eltern 2019 im Urlaub. Statt den Aufenthalt mit der Familie zu genießen, verbrachte er jede freie Minute am Laptop oder Handy. Als sein Handy im Meer kaputt ging, erlebten sie einen völlig anderen Sohn: „Danach war es ein richtig schöner Urlaub. (...) Es kam uns vor, wie bei Dr. Jekyll und Mr. Hyde“, so Guido.

Während der Corona-Pandemie spitzte sich die Lage zu. Er war damals 17 und reagierte immer aggressiver, wenn man ihn vom Spielen abhalten wollte. Beschimpfungen und Realitätsverzerrungen bestimmten den Alltag. „Zum Schluss war es so, dass ich mich nicht mehr wirklich getraut hab, nach Hause zu kommen von der Arbeit“, gesteht Katja. Die Eltern suchten Hilfe – beim Jugendamt, bei Beratungsstellen, später auch im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Oft stießen sie auf Unverständnis. „Ich weiß überhaupt nicht, was Sie haben, Sie machen doch alles richtig“, hatte ein Sozialarbeiter gesagt. Doch die häusliche Situation verschlechterte sich weiter.

Katja und Guido versuchten vieles: Motivation zum sozialen Leben, klare Regeln und Konsequenzen. Als ihr Sohn volljährig wurde, gaben die beiden die Verantwortung an ihn zurück. Ein Ultimatum sollte ihm klarmachen, was für ein respektvolles Zusammenleben nötig ist. Zunächst versprach er Besserung, doch bald eskalierte die Situation: „Ihr glaubt doch wohl nicht im Ernst, dass ich mit euch an einem Tisch sitze“, sagte er, nachdem Guido eine online Veranstaltung der Schule zum Thema Ausbildung und Studium für die Familie zugänglich machte und Katja den Abendbrot-



Guido & Katja Klinge,
Freundeskreis
Karlsruhe

tisch gedeckt hatte. Diese Respektlosigkeit, eine von vielen vorausgegangenen, wurde der Auslöser für den endgültigen Auszug. In einem Wutanfall zerstörte er Teile seines Zimmers, bevor er die Wohnung verließ. Seitdem lebt der Sohn in einer eigenen Wohnung. Den Kontakt zu den Eltern hat er weitgehend abgebrochen. Weihnachten blieb er einer Einladung fern, stattdessen blockierte er seine Eltern auf allen Kanälen. Für Katja und Guido war der Weg durch Schuldgefühle, Hilflosigkeit und Konflikte schwer. Unterstützung fanden sie in Gesprächen mit anderen Angehörigen. Dort lernten sie, nicht nur auf die vermeintlichen eigenen Fehler zu schauen, sondern das Verhalten des Sohnes als Teil der Betroffenheit zu verstehen. Damals haben wir uns immer nur gefragt: „was machen wir falsch?“, sagt Guido. Die Teilnahme bei den Freundeskreisen hat sie auf vielen Ebenen weitergebracht und für Verständnis gesorgt, für sich selbst, aber auch für den Sohn. Die Erfahrungen haben sogar ihre Partnerschaft gestärkt. Sie sprechen sehr offen über alles und setzen sich mit ihrer eigenen Geschichte auseinander.

Trotz aller Verletzungen bleibt ein Wunsch: dass ihr Sohn seinen Weg findet – und vielleicht irgendwann den Kontakt wieder aufnimmt. „Wir haben ihm jetzt ein paar Mal die Hand gereicht und die Entscheidung liegt bei ihm“, sagt Katja.

Bei dem Gespräch wurde deutlich, wie viel Kraft es die beiden gekostet hat, diesen Weg zu gehen. Die Freundeskreise haben einen festen Platz im Leben der beiden.

Interview von Silja Michels, Suchtreferentin

Ad-hoc-Seminar

vom 25. – 27. Juli 2025
in Hünfeld

Vom 25. bis 27. Juli 2025 fand das Ad-hoc-Seminar, diesmal quasi als Anschluss an die „Zukunftswerkstatt Erkner“ im Juni dieses Jahres, unter dem Themenschwerpunkt „Aus Zukunft mach Gegenwart“ statt.

Es fanden sich 19 interessierte Freundeskreislerner:innen sowie die stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesverbandes Oliver Breiing und ich dazu in Hünfeld ein.

Um für die Zukunft gut gewappnet zu sein, ist es wichtig, in der Gegenwart die Grundsteine zu legen. Deshalb haben wir uns in diesem Seminar damit beschäftigt, Vorschläge zu entwickeln, die sich direkt an den Bundesvorstand richten, aber gemeinsam mit allen Freundeskreislerner:innen gelöst und bearbeitet werden sollten.

In Form von Gruppenarbeiten haben sich die Teilnehmenden über folgende Fragen ausgetauscht:



Béatrice Schöber,
stellvertretende
Vorsitzende des
Bundesverbandes

1. Das Leitbild soll besprochen werden – wie stellt ihr euch das vor und was muss heute schon getan werden, damit alle Freundeskreise mit einbezogen werden?
2. Wie verhält es sich mit den Begriffen betroffen und angehörig? Sind diese noch zeitgemäß? Was haltet ihr von der Begrifflichkeit „Angehörnde“?
3. Um die Freundeskreise und die Selbsthilfe in Zukunft noch bekannter zu machen, können wir heute schon einiges tun. Was können wir, was kann ich tun – und wie kann es erreicht werden?
4. Sucht gibt es in verschiedenen Arten und Formen. Wie können wir die unterschiedlichen Süchte in den Gruppen thematisierbar und erklärbar machen? Was können wir tun, damit wir entsprechend unserem Auftrag (Leitbild) handeln?

13



Durch die Gruppenarbeiten zu den einzelnen Fragen sind sehr interessante Ansichten und Vorschläge zutage gekommen. Eine vollständige Auflistung wurde dem Bundesvorstand zur weiteren Diskussion und Entwicklung vorgelegt. Als Fazit dieser Veranstaltung können wir aber auf jeden Fall festhalten, dass die Erarbeitung der drei Hauptthemen wirklich sehr wichtig war und wir unbedingt dranbleiben und gemeinsam mit anpacken müssen. Für mich war es eine gelungene Veranstaltung.

Béatrice Schöber, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes



Vom Fundament zur Zukunft

Die Entwicklung und Weiterentwicklung des Leitbildes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Zum Leitbild wurden *Karl-Heinz Wesemann* (folgend: „Kalle“), ehemaliger Landesvorsitzender und nun Geschäftsführer des Landesverbandes NRW, und *Barbara von Grotthuss*, Gruppenbegleiterin und Schriftführerin im Landesverband Bayern, von Silja Michels interviewt.

14

Ein Leitbild ist mehr als Worte auf Papier. Es ist Identität, Orientierung und Haltung – „und das ist sowohl nach innen wichtig, als auch nach außen“, so Barbara. Für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe war die Entwicklung ihres Leitbildes ein intensiver, gemeinschaftlicher Prozess, getragen von Engagement, Überzeugung und gelebter Vielfalt. In dem Gespräch mit Kalle und Barbara wurde deutlich, wie tief dieser Prozess in der Geschichte der Organisation verankert ist – und wie wichtig es zugleich ist, das Leitbild in der Gegenwart zu verankern und zukunftsfähig zu gestalten.

Die Entstehung: Ein kollektiver Kraftakt

„Da war man über zwei Jahre dran“, erinnert sich Kalle. Die Entwicklung des Leitbildes sei ein langer, manchmal mühsamer, aber letztlich gemeinschaftsstiftender Prozess gewesen. Beteiligt waren Vertreter*innen aus den Landesvorständen und die damalige Geschäftsführerin des Bundesverbandes Käthe Körtel. „Es war ein Prozess, bei dem wir uns finden mussten. Wir fragten uns: „Was muss da rein? Wofür stehen wir?“, so Kalle. Diskussionen wurden nicht gescheut – im Gegenteil: Jeder Satz sei intensiv verhandelt worden. „Wir haben jeden einzelnen Satz ein bis zwei Tage diskutiert“, erzählt

Kalle. Dabei seien unterschiedliche Haltungen und Vorstellungen aufeinandergeprallt. „Jeder hatte seinen eigenen Kopf“, erinnert sich der ehemalige Landesvorsitzende, der die Vielfalt aber auch als Stärke betont: „Ich selber war auch immer diskussionsbereit. Ich hab immer alles hinterfragt.“

Ein zentrales Ziel damals: mit dem Leitbild – und auch dem neuen Logo – eine klare Wiedererkennbarkeit zu schaffen. Ein Symbol, das nicht nur formell, sondern emotional trägt: „Wenn ich nach Bayern runterfahre und sehe das Logo, weiß ich: Da sind Bekannte. Das gibt mir ein Gefühl von Heimat“ erzählt der jetzige Geschäftsführer der Freundeskreise NRW.

Die Klausurtagung auf der Insel Juist gilt als Schlüsselmoment der Leitbildentwicklung. Dort wurde nicht nur gefeilt und formuliert, sondern ein gemeinsamer Geist spürbar: „Wir waren alle mit Herzblut dabei“, sagt Kalle. Nach vielen Diskussionen, Debatten, Kaffeepausen und Ermüdungserscheinungen – einem gelegentlichen: „Ach, ich kann es nicht mehr hören“ – war es schließlich so weit: In Goslar wurde das Leitbild auf der Bundesdelegiertenversammlung 1999 verabschiedet.

Die Bedeutung heute: Fundament und Kompass

Auch über zwei Jahrzehnte später habe das Leitbild für viele Mitglieder eine zentrale Bedeutung – auch wenn es im Alltag nicht immer präsent sei. Barbara betont die Funktion als verbindendes Element: „Wir sind viele Gruppen, viele Landesverbände, aber unser Fundament ist dieses gemeinsame Leitbild. Je mehr kleine Einzelgruppen es gibt, desto wichtiger ist das, was uns verbindet.“ Dabei wirke das Leitbild in zwei Richtungen: nach innen als Orientierung für das eigene Handeln und nach außen als Visitenkarte. Gerade im Kontakt mit Institutionen, Förderstellen und Kooperationspartnern zeige sich die Bedeutung eines klaren Selbstverständnisses. Kalle berichtet zum Beispiel: „Wenn ich zum Bürgermeister gehe und er fragt: ‚Was ist das denn, Freundeskreise?‘, dann gebe ich ihm das Leitbild. Dann sagt er beim nächsten Mal: ‚Jetzt kann ich das ein bisschen verstehen.‘“. Auch ganz persönlich ist die Relevanz spürbar. Barbara beschreibt ihre Erfahrung nach einem Rückfall: „Ich bin in die Gruppe gekommen und es war wie Heimat. Da konnte ich reden, da hat man mich verstanden – und ich wusste damals gar nicht, dass es ein Leitbild gibt. Aber ich habe gespürt, dass da etwas gelebt wird, wo ich sein darf, wo ich nicht auf dem Prüfstand stehe.“

Weiterentwicklung mit Augenmaß: Überarbeiten, nicht neu schreiben

Trotz der grundsätzlichen Zufriedenheit mit dem bestehenden Leitbild wird im Gespräch deutlich, dass eine sanfte Überarbeitung notwendig und sinnvoll sein kann. Dabei geht es nicht um einen kompletten Neustart, sondern um eine behutsame Anpassung an gesellschaftliche und sprachliche Entwicklungen. Ein Vorschlag: die Bildung einer kleinen, kompetenten Arbeitsgruppe, die das bestehende Leitbild überprüft und punktuell modernisiert. „Ich würde manche Stellen heute anders formulieren“, meint Barbara. „Zum Beispiel die Formulierungen zu den Zielgruppen: Es steht noch ‚Menschen mit Problemen mit Alkohol und Medikamenten‘. Heute muss man dies breiter fassen, etwa mit Blick auf Mischkonsum oder Verhaltenssuchte.“ Auch der christliche Bezug sei nicht für alle Mitglieder der Freundeskreise vorhanden und könnte überdacht werden. Barbara schlägt etwa vor, den Begriff „Sinn des Lebens“ zu ersetzen durch: „Sinn im eigenen Leben“. Wenngleich sie selbst Mitglied der Kirche ist, wünscht sie sich eine offener Sprache, die alle Lebensentwürfe mit einbezieht – und damit logischerweise auch mit Überschneidungen bestimmter Werte, wie dem der Nächstenliebe.

Sprachlich hingegen wünscht sich Barbara, den nüchternen Ton zu erhalten. „Das darf ruhig ein bisschen ernst bleiben. Es ist schließlich unser Grundsatzpapier.“ Ergänzende Informationen könnten in leichter Sprache oder medial aufbereitet werden – z. B. durch QR-Codes, kurze Videos oder persönliche Erfahrungsberichte.

Umsetzung: Ein partizipativer, aber strukturierter Prozess

Einigkeit herrscht darüber, dass der Überarbeitungsprozess nicht basisdemokratisch im Detail geführt werden kann, sondern eine strukturierte Rückkopplung braucht. Die Bundesdelegiertenversammlung bleibt das entscheidende Gremium. Vorschläge sollten durch eine kleine Arbeitsgruppe vorbereitet, anschließend auf Länderebene diskutiert und dann auf Bundesebene verabschiedet werden. „Die meisten Gruppen haben gar nicht die Zeit oder das Interesse, sich tiefgehend damit zu befassen“, so Kalle. Und: „In größeren Gruppen kommt man nie auf den Punkt.“

Dennoch ist es wichtig, Transparenz und Rückbindung zu gewährleisten – etwa durch Präsentationen auf Bundeskongressen oder Berichten im Journal. Barbara schlägt vor, die einzelnen Leitbildpunkte in einer Artikelreihe lebendig zu machen: „Wie ist der Punkt entstanden, wie wird er heute gelebt?“ Auch Interviews, Comics oder Erfahrungsberichte könnten das Leitbild greifbar machen.

Fazit: Leitbild als lebendiger Begleiter

Das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe war nie nur ein strategisches Dokument – es war und ist Ausdruck gemeinsamer Werte, Identität und gelebter Hilfe zur Selbsthilfe. Es ist Ergebnis eines intensiven, historischen Prozesses – aber zugleich ein lebendiger Kompass, der immer wieder auf den Prüfstand gehört. Nicht, weil es seine Gültigkeit verloren hat, sondern weil sich Sprache, Gesellschaft und Selbsthilfe weiterentwickeln. Wenn das Leitbild lebendig bleibt, bleibt auch die Gemeinschaft lebendig. Denn, wie Kalle es zusammenfasst: „Fünf Personen, fünf Wege – aber wenn man seinen gefunden hat, dann ist es der richtige. Das Leitbild ist unser gemeinsamer Nenner, von dem aus viele Wege aus der Sucht möglich sind.“

Das Interview zeigt eindrucksvoll, wieviel Herzblut und Engagement in der Entwicklung des Leitbildes der Freundeskreise steckt. Es wurde als zentraler Identitätsanker geschaffen, der Gruppen verbindet und nach außen eine klare Haltung zeigt. Das Leitbild hat sich bewährt. Es ist jedoch an der Zeit, es punktuell sprachlich und inhaltlich zu überprüfen, ohne es grundsätzlich zu verändern. Eine behutsame Anpassung durch eine kompetente Arbeitsgruppe, ergänzt durch moderne Kommunikationsmittel und lebensnahe Beispiele, wären wünschenswert.

Die zentrale Botschaft bleibt:

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg aus der Sucht – und im Freundeskreis findet er Verständnis, Begleitung und eine wertschätzende Gemeinschaft. Das Leitbild bildet dafür den stabilen, gemeinsamen Boden.

Interview von Silja Michels, Suchtreferentin

SuchtLos

Der neue Freundeskreis-Podcast des Bundesverbandes

Hallo, mein Name ist Oliver Breiing und als Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes betreue ich zusammen mit der Suchtreferentin Silja Michels unser jüngstes Medium: den Freundeskreis-Podcast „SuchtLos“.

Wir haben das Format dieses Jahr aus der Taufe gehoben und sind seit kurzer Zeit intensiv in dessen Produktion eingestiegen – die erste Folge (Pilot) ist bereits in der Rohfassung auf Festplatte gesprochen.

Ein Podcast ist ein reiner Audiostream, der – vergleichbar einem YouTube-Filmchen – relativ zeit- und kostengünstig serienmäßig produziert werden kann und auf einer einschlägigen Plattform (z.B. Spotify oder Apple) gesucht und auch gut gefunden werden kann.

Stellt sich natürlich hier gleich die Frage: Warum möchten wir als Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe eigentlich in dem weiten Feld der ‚Podcasterei‘ mitmischen bzw. Fuß fassen und uns mittelfristig dort auch etablieren, sprich: von einer gewissen Zahl von treuen und auch jeweils neuen Usern oft und gerne gehört werden?

Das Stichwort ist „Niedrigschwelligkeit“, und zwar auf den beiden Seiten „Produktion“ und „Nutzung“: Der Nutzer kann im Web gezielt nach „SuchtLos“

oder unserer allgemeinen Thematik („Sucht-Selbsthilfe“) bzw. einem speziellen, von uns behandelten Thema (z.B. „Rückfall“) suchen und rasch fündig werden. Dann heißt es eigentlich nur noch: Ohren auf und entspannt zuhören – egal ob daheim beim Kochen oder unterwegs während einer Autofahrt. Als ein von Sucht Betroffener oder Angehöriger inspiriert ihn das Gehörte möglicherweise zum ersten Kontakt mit einem unserer zahlreichen Selbsthilfegruppen oder er berichtet Bekannten von seinem Hörerlebnis.



Oliver Breiing,
stellvertretender
Vorsitzender des
Bundesverbandes

Und wir als Produzenten können relativ kurzfristig und beispielsweise in den Räumen unserer Geschäftsstelle in Kassel vielfältige – d.h. in Art und Länge verschiedene - Ausgaben eines solchen Streams produzieren und publizieren und für jedermann/frau frei erhältlich ins Netz stellen. Das Equipment hierzu und weitere notwendige Investitionen (grafische Arbeiten, Fortbildung) wurde von der Barmer Krankenkasse gefördert.

Die Produktion eines Podcasts erfordert selbstverständlich, wie andere Publikationen auch, eine redaktionelle, inhaltliche Vorarbeit samt vielschichtigem Input. Hier sind wir auf die Mitarbeit seitens unserer Mitglieder angewiesen, die wir zur Teilnahme an unseren sog. Kompetenzgruppen aufrufen. Dort werden die aktuellen Themen erarbeitet und festgelegt, wie diese präsentiert werden sollen und ob beispielsweise jemand Externes zusätzlich zu einer Session eingeladen werden soll.

Natürlich versprechen wir uns vom Einsatz der Podcasts auch Einiges für unsere Arbeit in der Sucht-Selbsthilfe: neben einer zu erwartenden Steigerung unseres Bekanntheitsgrads wäre dies dann folgerichtig auch eine Erhöhung der Teilnehmerzahlen in den Selbsthilfegruppen vor Ort – sei es direkt über unsere Hörerschaft oder indirekt durch Mundpropaganda nach dem Genuss einer unserer Podcast-Folgen.

Ich freue mich sehr auf die kommenden Produktionen und spannende Themen, Gespräche und Interviews.

Oliver Breiing, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes



A portrait of Silja Michels, a woman with long dark hair, smiling warmly. She is wearing a dark blazer over a light-colored top. The background is a dark, textured wall with rectangular stone-like tiles.

Wir heißen Silja Michels
herzlich willkommen
bei den Freundeskreisen!

Suchtreferentin

Silja Michels

17

Hallo zusammen,
seit Juni verstärke ich das Team des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe als Suchtreferentin. Zuvor war ich in der Beratung mit wohnungslosen Menschen tätig und davor habe ich Resilienz-Seminare für verschiedene Unternehmen entwickelt und durchgeführt.

Meinen Master habe ich mit sozialpsychiatrischem Schwerpunkt abgeschlossen. In der Abschlussarbeit ging es um achtsamkeitsbasierte Methoden zur Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen in der Forensik.

Die Selbsthilfe begeistert mich schon lange und ich freue mich sehr, nun im Rahmen des Bundesverbandes dazu beitragen zu können, sie weiter sichtbar zu machen und zu stärken. Besonders schön war es, gleich zu Beginn bei der Zukunftswerkstatt in Erkner dabei zu sein – es ist toll, schon einige Gesichter mit den Menschen zu verbinden, mit denen ich künftig zusammenarbeite.

Ich starte meine Arbeit mit drei spannenden Projekten: Zum einen begleite ich gemeinsam mit Oliver Breiing die Entwicklung des Podcasts, zum anderen arbeite ich mit Elisabeth Stege am Journal. Beide Projekte werden ja in Zusammenarbeit mit euch weiterentwickelt – meldet euch also gern zur Mitarbeit an, wenn ihr euch in den jeweiligen Kompetenzgruppen einbringen möchtet!

Außerdem organisiere und konzipiere ich gemeinsam mit Béatrice Schober die Ausbildung zur Gruppenbegleitung, die im Jahr 2026 stattfinden wird.

In meiner Freizeit findet ihr mich in der Natur – oder im Käseladen, bevor ich es mir auf dem Sofa mit einem Liv Strömquist-Comic gemütlich mache.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit euch!

Silja Michels, Suchtreferentin Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband

KI basierte Therapieverfahren

Pro

- Jederzeit verfügbar – rund um die Uhr, ohne Wartezeiten
- Teilweise vergleichbare Wirksamkeit zu menschlichen TherapeutInnen
- Kosteneffizient – insbesondere für niedrigschwellige Unterstützung
- Skalierbar – kann viele NutzerInnen gleichzeitig betreuen
- Objektiv – frei von Vorurteilen, Ermüdung oder emotionalen Reaktionen
- Konsistent – immer gleichbleibend verfügbar, nie „schlecht gelaunt“ oder unkonzentriert
- Früherkennung durch Mustererkennung – kann z. B. suizidale Tendenzen anhand von Sprachmustern frühzeitig erkennen (bei ausreichender Datenbasis)

Contra

- Gefahr der Verdrängung menschlicher Angebote – KI könnte dazu beitragen, dass die ohnehin schon knappe Versorgung durch echte Fachkräfte weiter abnimmt, obwohl persönlicher Kontakt besonders wichtig
- Bleibt an der Oberfläche – kulturelle Besonderheiten, tiefliegende Konflikte oder nonverbale Signale (Körpersprache, Mimik etc.) werden nicht erfasst, die Individualität bleibt außen vor
- Datenschutzrisiken – psychische Gesundheitsdaten besonders sensibel; Missbrauch oder Datenlecks → mit evtl. schwerwiegende Folgen
- Keine echte Empathie oder Beziehung – KI kann Mitgefühl simulieren, aber nicht fühlen → für viele therapeutische Beziehung zentraler Wirkfaktor – insbes. bei Erkrankungen wie sozialen Ängsten / Sucht
- Kein Ersatz für zwischenmenschliche Entwicklung – viele Menschen erleben in der Therapie soziale Reibung, das Aushalten von Frustration oder das Lernen von Kompromissen als zentralen Heilungsprozess → KI kann diesen Erfahrungsraum nicht bieten – ein menschlicher Therapeut schon

Porträt

„Niemand führt ein *sorgenfreies* Leben.“
Warum sich Margit Bürk in den Freundes-
kreisen für Suchtkrankenhilfe engagiert



Kompetenz, Erfahrung & Leidenschaft:

Margit Bürk setzt sich für die Freundeskreise ein.

„Wenn Männer in der Öffentlichkeit Bier trinken, gilt es in unserer Gesellschaft als normal. Wenn Frauen hingegen in eine Sucht schlittern, dann geschieht es meist heimlich – und genau das ist das Problem!“ Die Frau, die das sagt, ist Margit Bürk. Im Alter von 37 Jahren begann ihre Alkoholsucht. Damals war ihre Tochter 10 Jahre alt, Margit Bürk war alleinerziehend und arbeitete Vollzeit. Oft nahm sie „kopfmäßig“ Arbeit mit nach Hause. Sie konnte nicht einschlafen, griff zum Glas Wein. Aus dem Missbrauch wurde schnell eine Abhängigkeit. Heute ist die 62-Jährige aus dem Unterallgäu stolz, es geschafft zu haben: Schon seit 14 Jahren ist sie stabil trocken – dank des Freundeskreises Mindelheim.

Eine Frau, drei Ehrenämter

Dem ist sie heute noch eng verbunden: Seit 2010 gehört sie dem Freundeskreis Mindelheim an, darüber hinaus ist sie in den Freundeskreisen Hilpoltstein und Westallgäu aktiv. Im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bayern e. V. ist sie als Kassiererin ein Teil des Vorstandes. Außerdem ist Margit Bürk Selbsthilfevertreterin beim Runden Tisch Schwaben. „Gut ist, dass ich seit 2018 nicht mehr fest angestellt bin – sonst könnte ich diese Ehrenämter zeitlich gar nicht leisten“, berichtet sie.

Zahlen jonglieren und zuhören

Alles begann im Jahr 2012, als sie als Gruppenbegleiterin anfang. Von 2016 bis 2023 übernahm sie in Mindelheim die Freundeskreis-Begleitung, die heute Paul Schieder innehat. Seither ist sie dort Gruppenbegleiterin, Kassie-

lerin und packt auch ansonsten tatkräftig mit an. Wenn es um Zahlen geht, ist Margit Bürk in ihrem Element. Im Landesverband Bayern ist sie seit 2022 Kassiererin. „Am Anfang war es nicht einfach, doch der ehemalige Vorstand des Landesverbandes Bayern Helmut Lorenz hat mich sehr unterstützt“, sagt sie rückblickend. Ihre Aufgaben reichen von der Buchführung über Fördermittel-Anträge und Abrechnungen bei den Krankenkassen sowie bei der Rentenversicherung. Hinzu kommt die Steuererklärung, bei der 21 bayerische Freundeskreise unter einen Hut gebracht werden müssen. Zudem stellt sie die Jahresberichte zusammen und betreut mit Helmut Lorenz die Homepage des Landesverbandes. Wie sie das alles schafft? „Ich habe 29 Jahre in einer Krankenkasse gearbeitet – dieses Know-how kommt mir nun zugute“, schmunzelt sie.

Stück für Stück zur Powerfrau

Margit Bürk ist eine Frau, die gern lacht. „Früher hab ich mich am liebsten versteckt“, erzählt sie. „Heute traue ich mich, vor 70 Leuten zu reden. Mit dem Freundeskreis bin ich gewachsen!“ Sogar bei Rückfällen wurde sie unterstützt. „Niemand hat mich verurteilt – im Gegenteil. Unser Motto ist es, Menschen in eine zufriedene Abstinenz zu begleiten. Entscheidend ist immer die Absicht, stabil zu leben.“ Deshalb ist es ihr bis heute wichtig, auch mal nur Teilnehmerin zu sein. „Denn niemand führt ein sorgenfreies Leben. Ob Trauer, Stress oder Beziehungsprobleme – auch darüber tauschen wir uns in der Gruppe aus. Diese Offenheit möchte ich nicht missen!“

Liane Linke, selbstständige Redakteurin aus Hessen

Lust aktiv zu werden?

Dann mach mit! In den Kompetenzgruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kannst du deine Erfahrungen und Ideen einbringen – für Broschüren, Seminare oder andere Projekte. Melde dich einfach für den Mitarbeitenden-Pool an. Sobald ein Thema zu dir passt, wirst du eingeladen, mitzugestalten.

Hier kannst
du dich anmelden!



Grenzen setzen muss gelernt sein

Das Thema Grenzen beschäftigt jeden von uns, immer wieder. Gerade für uns, die Menschen in den Freundeskreisen, ist das Thema zentraler Bestandteil der Selbstfürsorge und Heilung.

Grenzen setzen tut gut: In unseren Beziehungen sind sie Voraussetzung für Respekt voreinander, uns selbst zu befragen: „Was tut mir gut? Was ist überfordernd? Was brauche ich wirklich?“ ist essenziell, um eine zufriedene Abstinenz zu leben.

Daher haben wir zwei kleine Übungen, die gern in den Gruppen ausprobiert werden dürfen:

1. Übung: Körpersprache und Grenzen

Eine ganz einfache Übung, die aber sehr wirkungsvoll sein kann. Die Übung wird immer von zwei Gruppenteilnehmer:innen durchgeführt und die anderen Teilnehmer:innen beobachten die beiden.

Ihr stellt euch einige Meter entfernt im Raum voneinander auf und eine Person tritt schrittweise näher, bis die andere Person „Stopp“ sagt, wenn ihre persönliche Grenze von Nähe erreicht ist. Im Anschluss wechselt ihr. Danach gibt es Raum, darüber zu sprechen, was durch die Übung ausgelöst wurde.

Medientipps

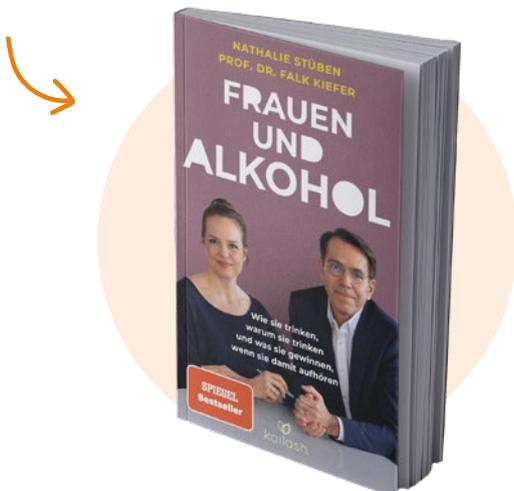
22

„Suchtgeschäft.“ Doku über illegale Online-Casinos

Mehr als vier Millionen Deutsche sind vom Glücksspiel abhängig oder gefährdet, süchtig zu werden. Eine Sucht, die in kurzer Zeit das Leben der Betroffenen und von Angehörigen zerstören kann - und im schlimmsten Fall im Suizid endet. Besonders gefährlich: die populären Online-Casinos. Mit dem Glücksspiel in der Hosentasche kann jederzeit und überall im Internet viel Geld gesetzt - und verloren werden. Seit 2021 erlaubt der deutsche Staat Online-Glücksspiele. Wer ein Online-Casino betreiben will, muss dafür eine staatliche Erlaubnis beantragen und sich verpflichten, Kundinnen und Kunden zu schützen und gefährdete Menschen zu sperren. Doch die Regelungen haben ihre Lücken: Und noch immer verlieren Deutsche jedes Jahr Hunderte Millionen Euro bei illegalen Online-Casinos. Die SWR-Recherche und ein Whistleblower liefern erstmals Einblicke in das skrupellose Agieren einer globalen Milliardenbranche. Mehr als 80.000 interne Dokumente belegen, wie deutsche Gesetze systematisch umgangen, Hintermänner verschleiert und Behörden in ganz Europa an der Nase herumgeführt werden. Die Spurensuche nach den Verantwortlichen führt von Deutschland über Malta bis in die Karibik. Verdeckt recherchierend beleuchten die Journalisten die Machenschaften einer Industrie, die von der Sucht ihrer Kundinnen und Kunden lebt.

Ein Feature von Benjamin Breitegger und Nikolai Atefie.
Produktion: SWR 2025

Gewinne eine Ausgabe des Buches!



Die Gewinner des letzten Gewinnspiels wurden bereits benachrichtigt!

Alkoholfreie Kasse – Weniger Impuls, mehr Schutz

Die Initiative alkoholfreie Kasse setzt sich dafür ein, alkoholische Produkte - vor allem Kleinflaschen - aus dem Kassensbereich zu entfernen. Der Grund: Der Kauf dort erfolgt oft impulsiv und kann besonders für Suchtgefährdete und Jugendliche problematisch sein. Einige Händler handeln bereits freiwillig, gesetzliche Vorgaben fehlen jedoch - auch wegen starker Interessenvertretung der Alkoholindustrie.

Andere Länder zeigen, dass mehr möglich ist: In Island sank der Alkoholkonsum Jugendlicher durch gezielte Prävention und Einschränkung der Verfügbarkeit von 43 % auf 5 %. In Skandinavien regulieren staatliche Verkaufsstellen den Zugang. In Deutschland bleibt der Konsum hoch - dabei wäre eine alkoholfreie Kasse ein einfacher, wirksamer Schritt.

Frauen und Alkohol

Wer leichte Kost mit aktuellen Studien und dem Weg zur Veränderung verbinden möchte, ist bei diesem Buch an der richtigen Adresse. Auch in ihrem neuen Werk schafft es Nathalie Stöben, ihre Leser:innen abzuholen. Sie tut dies auf so vielfältige Art und Weise, dass sich viele Frauen in den Lebensgeschichten der Protagonistinnen wiederfinden können. Vermutlich liegt das auch an den zahlreichen Geschichten, die sie im Rahmen ihres Podcasts immer wieder hört. Sie und Dr. Kiefer scheuen sich dabei nicht, auch gesellschaftskritische Themen aufzugreifen und stets die Wissenschaft mit ins Boot zu holen. Ein gelungenes Potpourri, das auch als Präventionslektüre an Schulen geeignet wäre.

Nimm an unserer Verlosung bis zum 01.01.2026 teil und gewinne ein Exemplar. Weitere Informationen findest Du auf der letzten Seite.



Hier aktiv bei alkoholfreie Kasse mitmachen!



Hier ist die Doku „Suchtgeschäft“ kostenlos abrufbar!

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: Silja Michels, 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.

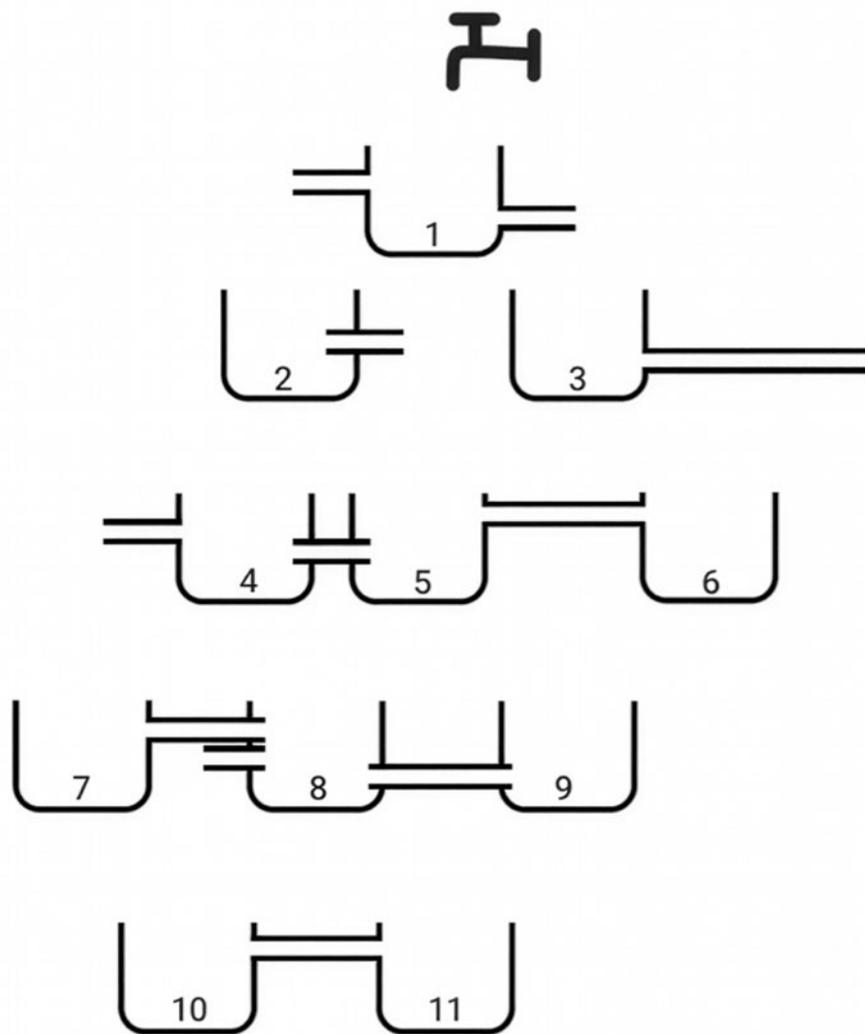


Mit freundlicher Unterstützung der DAK-Gesundheit!

Es ist wieder *Rätselzeit*

Gehirntraining

Welches Gefäß wird zuerst bis zum Rand gefüllt sein?



Um an der Verlosung des Buches „Frauen und Alkohol“ teilzunehmen, sende die Lösung und deine Postanschrift bis zum 01.01.2026 an mail@freundeskreise-sucht.de oder postalisch an Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V. Luisenplatz 3, 34119 Kassel und gewinne eine Ausgabe. Unter allen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort wird die Gewinner:in am 02. Januar 2026 ausgelost. Teilnahmezeitraum: 01.11.2025 bis 01.01.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreise für
Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.

Quelle: www.raetseldino.de