



# Freundeskreis



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**  
Bundesverband e.V.

## Rohrpost

Ausgabe Juli 2025

Liebe Freundeskreisler:innen und interessierte Lesende,

in dieser Rohrpost-Ausgabe erwarten Euch Berichte zu der Arbeit und den Veranstaltungen des Bundesverbandes und Neuigkeiten von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Lesen.

Sina Limpert

Suchtreferentin



### Erste erweiterte Vorstandssitzung

Die erste erweiterte Vorstandssitzung in diesem Jahr hat vom 07. bis 09. März im Waldhotel Schäferberg in der Nähe von Kassel stattgefunden. Es waren Vertreter und Vertreterinnen aus allen Landesverbänden anwesend. Die Jahresplanung 2025 wurde vorgestellt, insbesondere über die geplanten Projekte wurde berichtet und ein Austausch dazu hat stattgefunden.

---

### Delegiertenversammlung 2025

Vom 02. bis 04. Mai fand die Delegiertenversammlung des Bundesverbandes statt. Von 30 eingeladenen Delegierten waren 29 anwesend und damit alle Landesverbände vertreten. Der geschäftsführende Vorstand 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. 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.

### **Meine ersten 60 Tage im Bundesvorstand – ein persönlicher Rückblick**

Die ersten zwei Monate im Bundesvorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe waren für mich geprägt von vielen neuen Eindrücken, einem herzlichen Miteinander und einem steilen Lernprozess – kurz gesagt: intensiv, bereichernd und motivierend.

Ganz zu Beginn stand für mich das Kennenlernen der Zusammenarbeit im Vorstand im Vordergrund. Die regelmäßigen wöchentlichen Jour-Fixe-Termine helfen mir sehr, Schritt für Schritt in die Themen hineinzuwachsen. Besonders beeindruckt bin ich davon, wie offen, strukturiert und zugleich menschlich der Umgang miteinander ist – das macht es leicht, Fragen zu stellen, eigene Ideen einzubringen und sich einzubringen.

Ein Highlight war mein Besuch in der Bundesgeschäftsstelle. Ich wurde dort unglaublich herzlich empfangen – das hat mich ehrlich berührt. Die Mitarbeiterinnen vor Ort haben mich mit viel Geduld und großem Engagement unterstützt, wenn es um Strukturen, Abläufe und Hintergrundwissen ging. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass man jederzeit auf diese Unterstützung zählen kann.

Beim Seminar in Erkner durfte ich dann viele Menschen aus den Freundeskreisen persönlich kennenlernen. Diese Begegnungen waren für mich besonders wertvoll. Ich habe gespürt, wie viel Engagement, Erfahrung und Herzblut in unserem Verband stecken. Das Seminar selbst war nicht nur erfolgreich, sondern hat auch gezeigt, dass wir gemeinsam richtig viel bewegen können, wenn wir uns offen austauschen und zusammenarbeiten.

Natürlich prasselt in so einer neuen Funktion viel auf einen ein – neue Aufgaben, neue Themen, neue Verantwortung. Ich sehe das aber vor allem als Chance: zu lernen, zu wachsen und mitzugestalten.

An dieser Stelle möchte ich einfach mal *Danke* sagen – an alle im Vorstand und in der Geschäftsstelle. Danke für Euer Vertrauen, Eure Geduld, Eure Unterstützung. Ich fühle mich in unserer Gemeinschaft sehr gut aufgenommen und freue mich auf alles, was noch kommt.

Herzliche Grüße

Lothar Loeser

stellv. Vorsitzender

---

### **Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe**

Im Rahmen des Projektes ist die neue Broschüre „Steig aus! Gestern ich – Heute du“ entstanden und wurde im April veröffentlicht. Auf 68 Seiten im DIN A5 Format befinden sich Inhalte, die von Angehörigen für Angehörige erarbeitet und zusammengestellt wurden. Unter anderem werden die möglichen psychischen, körperlichen, finanziellen und sozialen Auswirkungen beschrieben, die eine Suchterkrankung auf Angehörige haben kann und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Angehörige sich selbst helfen können mit dieser Lebenssituation umzugehen und welche Hilfemöglichkeiten es gibt. Des Weiteren geben vier Projektmitarbeitenden einen Einblick in ihre eigenen Erfahrungen, die sie als angehöriges Kind oder Partnerin gemacht haben. Die Broschüre steht als digitale Version auf der Webseite des Bundesverbandes zum Download zur Verfügung und kann als gedrucktes Exemplar kostenfrei in der Geschäftsstelle bestellt werden.



**Hier\*** geht's zur digitalen Broschüre

**Hier\*** geht's zur Bestellung



In Kürze erscheint das dazugehörige Falblatt, in dem ein Auszug von wichtigen Inhalten dargestellt wird.

Sobald es verfügbar ist, kann es **hier\*** bestellt werden.

Das erste Projektseminar hat im April in Celle stattgefunden. Hier stand die Angehörigenarbeit in den Gruppen im Fokus. In Kleingruppen haben die Teilnehmenden an verschiedenen Themenbereichen gearbeitet. Unter anderem an Aufgabenstellungen zu Gemeinsamkeiten und Unterschieden bei angehörig Teilnehmenden und abhängigkeitskranken Teilnehmenden in der Gruppe und was dies für die Gruppenarbeit bedeutet und wie angehörige Personen stärker in die Sucht-Selbsthilfe eingebunden werden bzw. einen besseren Zugang finden können. Das Seminar in Celle war der Auftakt der Veranstaltungsreihe. Weitere Seminare zu dem Thema finden im Jahresverlauf in Bad Blankenburg, Reimlingen und Simmern statt.



## Relaunch des Freundeskreis - Journals



Im Juni wurde die erste Ausgabe des Freundeskreis-Journals 2025 veröffentlicht. Einigen wird aufgefallen sein, dass sich optisch etwas verändert hat und das Journal in einem neuen Gewand erschienen ist. Passend zum Titel „Die Zukunft der Sucht-Selbsthilfe“ hat das Layout eine Erneuerung erhalten und auch das Format wurde etwas verändert. Rückmeldungen zum neuen Erscheinungsbild nehmen wir gerne unter [mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de) an.

**Hier\*** geht's zur Bestellung

**Hier\*** geht's zum e-paper

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die DAK – Gesundheit, die durch die individuelle Projektförderung die Umsetzung ermöglicht hat.

---

## Neue Suchtreferentin Silja Michels

Seit dem 01. Juni ergänzt Silja Michels das Team der Geschäftsstelle als neue Suchtreferentin.

**Hallo zusammen,**

seit Juni verstärke ich das Team des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe als Suchtreferentin.

Zuvor war ich in der Beratung für 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 in Zusammenarbeit mit drei stellvertretenden Vorsitzen:**

Zum einen begleite ich gemeinsam mit Oliver Breiing die Entwicklung des Podcast, zum anderen arbeite ich mit Elisabeth Stege am kommenden Journal. Beide Projekte werden 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 findest du 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! Erreichbar bin ich unter 0561 | 78 04 13 und unter [s.michels@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.michels@freundeskreise-sucht.de).

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit euch!

Silja Michels  
Suchtreferentin

---

**Zukunftswerkstatt Erkner – 13.06. bis 15.06.2025**

Unter dem Leitthema „Zukunft“ trafen sich nach 2017 zum zweiten Mal die Vorstandsmitglieder der Landesverbände in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe zu einem gemeinsamen Treffen unter der Federführung des Bundesvorstandes.

Die Idee, die „Erkner“-Veranstaltung erneut zu beleben, entstand vor etwa drei Jahren im Bundesvorstand. Neben den personellen Veränderungen in den Landesverbänden

spielte auch das Fehlen inhaltlicher Impulse aus den Landesverbänden für den Bundesvorstand eine wesentliche Rolle – Gründe, die letztlich zu dieser Veranstaltung führten.

Zur Vorbereitung des großen Treffens kamen der Bundesvorstand in zwei Kompetenzgruppensitzungen sowie in mehreren Videokonferenzen zusammen, um einen Fragenkatalog in Form einer Matrix zu erstellen und den Ablauf gemeinsam zu planen.

Am Freitag, den 13.06.2025, reisten 45 Teilnehmende aus den Landesverbänden sowie die Suchreferentin und die fünf Vorstandsmitglieder des Bundesverbandes nach Erkner an – leider nahmen zwei Landesverbände nicht teil.

Nach dem gemeinsamen Abendessen fand im Bankettsaal die herzliche Begrüßung durch mich statt. Eine anschließende, kurz gehaltene Vorstellungsrunde (beschränkt auf den Namen, Landesverband und Funktion) ebnete den Weg für die Vorstellung unserer neuen Suchreferentin Silja Michels. Nachdem die stellvertretende Vorsitzende Elisabeth Stege und ich einen Ausblick auf das Wochenende unter dem Motto „Zukunftswerkstatt Erkner“ gegeben hatten, wurde der Ablauf für den kommenden Samstag erläutert – so dass am Abend ausreichend Raum für den Austausch untereinander blieb.



Der Samstagmorgen begann mit der Einteilung in fünf Arbeitsgruppen. Zunächst übernahm Gruppe 1 den vorbereiteten Laptop sowie einen USB-Stick, auf dem acht Themenfragen gespeichert waren, und begab sich in den zugewiesenen Raum. Im Anschluss zogen die Gruppen 2 bis 5 nach Erhalt ihrer Laptops und je eines USB-Sticks ebenfalls in ihre jeweiligen Arbeitsräume.

Die Zufallsbildung der Gruppen führte zu einer bunten Mischung der Teilnehmenden aus den verschiedenen Landesverbänden – viele kannten sich vor diesem Wochenende noch nicht. Den restlichen Tag konnten die Gruppen flexibel arbeiten, bis um 17:45 Uhr die Laptops und USB-Sticks wieder eingesammelt wurden.

Während der intensiven Diskussionen zur Ausarbeitung der Fragen und der Formulierung passender Kernsätze begleiteten die Bundesvorstandsmitglieder sowie die Suchreferentin im regelmäßigen Wechsel die Arbeitsgruppen. Die Erarbeitung eines präzisen Kernsatzes erwies sich dabei häufig als herausfordernd.

Um am Sonntagmorgen in der Großrunde die Kernsätze präsentieren zu können, arbeiteten der Bundesvorstand - Elisabeth Stege, Beatrice Schober, Oliver Breiing, Lothar Loeser, Ralf Vietze - und die Suchtreferentin Silja Michels am Samstagabend intensiv zusammen. In einem gemeinsamen Austausch wurden aus den 40 ursprünglichen Kernsätzen der fünf Gruppen die acht finalen Kernsätze erarbeitet, die am Sonntagvormittag vorgestellt und mit allen Teilnehmenden eingehend im Plenum diskutiert wurden. Anschließend erläuterte der Bundesvorsitzende Ralf Vietze welche Aufgabenschwerpunkte der Bundesvorstand aus den erarbeiteten Kernsätzen ableitete. Es wurden folgende Schwerpunkte definiert:

- Themenworkshop „Süchte“
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Überarbeitung des Leitbildes

In der abschließenden Auswertungsrunde wurden die Prioritäten der Aufgaben von den Teilnehmenden festgelegt, was zu folgender Umsetzungsempfehlung für den Bundesverband führte:

1. Überarbeitung des Leitbildes
2. Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
3. Themenworkshop „Süchte“

Die Zeit bis zum Mittag verging wie im Flug. Bevor es zum gemeinsamen Essen und der anschließenden Heimreise ging, fand noch eine abschließende Gesprächsrunde statt, in der das Wochenende ausgewertet wurde.

Die Teilnehmenden waren sich einig:

- Das Diskutieren hat Freude gemacht.
- Es war bereichernd, neue Menschen kennenzulernen.
- Der Austausch unterschiedlicher Perspektiven war wertvoll.

- Alte Freundschaften wurden aufgefrischt, neue geknüpft.

Zwar war das Arbeitswochenende teilweise auch herausfordernd, es brachte jedoch für jede\*n Einzelne\*n – sowie für die Landesverbände und den Bundesverband – zahlreiche neue Erkenntnisse.



Insgesamt war dieses Wochenende ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer intensiveren und nachhaltigen Zusammenarbeit zwischen dem Bundesverband und den Landesverbänden. Mit Blick auf die Zukunft freue ich mich auf die erfolgreiche Realisierung unserer gemeinsamen erarbeiteten Ergebnisse.

Ralf Vietze  
Vorsitzender

---

## Freundeskreis Chat

**Wir suchen dich!**  
Jetzt Operator für den Sucht-Chat werden

- Du möchtest dich ehrenamtlich engagieren, interessierst dich für online-Suchtselbsthilfe und die dazugehörige Technik?
- Du bist ein langjähriges Mitglied in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und lebst seit mehreren Jahren suchtmittelfrei?
- Du bist anderen Menschen gegenüber mitfühlend?
- Du kennst das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und lebst danach?

Wir freuen uns auf deine Rückmeldung unter [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de)

## Schon gewusst...?

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) hat das **Jahrbuch Sucht 2025** \* veröffentlicht. Es enthält aktuelle Daten und Informationen zur Epidemiologie des Konsums verschiedener Suchtmittel in Deutschland.

---

## Feedback? Sehr gerne!

Gerne nehme ich Feedback, Anregungen und Wünsche für diese und die nächste Rohrpost-Ausgabe im September entgegen.

Ich bin unter  [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de) und  0561 | 780413 erreichbar.

\*Du verlässt beim Anklicken dieses Dokument. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

---