



Jahres- bericht 2022



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**
Landesverband Württemberg e.V.

Inhalt

.....

Ein Wort zuvor	3
■ THEMEN ÜBERS JAHR	
Jahresthema 2022	4
Herausfordernde Zeiten	6
Im Dialog mit der Politik	8
BWAG zwischen Anspruch und Wirklichkeit	9
Arbeitskreis Mittelbeschaffung	10
■ SEMINARE, ARBEITS-/IMPULSTAGE UND VERANSTALTUNGEN	
Einblicke und Eindrücke	12
■ AUS DEN FREUNDESKREISEN UND REGIONEN	
Einblicke und Eindrücke	24
Ehrungen und Jubiläen	33
■ IN EIGENER SACHE	
Abschied und Neuanfang	34
■ AUSBLICK	
Jahresthema 2023	38
Herausforderungen	39
■ GRUNDINFORMATION	
Unsere Freundeskreise	40
Über uns	42
Selbsthilfeförderung	42

HILDEGARD ARNOLD

Vorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.



Ein Wort zuvor

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Früher war alles besser“ oder „Früher war mehr Lametta“ – was stimmt wohl? Ich überlasse die Antwort Ihrer Fantasie oder Ihrem Wissen. Während ich über beide Aussagen schmunzle, wird mir dann doch die Ernsthaftigkeit, die hinter der Frage steckt, bewusst. Warum solche Aussagen, warum solche Behauptungen? Was täuscht mich? Was treibt mich an?

Ich denke, dass uns der Abschluss eines Jahres immer wieder Veränderungen aufzeigt; das beendete Jahr 2022 in herausfordernder Art und Weise. Da schleicht sich so ein: „Früher war...“ schon mal ein, da suchen sich die Wünsche, auch geprägt von Erinnerungen, ihren Raum.

Und dann lese ich einen Text, den ein Stuttgarter Stadtpfarrer vor knapp 100 Jahren geschrieben hat: „Mit jedem neuen Jahr hebt das Wünschen an. Mancher Neujahrswunsch ist wertlos, weil er nur gewohnheitsmäßig über die Lippen kommt, ohne innere Beteiligung. Solch ein Wunsch ist wie eine abgerissene Blume, ohne Wurzelkraft. Unser Neujahrswunsch soll in der Tiefe wurzeln, und er soll allen gelten. Er soll nach dem Allerbesten ausschauen.“ 100 Jahre alte Worte rücken meinen Blick zurecht, fordern von mir eine reale Sicht der Dinge.

Konkret: mein/unser Wünschen für die Gemeinschaft der Freundeskreise soll **allen** gelten und nach dem **Allerbesten** ausschauen. Was für uns gut ist, das wissen wir, das haben wir für uns in dem „Katalog unserer Werte“ formuliert: Respekt, Annahme, Beziehungen, Vertrauen, Abstinenz, Förderung und Verbindlichkeit. Und ganz mutig haben wir diese Werte unter die Präambel gestellt: Die Werte der Freundeskreise sind geprägt vom Evangelium von Jesus Christus.

Ohne innere Beziehung ist jedem einzelnen Begriff einfach zuzustimmen; unsere innere Beteiligung, unsere Haltung kann diese Werte jedoch zu Stolpersteinen werden lassen. Wer ein Leben in Abhängigkeit kennt, der weiß um die Wirkkraft dessen, was da formuliert ist; der weiß, dass genau diese Werte Wegweiser in ein freies Leben sind. Und wer dies kennt und weiß, der wird sich mit Leidenschaft dafür einsetzen, dass diese Werte nicht nur benannt werden, sondern dass diese Werte von uns gelebt werden. Auch wenn der Zeitgeist uns was anderes suggerieren will.

Mit dieser gelebten Leidenschaft können wir die „Zeichen setzen“, so wie wir es uns für das Jahr 2022 vorgenommen haben. Wir können und sollen Gesellschaft mitgestalten.

Herzlichen Dank an alle Menschen in Politik, Kirche und Gesellschaft, die in ihrer Verantwortung dazu beitragen, dass die Rahmenbedingungen geschaffen sind, in denen unsere Arbeit gelingen kann. Danke auch all den Menschen in den Freundeskreisen, die sich nach wie vor selbstverständlich engagieren.

Ich wünsche uns allen, dass wir auch in 2023 eine von Hoffnung und Zuversicht geprägte Geschichte schreiben können.

Ihre/eure

Hildegard Arnold

Jahresthema 2022

Zeichen setzen

.....



LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Ganz grundsätzlich heißt „**ein Zeichen setzen**“ etwas Bedeutsames in einer ungewöhnlichen, aber allgemein bekannten Weise zu kommunizieren, sodass es von möglichst vielen Menschen wahrgenommen wird. So, die ganz sachliche Definition. Im Zusammenhang mit dem Jahresthema 2022 habe ich mich gefragt, was bedeutet „Zeichen setzen“ für mich ganz persönlich. Wo konnte ich im vergangenen Jahr Zeichen setzen?

Ich glaube, dass ich schon allein dadurch „Zeichen setze“, indem ich ganz offen mit dem Thema Sucht und meiner eigenen Geschichte umgehe. Indem ich eine zufriedene Abstinenz (vor)lebe, darüber spreche, in der Familie, mit meinen Freunden und in der Öffentlichkeit. So kann ich Menschen, die vielleicht noch auf dem Weg in ein suchtmittelfreies Leben sind, Orientierung geben. Das mir entgegengebrachte Vertrauen und der Zuspruch sind Zeichen von außen, die mich ermutigen und weiter auf dem richtigen Weg gehen lassen.

Zeichen setzen im Zusammenhang mit meiner Aufgabe als Geschäftsführer der Freundeskreise? In dieser Position bin ich in vielen offiziellen Gremien vertreten und nehme an Sitzungen und Veranstaltungen teil. Hier setze ich eindeutige Zeichen für das Verständnis im Umgang mit Suchtkranken, für die Selbsthilfe und natürlich für die Freundeskreise.

Als Gemeinschaft der Freundeskreise setzen wir jede Woche Zeichen – allein schon mit unseren regelmäßigen Treffen. Damit, dass wir offen sind für jeden, der Hilfe sucht und braucht. Wir setzen Zeichen, indem wir zeigen, dass es uns gibt. Wir gehen in Kliniken und stellen uns vor. Viele von euch setzen Zeichen in Schulen, bei Konfirmanden, in ihren Betrieben oder auf Veranstaltungen. Wir sind ein Netzwerk für und von Menschen mit Suchterfahrungen. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und begleiten Menschen auf dem Weg in ein Leben ohne Suchtmittel. Doch unsere Gemeinschaft ist natürlich auch auf Unterstützung angewiesen. Zeichen setzen unsere Mitglieder zum Beispiel durch ihren Einsatz im Ehrenamt und natürlich auch durch Spenden. Durch die Rentenversicherung, die Krankenkassen und andere Unterstützer werden wir finanziell gefördert. Ich finde, hiermit setzen auch diese ein klares Zeichen zur Wichtigkeit der Suchtselbsthilfe. Um unseren Einsatz weiter leisten zu können, sind wir auch weiterhin auf diese Hilfe – von außen und innen – angewiesen.

Wir brauchen Menschen, die mit und für uns Verantwortung übernehmen, gerade in einer Zeit, in der das Ehrenamt scheinbar unattraktiv wird. Hier kann jeder mit seinem Einsatz und Engagement Zeichen setzen, damit die Freundeskreise weiterhin ihre wichtige Arbeit leisten können. Wir setzen ein Zeichen, indem wir uns in unsere Werte geschrieben haben, dass wir geprägt sind vom Evangelium, dass wir auf Gottes Wort und seine Begleitung vertrauen. Wir dürfen ihn weiter um seine Hilfe bitten und uns auf ihn verlassen.

Es ist wichtig, dass wir – auch wenn es in 2023 ein neues Jahresthema gibt – weiterhin „Zeichen setzen“, indem wir z. B.

- Menschen ermutigen, ihre alten Bahnen, ungesunde Gewohnheiten und Pfade zu verlassen und einen abstinenteren Weg einzuschlagen – gerne mit unserer Unterstützung;
- weiter mit einer starken Gemeinschaft auftreten, nach innen in den Gruppen, Seminaren, im Landesverband und nach außen in der Gesellschaft.

Es braucht Menschen, die vorangehen, sich zu ihrer Sucht bekennen und sich immer neuen Herausforderungen stellen. Mit unseren Zeichen können wir das Bild der Suchtkranken in der Gesellschaft verbessern und für mehr Verständnis werben. So können wir als Gemeinschaft eine tragfähige und positive Zukunft des Landesverbands gestalten – und eben weiter auf dem sicheren Fundament „**Unseres Hauses**“ aufbauen.

Stefan Weiss



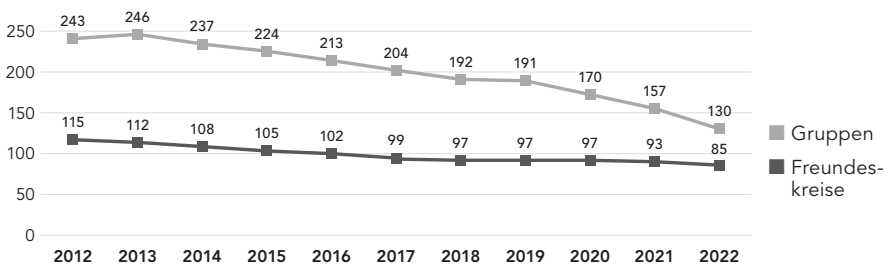
**ZEICHEN
SETZEN...**

Herausfordernde Zeiten

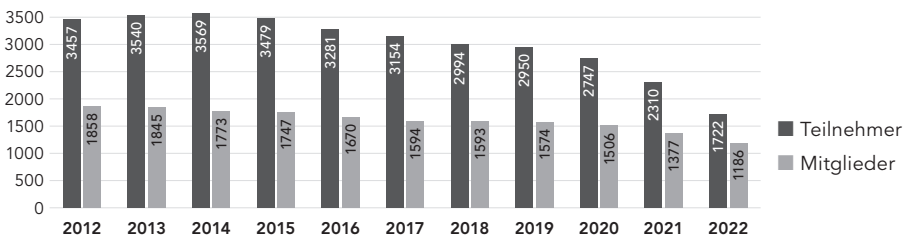
Freundeskreise in Coronazeiten

Im Jahr 2022 war Corona zwar gesellschaftspolitisch noch ein Thema, doch zum Glück konnten die meisten Freundeskreisgruppen zu ihren normalen Aktivitäten zurückkehren. Und auch die Seminare konnten wieder fast wie gewohnt stattfinden. Eine negative Auswirkung ist allerdings, dass viele ältere Teilnehmer und auch andere nicht mehr zu den Gruppenabenden kommen und dadurch manche Gruppen in ihrer Existenz gefährdet sind.

Freundeskreise und Gruppen 2012 bis 2022



Gruppenteilnehmer und Mitglieder 2012 bis 2022



Die Zukunft des Landesverbandes und unsere Hausaufgaben

Auf der Klausurtagung in Ralligen setzten sich die Verantwortlichen des Vorstands und der Regionen mit der Zukunft des Landesverbandes auseinander und erarbeiteten in Kleingruppen verschiedene Themen.

Dabei ging es unter anderem um:

- Unsere Gründerphilosophie
- Die aktuelle Betrachtung – jetzt und heute
- Muss modifiziert, angepasst oder erneuert werden?
- Was brauchen wir, was muss passieren, damit es gelingt, Zukunft zu gestalten?

Den Gedanken waren auf der Klausur keine Grenzen gesetzt – es durfte auch „gesponnen“ werden. Dabei sind verschiedene Ideen und Visionen entstanden, vieles davon ist in unseren Strukturen schon vorhanden und muss nur wieder neu belebt werden.

Beim Freundeskreisleitertag wurden die auf der Klausur erarbeiteten Ideen in einer Online-Meinungsbildungsumfrage thematisiert und priorisiert. Über die Infos vom Landesverband, die Regionssitzungen, den Regionalvertreter-Infoabend und das Mitarbeiterseminar wurden einige Punkte davon an die Basis transportiert und dort nochmals aus einer anderen Perspektive diskutiert. Nun gilt es, Prioritäten zu setzen und diese Punkte dann praktisch anzugehen. So wurde z. B. angeregt, wieder den Kontakt zu den Beratungsstellen zu suchen und die Zusammenarbeit nach Corona zu aktivieren und zu verbessern.

Junge Suchtkranke

Das Thema junge Suchtkranke beschäftigt nicht nur uns als Landesverband, sondern alle Verbände der BWAG. Die zentrale Frage: Wie erreichen wir junge Suchtkranke und wie schaffen wir es, dass sie in die Gruppen kommen und bleiben?

Für junge Menschen ist eine dauerhafte Abstinenz eine große Hürde bzw. nicht vorstellbar. Bei reinem Alkoholmissbrauch sind oft noch soziale Strukturen vorhanden (z.B. Familie), wohingegen beim Konsum illegaler Drogen meist keine Anknüpfungspunkte in der „normalen“ Gesellschaft mehr da sind (oft kein Schulabschluss und keine Ausbildung usw.). Doch auch junge Menschen möchten sich einer Gruppe oder Gemeinschaft zugehörig fühlen. Hier gilt es, sie in ihrer Welt abzuholen, denn sie haben nicht nur andere Themen, sondern auch eine andere „Sprache“.

Unsere Herausforderung und Frage ist es nun, wie wir die jungen Menschen in unsere Gemeinschaft integrieren können. Müssen wir grundsätzlich etwas verändern oder vielleicht nur den Raum öffnen, dass junge Betroffene sich einen eigenen Zweig in der Suchtselbsthilfe schaffen?

Mögliche Ideen hierzu sind

- die Art der Freizeitangebote anzupassen oder zu erweitern
- mehr Einsatz von digitalen Medien (Online-Gruppen; Chats, mehr Internet-Präsenz)
- die Ausbildung unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter anzupassen
- Möglichkeiten schaffen, wo Junge und Alte sich begegnen können, um voneinander zu lernen und zu profitieren.



Politik im Dialog mit den Freundeskreisen

.....

HILDEGARD ARNOLD, Vorsitzende

Im Februar 2022 trafen sich Vertreter der Freundeskreise (H. Arnold, A. Rehm und R. Breuninger) mit dem **Suchtpolitischen Sprecher der SPD Andreas Kenner und dessen wissenschaftlicher Mitarbeiterin Nina Ruchay** in der Geschäftsstelle in Laichingen. Andreas Kenner weiß aus langjähriger beruflicher Erfahrung, welche Folgen der Missbrauch von Alkohol und Drogen haben kann. Von Seiten der Freundeskreise wurde die Bedeutung der Selbsthilfe betont.

„Unsere Profession ist die der Betroffenen“, führte Hildegard Arnold aus, was heißt: Sie selbst kann als Angehörige und Co-Abhängige aus einer anderen Erfahrungskraft Unterstützung leisten, ebenso wie Albert Rehm als Alkoholabhängiger, denn beide kennen den langen Weg vom Hilferuf bis zur Annahme der Hilfe für suchtkranke Menschen und ihr soziales Umfeld. Rainer Breuninger (im Februar noch Geschäftsführer der Freundeskreise) betonte: „Selbsthilfe ist die beste Lebensversicherung für abhängigkeitskranke Menschen und die Offenheit, die Betroffene in ihrem Reha-Prozess lernen, sorgt für eine hohe Qualität in den Selbsthilfegruppen.“



Thema war selbstverständlich auch die geplante „Entkriminalisierung“ (nicht Legalisierung!) von Cannabis. Allen am Tisch war die Gefährlichkeit dieser Droge bewusst, alle wissen um die fatale Wirkung, die vor allem junge Konsumenten stark gefährdet. „Wir müssen darüber reden, ohne dabei den Konsum zu verharmlosen“, so Kenner. H. Arnold warnte deutlich vor einer Verharmlosung von Drogen jeglicher Art und forderte A. Kenner auf, deren Verfügbarkeit an enge Rahmenbedingungen zu knüpfen. Sie

thematisierte erneut das nächtliche Alkoholverkaufsverbot an Tankstellen, das im Herbst 2017 gekippt wurde und verwies in dem Zusammenhang auf die Auswirkungen einer unterschiedlich motivierten und nicht zu unterschätzenden Lobby.

Weitere Themen des Treffens waren das breit gefächerte Seminarangebot der Freundeskreise, das die Freundeskreisarbeit wesentlich stabilisiert, die Auswirkungen der Corona-Problematik auf die von Beziehungen geprägte Arbeit der Selbsthilfegruppen sowie der Missbrauch von Suchtmitteln am Arbeitsplatz und die damit verbundenen Konsequenzen verschiedenster Art. In offener, gegenseitig wertschätzender Atmosphäre war ein Gedankenaustausch möglich, bei dem es beiden Seiten darum ging aufzuklären, ohne mit dem Finger zu zeigen. Dort, wo es darum geht, die Interessen der Suchtkranken und deren Angehörigen zu vertreten, sollten die Freundeskreise auch weiterhin solche Kontakte suchen und Gespräche einfordern.

BWAG zwischen Anspruch und Wirklichkeit

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer



Auch in der BWAG (Baden-Württembergische Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände) stehen wir in der Herausforderung, wie die Arbeitsgemeinschaft weitergeführt werden soll. Was sind die Schwerpunkte und welche Kapazitäten stehen zur Verfügung. So war die Klausur in Bad Herrenalb geprägt von folgenden Punkten:

- Grundlagen der BWAG und ihrer Arbeit – das Leitbild, Kooperationen und Vertretungen
- Welche Entwicklungen und Trends beeinflussen die Arbeit der BWAG
- Vorschläge und Ideen zur zukünftigen Gestaltung der BWAG. Unter welchen Rahmenbedingungen ist die Weiterführung möglich?

Der kontinuierliche Austausch über Verbandsthemen und Verbandsgrenzen hinweg ist wichtig und ermöglicht eine strukturierte Konsensbildung innerhalb der BWAG. Als Fazit ist klar, dass dieser Zusammenschluss der Selbsthilfverbände erhalten werden muss, da die BWAG im Blick aller politischen Akteure ist und wahrgenommen wird. Es ist wichtig, mit einer Stimme zu sprechen und zentraler Ansprechpartner der Suchtselbsthilfe für andere Akteure der Suchthilfe und -politik zu sein.

Die jährlichen vier Sitzungen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch. Unter anderen beschäftigten wir uns mit den Themen:

- Cannabisdiskussion und Cannabisprävention
„Legalisierung – Entkriminalisierung“ Auswirkungen auf die Suchtselbsthilfe
- Wie gelingt Begegnung und Gespräch mit jungen Suchtkranken? Zu diesem Thema war bei der Sitzung im Dezember Frau Jana Reimann, eine junge Therapeutin, zu Gast. Sie schilderte uns ihre Erfahrungen aus ihrer Einrichtung und vermittelte uns ein Bild von jüngeren Suchtkranken.
- Beim halbjährlichen Regelgespräch mit der Landesstelle für Suchtfragen wurden aktuelle Entwicklungen der Suchthilfe diskutiert.

*** ZEICHEN SETZEN**

geht nur, wenn mir das Thema oder das Problem selbst bewusst ist und ich es mir zu eigen gemacht habe. Damit ist es möglich, etwas weiterzubringen ...

Arbeitskreis Mittelbeschaffung

ermutigen – unterstützen – dranbleiben

.....



Die Aufgabenstellung im **Arbeitskreis Mittelbeschaffung** fordert die Mitarbeitenden zu besonderer Treue und zu Durchhaltevermögen. Sind doch die Themen Spendenakquise und Fundraising einem „Selbsthilfler“ im Allgemeinen und „Freundeskreisler“ im Besonderen nicht auf den Leib geschrieben. Daran hatte wohl niemand gedacht, als er die Hilfe der Freundeskreise für sich in Anspruch nahm. Und doch: es ist schon auch spannend, die Entwicklung in dieser „ganz anderen Welt“ zu verfolgen und wahrzunehmen. Ich für mich als Hildegard Arnold erlebe immer wieder eine tiefe Dankbarkeit für all die Solidarität, die da ihren Ausdruck findet. Mich berühren die Aussagen der Menschen, wenn ich mich bei ihnen telefonisch oder schriftlich bedanke. Da begegnet sie mir, die gute Haltung, die Selbsthilfe prägt: **„Mir wurde geholfen und ich trage gerne dazu bei, dass auch anderen geholfen werden kann.“**

Beate Gast, unsere ehemalige Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle, hat sich stark engagiert im „AK Kohle“. Sie hat uns immer wieder angeschubst, wenn mal die Luft auszugehen drohte. „Wir helfen den Menschen, Gutes zu tun!“ „Viele Menschen spenden gerne.“

Und dass z. B. Stiftungen, die vor Jahren aufgrund persönlicher Beziehung gespendet haben, über lange Jahre weiterspenden, soll doch auch mal erwähnt werden.

ALLEN, die einen persönlichen Grund finden zu spenden, an dieser Stelle ein **dickes Dankeschön!**

Darum spende ich:

KARL-HEINZ CICHON, Freundeskreis Ludwigsburg II

Es freut mich, dass du dich für meine Spende bedankst. Meine Spende ist ein Dankeschön für die Unterstützung, die Erinnerung an Achtsamkeit, die Gemeinschaft und die christliche Nächstenliebe auf meinem Weg zu einer zufriedenen Abstinenz, die ich durch uns, den Freundeskreis erleben durfte. Die Anerkennung für meinen neuen Platz in der Familie ist mit Geld nicht aufzuwiegen. Ich möchte mir die Situation wie in meinem alten Leben heute mit Enkelkindern nicht vorstellen. Dank eigenem Einsatz und Hilfe von außen ist alles Geschichte.

Wenn ich spende, dann spende ich, weil jemand etwas tut, was ich für unterstützenswert halte und wo ich weiß, dass Geld oder eine Sachspende hilfreich ist.

ANDERE STIMMEN

Ich muss einen persönlichen Bezug haben und Vertrauen, dass ich nicht abgezockt werde, sondern das Geld so eingesetzt wird, wie es in meinem Sinne ist. Manchmal spende ich einfach so an einen Verein, den ich öfter mal unterstütze. Manchmal spende ich als Reaktion auf bestimmte Spendenaufrufe bzw. besondere Aktionen, für die Geld gebraucht wird.

Bei den Freundeskreisen habe ich auch schon gespendet, z. B. Fahrtgeld oder sonstiges. Hier habe ich einen eigenen Nutzen und gleichzeitig kommen auch andere in den Genuss der Spende.

Eindrücke und Einblicke

Seminare

.....

Forum für Seminarmitarbeiter

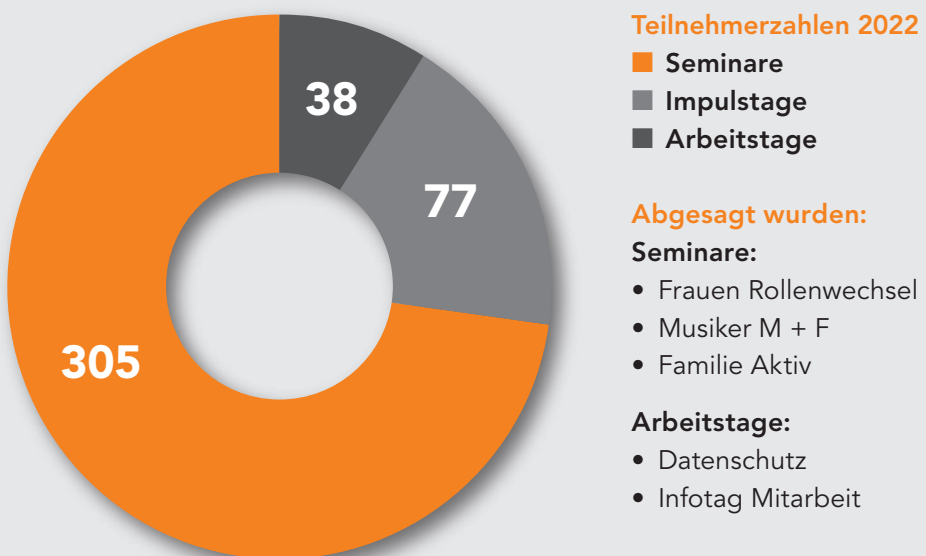
BÄRBEL MACK-ECKSTEIN, Freundeskreis Nürtingen

Ein kleiner Hoffnungsschimmer am Freundeskreishorizont! Das Mitarbeiterforum kann dieses Jahr wieder in Präsenz stattfinden. Also auf nach Loßburg, Freunde treffen, sich auf Begegnungen freuen, sich austauschen und neugierig sein auf unsere Referentin Ruth Seeger.

- Welche Seminare wurden ganz abgesagt, welche konnten online stattfinden, welche wurden in Präsenz durchgeführt?
- Welche Kriterien sollten erfüllt sein, um ein Seminar durchführen zu können?
- Wie können wir neue Mitarbeiter finden und motivieren, wer ist der Ansprechpartner für in Frage kommende Mitarbeiter?
- Wie können wir Lust auf unsere Seminare machen?
- Wie gehen wir mit den rückläufigen Teilnehmerzahlen um?

Mir wird ganz schwer ums Herz, viele offene Fragen, die die Zukunft unserer Gemeinschaft betreffen.

Ein paar Mädels, die sich bereits auf das Bibelseminar vorbereiten und ein Tänzchen einstudieren, zaubern mir ein Lächeln auf die Lippen. Ja, so kann es gehen – immer in Bewegung bleiben.



Erfreulich ist, dass sich die Anmeldesituation im Jahr 2022 erholt hat und die meisten Angebote durchgeführt werden konnten.

Am nächsten Tag starten wir mit einem Körpermorgengebet. Ruth Seeger begleitet uns durch den Tag mit vielen guten und neuen Ideen. Wir hören Zuversichtsgeschichten, wir summen anstatt zu singen, bewegen uns spontan unter Anleitung, halten inne und üben uns in Achtsamkeit. In Kleingruppen erarbeiten wir uns Stolpersteine für Hoffnungslosigkeit, hören was Resilienz mit Zuversicht zu tun hat und wie wichtig Verbundenheit untereinander ist ... und wieder eine spontane Bewegungsübung ... Die Schwere des Freitagabends verfliegt, es wird luftiger und leichter; ich kann es direkt spüren.



Nach dem Mittagessen bewegen wir uns an der frischen Luft; Körper, Geist und Seele sollen angesprochen werden! Dafür machen wir einen Achtsamkeits-Spaziergang, singen auf einer Lichtung ins Tal hinunter, laufen befreit und voller Freude bis zum nächsten Abzweig; es berührt mich tief, im Wald einen Baum zu umarmen oder sich in Stille anzulehnen. Unbeschreiblich das Gefühl im Anschluss im Gänsemarsch auf einem Pfad zu gehen und leise zu singen oder zu summen „Meine Hoffnung, meine Freude...“

Völlig entspannt und zufrieden, mit Liebe erfüllt gehe ich zurück. Im Gepäck: Zuversicht, neue Ideen und ein Erste-Hilfe-Programm bei Hoffnungslosigkeit.

Regionalvertreterseminar

RAINER SCHLOTTER, Regionalvertreter C/I-II

Die Regionalvertreter des Bezirks B übermittelten uns Themen auf dem Regionalvertreterseminar aus dem weißen Ordner über die Regionsarbeit. Wir hörten Sachen, die uns gar nicht mehr so im Bewusstsein waren. Viele Fragen tauchten auf, die wir zu Papier brachten und uns am nächsten Tag beschäftigen sollten. Somit war das Thema und das Geheimnis um den weißen Verbandsordner gelüftet.

Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück und der Besinnung in Kleingruppen weiter. Fragen des Vorabends und andere Punkte ließen uns auf unsere Regionsarbeit zurückblicken, was in den letzten Jahren gut oder nicht so gut lief und wir diskutierten ausführlich über die Aufgaben der Regionalvertreter/Stellvertreter. Am Samstagabend zeigten uns Teresa und Peter den Film „Das Labyrinth der Wörter“, der zu unserem Jahresthema „Zeichen setzen“ passte. Der weiße Verbandsordner, den alle mitbringen sollten, wurde am Sonntagmorgen durchforstet und teilweise aktualisiert. Mein persönliches Fazit zum Regionsseminar: Es war ein konstruktives Miteinander und das Thema Regionalvertreter war überfällig. Ich denke, dass alle etwas Positives für die Regionsarbeit mit nach Hause nahmen. Danke an die Verantwortlichen des Seminars vom Bezirk B.

Eindrücke vom Bibelseminar

WALTER FRITZ, Freundeskreis Ludwigsburg II

Ranka hatte sich 2021 auf MEIN Outdoorseminar eingelassen und ich wurde jetzt neugierig auf IHR Bibelseminar. Da Ranka schon einige Bibelseminare hinter sich hat und bisher immer wieder begeistert heimkam, dachte ich mir, da gehst du auch mal mit. Das Kloster Triefenstein hatten wir schon mal privat besucht und mit Bruder Felix eine Klosterführung gemacht. Also kannte ich das schon ein bisschen. Jedoch kannte ich nicht diese tollen Vorträge von Peter Reid (Leiter der Fackelträger weltweit) vom Bodenseehof, die Gespräche in unserer Kleingruppe oder in der großen Runde, die Morgenandacht, die immer leckeren Mahlzeiten oder das Abendgebet in der Klosterkirche. Auch unsere nächtliche (22 - 1 Uhr) Kartenrunde war ein Erlebnis. Alles in allem war es dem Outdoorseminar ähnlich, jedoch nicht so anstrengend.

Hiermit möchte ich mich nochmal bei Ranka bedanken, dass sie das Outdoorseminar auf sich genommen hat. Ich weiß, dass es sie viel Überwindung gekostet hat. Und zum Bibelseminar kann ich nur sagen, wir bezeichnen euch Frauen zum Spaß als heilige Schwestern, ihr habt jetzt einen Bruder dazubekommen. Zum Schluss noch ein Satz, den Peter sagte: **Ein guter Christ sein ist nicht schwer, ein guter Christ sein ist unmöglich, denn das ist nur Gott.**



ZEICHEN SETZEN
 heißt für mich, meine eigenen
 Interessen auch gegen
 Widerstände beharrlich zu verfolgen.
 So werde ich zur Motivation
 für andere, den Weg mit der Abstinenz
 zu gehen, Werte zu leben und
 aktiv in der Gruppe zu sein ●●●

SUSANNE KRALJ, Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

Ich lebe seit über 11 Jahren abstinent, bin Betroffene und Angehörige.

Im Laufe der Zeit war ich auf einigen tollen Seminaren und Freizeiten – aber an das „Bibelseminar“ hatte ich mich noch nicht getraut. Reicht denn mein Glaube an Gott aus? Bringe ich genug mit, um mich dafür anzumelden? Im Freundeskreis wurde mir gesagt, ich solle mir da keine Gedanken machen, denn ich wäre dort „so wie ich bin“ herzlich willkommen. Was die anderen sagen ist eine Sache, wie man sich selbst fühlt, ist etwas anderes. Ich kann nicht so viel mit Bibellesen anfangen und verstehe auch einiges nicht! Meine Selbstzweifel machten mich unsicher und es hat noch etwas gedauert, bis ich mich letztes Jahr doch endlich traute: Ich meldete mich an! Gott sei Dank!! Ich hätte sonst sehr viel verpasst! Jeder Tag fing mit einem gemeinsamen Programm an: Morgenandacht mit Gesang, danach Frühstück und Glaubensgedanken, vorgetragen von Peter. Ich war begeistert von seiner Art, uns durch christliche Themenwelten zu führen. Anschließend dann der Austausch in den „Kleingruppen“. Es war alles unbeschreiblich schön, unvergesslich und durch und durch Balsam für die Seele!

ANDREA MEYER, Freundeskreis Ludwigsburg II

Morgens gab es immer eine Bibelarbeit von und mit Peter Reid und danach die Gespräche in den einzelnen Gruppen. Wie schon in den Jahren zuvor, erstaunt es uns immer wieder, wie Peter es schafft, die Bibelstellen auf unser heutiges Leben zu übertragen. Mit Hilfe gut gewählter Beispiele und Vergleiche werden die Briefe von Paulus lebendig und aktuell und wir verstehen, was er uns auch heute noch nach fast 2000 Jahren sagen will. Die anschließende Gruppenarbeit wird wohl in jeder Gruppe anders ausgefallen sein. Für unsere Gruppe konnten wir feststellen, dass wir äußerst interessante und sehr intensive Gespräche geführt haben, die eine große Bereicherung für uns alle waren.

EGMA – Einstieg in die Gruppenmitarbeit

KARIN SCHAAP, Freundeskreis Filderstadt-Bonlanden

EGMA – kann auch **E**rmutung zum **G**lauben und **M**ut zum **A**npacken schenken.

Gespannt bin ich zum Seminarwochenende ins Hotel Sonnenrain in Loßburg-Wittendorf angereist. Einen Koffer hat das Team schon für uns Zwölf gepackt: ich nehme mir einen Gegenstand heraus, der zu mir passt und mich durchs Wochenende begleitet. Einen HUT. Darunter kann ich mich verstecken, in eine Rolle schlüpfen oder ihn mit Stolz tragen, wie eine Krone. Das waren meine Gedanken dazu und ich befinde mich mittendrin „in der Beziehung zu mir selbst.“ Ich bin OK – du bist OK – kann ich das jetzt sagen und konnte ich das früher behaupten, als ich noch aktiv am Trinken war oder mein Partner neben mir trank? Gut zu mir sein, das ist wichtig und fällt mir oft unsagbar schwer. Erst werden die Wünsche der anderen erfüllt, dann erst komme ich dran mit meinem Bedürfnis, einfach so in den Himmel zu gucken, spazieren zu gehen oder einfach nur dazusitzen.

Ich denke nach über meine positiven und negativen Eigenschaften. Viele sind denen der anderen Teilnehmer ähnlich, wir tauschen uns darüber aus. Manche setzen ihre Gespräche noch im Restaurant fort, ich bin müde und leg mich ins Bett.

„Sei wer du bist und sag‘ was du fühlst. Denn die, die das stört, zählen nicht und die, die zählen, stört es nicht“ (Theodor Seuss Geisel). Ja, die Anderen, was die wohl denken über mich? „Wie ist meine Beziehung zum Nächsten?“ Meine Rolle als Tochter, Frau, Mutter, Geliebte habe ich immer wieder neu gefunden, entdeckt und mit Leben gefüllt. Mal ging’s mir gut dabei, sogar wunderbar oder auch weniger toll oder ich bin „aus der Rolle gefallen“.

Meinem Gegenüber geht’s auch so, er hat eine Lebenszeit hinter sich und ist so geworden wie er vor mir steht. Ich will ihm respektvoll begegnen und in die oberste Schublade stecken. Das ist die, in welche ich jeden reinstecken sollte. Wir sind neugierig aufeinander und lernen uns hoffentlich unvoreingenommen kennen. Das wäre toll, wenn das so klappen könnte, ist aber nicht immer einfach.

Wir stehen im Kreis und machen eine stumme Begrüßungsrunde: jeder begrüßt jeden reihum ohne Worte. Spannend zu erleben sind Mimik und Gestik, Aktion und Reaktion meines Gegenübers. Nach dieser Runde erfahren wir einiges über die Konzeption der Freundeskreise.

Am Samstagnachmittag wird’s spannend: Vertrauen schenken – Verantwortung übernehmen. Ich lasse mich „als Blinde“ von meiner Nachbarin führen; voll Vertrauen gehen wir durchs Haus. Dann wechseln wir und ich übernehme die Verantwortung für meine „blinde Freundin“. Wir tauschen uns aus über unsere Gedanken und Gefühle.

Auch als Freundeskreisleiter muss ich vertrauenswürdig, empathisch, vorausschauend, ehrlich und zufrieden abtinent sein. Das sind einige der gesammelten Eigenschaften, die ein FK-Leiter mitbringen sollte. Aber gibt’s DEN wirklich? Nein, eine gewisse Demut ist gut und mit der Zeit wachse ich in diese Aufgabe rein, sagen sie. Und ich denke, dass ich davon noch weit weg bin und einiges lernen darf, puh. Zum Glück habe ich noch Teamleiter, die mich unterstützen und die Gruppenabende mit ihrer jeweils eigenen Persönlichkeit bereichern.

Wie ist „*meine Beziehung zu Gott?*“ – das ist eine spannende Abendrunde. Ich höre in mich rein: wie nah war ich als Kind, als Jugendlicher, in der Familie bei Gott? Wie vertraut bin ich momentan mit Gott? Sanfte Musik begleitet unsere Vor- und Rückschritte, zur Mitte (Kerze-Licht-Gott) hin. Nach einem Austausch beenden wir den Tag und wer noch mag, trifft sich bei Eis und Getränken.

Nun, da fehlte noch was Wichtiges: Struktur, Aufbau, Organigramm der Freundeskreise in Württemberg: Karte für Karte, Wort für Wort erfahren wir genauestens, wer wo das Sagen hat, welche Seminare es gibt, wer die Finanzen stemmt – recht groß wird das Schaubild, das sich auf dem Boden bildet. Daran schließt sich noch eine allgemeine Fragerunde an.

Mein Kopf ist voll, habe viel gehört, Neues entdeckt, habe ein gutes Gefühl und nette Menschen getroffen. Ich möchte in meiner Freundeskreisgruppe mehr Menschsein und nicht nur das Thema, das ich gewählt habe besprechen – ich möchte die Gruppenabende mit Leben füllen. Auch möchte ich mir mehr Wissen über Sucht aneignen, den Freundeskreis als ein wichtiges „Haupthobby“ entdecken. Jeder im Team macht's auf seine Art, abwechslungsreich und wir ergänzen uns dabei gut.

Ich bin gespannt auf den zweiten Teil des EGMA-Seminars im Oktober und freue mich, die neugefundenen Freunde wiederzusehen. **Ich ziehe meinen HUT und sag ganz arg DANKE.**

**Beziehung
zu Gott**

**Beziehung
zu mir**

**Beziehung
zum Nächsten**

Klausur in Ralligen

WIEBKE BEYER, Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

Die Aufgabenstellung an diesem Vormittag war, sich mit der Gründerphilosophie und den Werten der Freundeskreise zu beschäftigen. Beim Blick zurück auf die Anfänge der Freundeskreise erfuhr ich ein paar spannende Dinge. Ich bin froh, dass sich das Bild über Suchtkranke in den letzten Jahrzehnten verändert hat und uns heute bessere Möglichkeiten für die Arbeit in der Selbsthilfe gegeben sind. Wie bei der eigenen Lebensgeschichte, so ist es auch beim Thema Landesverband wichtig, hinzuschauen, wo kommen wir eigentlich her, was ist das Fundament, auf das wir heute noch bauen. Es wäre wünschenswert, diesen Spirit der Anfänge, den Enthusiasmus, die Identifikation, das Gefühl der Zusammengehörigkeit und den Selbsthilfgedanken wieder mehr in unsere Gruppen zu tragen.

In der Gruppenarbeit am Nachmittag war der Blick auf die Gegenwart gerichtet. Wo sehen wir uns, die Freundeskreise jetzt? Schnell kam die Erkenntnis, dass vieles aus den Anfängen heute noch gilt, aber auch, dass sich die Zeiten, die Gesellschaft und die Freundeskreis-Generationen ändern. Die Pandemiezeit war eine Herausforderung für uns alle. In vielen Kreisen gibt es Nachfolge- und Nachwuchssorgen. Das Konsum- bzw. Suchtverhalten und somit auch der Suchtkranke selbst hat sich verändert. So widmeten wir uns als nächstes der Fragestellung: Was kann oder muss sich verändern? Was kann jeder Einzelne, was kann ich dazu beitragen? Welche Unterstützung brauchen wir, brauche ich? Die Ergebnisse teilten wir in verschiedene Kategorien ein. Es wurde schnell klar, dass wir schon viele gute Werkzeuge haben, die teilweise nur wieder mit Leben gefüllt werden müssen. Die Diskussionen waren wie immer intensiv und kreativ. Ja, Veränderungen sind nicht aufzuhalten, aber nicht alles „Alte“ ist verkehrt und verjährt.

Am Samstag ging es darum, Visionen für die Zukunft zu entwickeln. Wir merkten, der Blick nach vorne ist wichtig, doch das Rad muss nicht immer neu erfunden werden. Manche der Ideen und Visionen der Gründerväter können wir aufrechterhalten, aber auch weiterentwickeln. Neue Ideen und Ansätze können und müssen gelebt werden. Und jeder von uns kann bei sich selbst beginnen, die alten ausgetretenen Pfade zu verlassen.

Nach dem Frühstück am Sonntag gab uns Hildegard noch einige gute Worte mit auf den Weg und fasste treffend zusammen, was erarbeitet wurde. **„Hoffnung braucht (einen) Grund.“**



Genau diesen Optimismus und diese Hoffnung habe ich persönlich für die Zukunft der Freundeskreise. Denn solange engagierte Menschen, wie die, die diese Klausurtagung mitgestaltet haben, dabei sind, ihre Ideen und Motivation, ihre Identifikation mit der „Sache“ behalten und in die Gruppen tragen, solange geht es weiter – auch in Zeiten der Veränderung.

»» **Das Wichtigste für die Zukunft wird sein, dass unser Herz brennt für die Suchtkranken und deren Nöte.«**

*Horst Heine,
ehemaliger Geschäftsführer*

Partnerseminar

HANNE UND CORDULA KEHM, Freundeskreis Blaubeuren

„Die Liebe hofft alles“. Das Partnerseminar fand, wie schon so oft, auf dem Gut Ralligen statt, das in einer einmalig schönen Landschaft zwischen dem Thunersee und den Bergen des Berner Oberlandes liegt. In der besonderen Atmosphäre des Hauses fällt es leicht, körperlich und seelisch zur Ruhe zu kommen und aufzutanken.

Viele von euch kennen wahrscheinlich den berühmten Korintherbrief aus der Bibel, den Brief über die Liebe. Anhand der vier Worte „Die Liebe hofft alles“ erarbeiteten wir in den Gruppenstunden für uns wichtige Aspekte für unsere Beziehungen. Von den Problemen der anderen zu hören und auch selbst unsere eigenen Probleme ansprechen zu dürfen, ohne verurteilt zu werden, war hilfreich. Es war nicht immer leicht, aber zu sehen, dass Schwierigkeiten auch bei anderen Paaren auftreten können, war lehrreich. Gemeinsam konnten so Probleme diskutiert und überwunden werden, was allen geholfen hat.

Die tägliche Morgen- und Abendandacht mit den Brüdern in der Kapelle unterm Dach gehörte ebenfalls mit zum Tagesprogramm. In einem kleinen Sketch versuchte das „Böse“ und das „Gute“ einem Teilnehmer ins Gewissen zu reden. Hier der richtigen Stimme Gehör zu schenken, ist oft nicht einfach ...



Wir erlebten eine Woche voller Nachdenklichkeit, Gefühlsachterbahn, Hoffnung, Lachen, Humor und konkreten Plänen, welche wir angehen wollen. Für uns haben wir gelernt, dass wir künftig mehr miteinander reden müssen und nicht zwischen den Zeilen hören.





Persönlichkeitsseminar – hier geht's um MeinICH

ANNE HEIM, Freundeskreis Kochertal

Was prägt bzw. beeinflusst meine Persönlichkeit? Unser Dozent, Willi Beck, sagte uns unter anderem, dass wir unsere Schicksalsschläge nicht als negativ hinnehmen und empfinden sollen. Es wäre besser, wenn wir sie als Chancen in unserem Leben sehen könnten. Am nächsten Tag stiegen wir nach dem Frühstück in das DISG-Persönlichkeitsmodell ein, um uns besser kennenzulernen. Wir bekamen von unserem Dozenten Willi ein Blatt, auf dem verschiedene Begriffe standen. Wir sollten nun festlegen, welche Eigenschaften, Wünsche oder Erwartungen am ehesten auf uns zutreffen.

Nach Auswertung des Arbeitsblatts wurden wir in eines der vier Persönlichkeitsprofile eingeteilt. Es war sehr interessant zu erfahren, zu welchem Persönlichkeitsprofil man selbst tendiert. Am Sonntagvormittag sprachen wir über die Anpassungsfähigkeit in der Persönlichkeitsentwicklung. Voll bepackt mit vielen Informationen und neuen Erkenntnissen fuhren wir nach Hause.

Suchtkrankenhelferausbildung G 51

CARMEN HAINZ, Geschäftsstelle

Im Teil 2 der Suchtkrankenhelferausbildung stellten wir beim Vortrag der „Persönlichkeiten nach Riemann“ schnell fest, dass jeder ein Individuum ist und von seiner eigenen Persönlichkeit geprägt ist. Spannend war, wie eine Urlaubsreise nach Mallorca aussehen kann, wenn diese von vier verschiedenen Charaktertypen geplant wird. Bei all unserer Unterschiedlichkeit spielt die Kommunikation bei Planungen, Gesprächen, Gruppenabenden etc. eine wichtige Rolle.

Und so befassten wir uns u.a. mit den vier Ebenen der Kommunikation, die uns gut erklärt und vermittelt wurde. Ob wohl jedem bewusst ist, dass wir mit „vier Ohren“ hören und mit „vier Mündern“ sprechen? So viel zur Theorie – nun zur Praxis und wie unser Hilfesystem allgemein und vor Ort funktioniert. Wie ein Gruppenbesuch gut und weniger gut ablaufen kann, hat uns das Team unter anderem in einem Rollenspiel verdeutlicht.

ANDREA MEYER, Freundeskreis Ludwigsburg II

Pünktlich angefangen haben wir den 3. Teil unserer Suchtkrankenhelferausbildung! Es ging gleich in die Tiefe unseres Themas: Was machen eigentlich die verschiedenen Medikamente mit uns, vor allem Psychopharmaka oder Schmerzmittel und wie groß und schnell ist das Suchtpotential? Das legte uns Friedhold Steudel in seinem Vortrag dar und betonte die **4K** Regel: **K**lare Indikation – **K**leinste notwendige Dosis – **K**urze Anwendung – **K**ein schlagartiges Absetzen.

Danach waren die Kleingruppen an der Reihe, dieses Mal mit der schon ausgewechselten Moderatorenmannschaft. In unserer Kleingruppe erzählte jeder kurz von seiner Suchtlaufbahn bzw. welche Umstände sie oder ihn letztendlich in die verschiedenen Freundeskreise brachten. Nach dem Mittagessen und einer kleinen Pause folgte eine Einführung in das Thema der Essstörungen. Welche gibt es überhaupt? Und wie sollen wir mit entsprechenden Hilfesuchenden in unseren Freundeskreisen umgehen? In einer angeregten Diskussion wurden die verschiedenen möglichen Vorgehensweisen erörtert, immer unter der Prämisse, dass der Mensch im Mittelpunkt steht. Unser erster Tag endete mit dem Spielfilm „When a Man Loves a Woman“ aus dem Jahre 1994, der Co-Abhängigkeit zum Inhalt hatte.

Am nächsten Vormittag wurde das Thema wieder aufgegriffen und vertieft. Viele Wortmeldungen und Diskussionsbeiträge folgten. Am Nachmittag wurde das TRIAS Modell vorgestellt, das ein Zusammenspiel von Umfeld, Suchtmittel und dem einzelnen Menschen beschreibt. Wie wichtig ist das soziale Umfeld für den Süchtigen bzw. für denjenigen, der abstinent werden und bleiben will? Hier konnten wir unsere eigenen Erfahrungen einbringen und kommentieren.



Danach wagten wir uns an das Kernstück unseres Seminars: die Vorstellung unserer Betreuungsfälle in den Kleingruppen. Im Mittelpunkt eines jeden Falles steht ein für den Rest der Kleingruppe anonymer Proband mit seinen vielfältigen Beziehungen, seien sie nun intakt, gestört oder gänzlich abgebrochen. Diese Fallbeispiele waren für uns alle äußerst informativ und gleichzeitig berührend. Wie können Menschen in die Sucht abrutschen, wie sind wir selbst (oder unsere Angehörigen) in die Sucht hineingeraten?

Mein Fazit: Schön war's wieder! Und wir freuen uns auf den 4. Teil!

● **ZEICHEN SETZEN**
 heißt für mich, zu meiner Krankheit
 zu stehen, offen damit umzugehen
 und so andere zu motivieren, dass man
 mit dieser Krankheit gut leben kann ●●●

Eindrücke vom Mitarbeiterseminar

PIA POTYSCH, Freundeskreis Sachsenheim

In der Kleingruppe wurden folgende Themen bearbeitet:

- Verbindlichkeit und Verbundenheit,
- was sind meine Wurzeln, die mir Kraft geben und mich nähren,
- an welchem Punkt in der ehrenamtlichen Mitarbeit befinde ich mich gerade.

Uns beschäftigte außerdem: Wie werden die Freundeskreise 2023 aussehen und wie ist da meine Mitarbeit und was hat sich wohl verändert? Steht der Mensch noch im Mittelpunkt? Werden Drogen legalisiert? Es ist wichtig, dass die Gruppenarbeit auf mehrere Schultern der Mitarbeiter verteilt wird. Der Freundeskreis soll ein Ort der Begegnung sein und bleiben.



DANIELA MÜLLER, Freundeskreis Beilstein

Mit nach Hause nahm ich reich beschenkte Tage voll Mut, Kraft und Stärkung für mich und die Freundeskreisarbeit. Ein schönes

Gefühl von Geborgenheit in einer wirklich tollen Gemeinschaft, an einem gesegneten Ort. Nach solch einer schönen Woche darf ich jetzt mit viel neuem Schwung und Freude in den Alltag gehen. Danke an alle, die dabei waren, als Mitarbeiter, Teilnehmer und auch den Brüdern, die wieder für eine segensreiche Atmosphäre gesorgt haben.

Arbeits- und Impulstage

.....

Arbeitstag Homepage vor Ort

MANUELA KATZER, Freundeskreis Aalen Strohhalm

Als meine Freundeskreisleiterin mich mit charmantem Blinzeln und verschmitztem Lächeln darauf hinwies, dass beim Arbeitstag Homepage noch Plätze frei seien, dachte ich so bei mir: „Ich und Technik – zwei Welten treffen aufeinander!“ Ich kann zwar zwischenzeitlich die für mich relevanten Programme irgendwie bedienen und solange alles läuft, komme ich ganz gut mit der Technik zurecht. Aber ich bin alles andere als „technikaffin“! Ich konnte mir daher wirklich nicht vorstellen, dass jemand wie ich, mit so wenig Kenntnissen in der Datenverarbeitung – wenn auch nur als Ersatz – sich um die Homepage kümmern soll. Ich konnte den Mut meiner Freundeskreisleiterin nur bewundern! Vom Hörensagen sei die Bearbeitung der Homepage wohl kein Hexenwerk und schließlich müsste sich unser Freundeskreis überlegen, ob wir endlich auf die Premiumversion der Homepage umsteigen. Ich sei ja nicht allein verantwortlich, aber es sollte sich grundsätzlich mehr als ein Gruppenmitglied in dieser Materie auskennen. Also meldete ich mich zum Arbeitstag an!

Ich war froh, dass dieser Arbeitstag in Präsenz in der Geschäftsstelle Laichingen stattfand. Ich kam kurz vor knapp mit meinem Laptop und Textideen an. Gleich zu Beginn musste ich feststellen, dass ich meine Bilddateien, die ich für die Homepage angedacht hatte, nicht dabei hatte. Fing ja schon mal gut an! Brauche ich einen Zugangscode? Hat unser Freundeskreis einen? Stand davon was in der Anmeldebestätigung? Ich wurde erst ruhiger, als ich beim Umsehen feststellte, dass nicht alle Teilnehmer ein eigenes Endgerät dabei hatten. Zumindest war ich dann doch nicht ganz so schlecht ausgerüstet.

Und tatsächlich – die Schulung war mustergültig vorbereitet. Ich war nicht der einzige Frischling in Sachen HvO (= Homepage vor Ort). Der theoretischen Einführung konnte ich auf Anhieb so gut folgen, dass mir schon wieder Ideen für eine eigene HvO kamen.

Ich bekam auch einen praktischen Probe-Zugang zur HvO-Premiumversion. Und als ich dort eingeloggt war, konnte ich den (fast) selbsterklärenden Schritten auf dem Bildschirm gut folgen. Selbst das Einfügen von Bilddateien oder einer Highlight Box, Terminen oder Sprechblasen funktionierte ausgesprochen gut. Mein erstes alleiniges Erfolgserlebnis war mein „Post-It“ auf der Startseite. Ich muss nur noch aufpassen, dass ich mich in der Rubrik befinde, die ich tatsächlich ändern will und natürlich den ganz unten befindlichen blauen Button „Speichern“ betätige – und das war’s!

Dank dem ausreichend bebilderten Manuskript und dem USB-Stick – unser Werkzeug für zu Hause – bin ich mir sicher, dass ich nun doch ganz allein mit meinem Laptop die Homepage Premium bearbeiten und aktualisieren kann. Und falls gar nichts mehr gehen sollte, darf ich mich vertrauensvoll an die Geschäftsstelle wenden. Die Bearbeitung der Homepage vor Ort Premium ist wirklich kein Hexenwerk! Selbst ich traue mir das jetzt selbständig zu! Ob unser Freundeskreis zwischenzeitlich eine HvO hat? Schaut doch mal nach!



Impulstag Jahresthema „Zeichen setzen“

HERMANN TOMINC, Freundeskreis Langenau

Kaum angekommen und mit Spannung erwartet, was der Tag bringen wird, stellte sich nach der Vorstellung schnell die Vertrautheit ein, die uns Freundeskreise so auszeichnet. Nachdem wir uns damit befasst haben, was für uns „Zeichen setzen“ bedeuten könnte, ging es zur Gruppenarbeit.

Über die Themen „Was ist unser FK-Angebot“ und „Verkaufen wir die Abstinenz oder die Idee der Freundeskreise“ und „Was macht Freundeskreise aus“, stellten wir mit viel Freude und Einsatz heraus, welch große Schätze in unseren Werten und Gruppen vorhanden sind, mit denen wir seit Bestehen der Freundeskreise füreinander da sind. Damit bestätigte sich der anfangs genannte Slogan: „Ich – Wir – Weltelite“, der sehr gut für uns passt. Auf jeden Fall begleitete diese Aussage unsere Gruppe bis zum Schluss. In diesem Gefühl „Weltklasse“ zu sein, sollte jede Gruppe ein Werbeplakat für die Freundeskreise entwerfen. Die Kreativität war beeindruckend. Es zeigte das große Potential, das wir in uns haben und wie jeder für sich mit seinen Stärken unsere Gemeinschaft bereichern kann.

Für mich bleibt die Erkenntnis, dass wir das Rad nicht neu erfinden müssen. Ich/wir können Zeichen setzen, indem wir das Bewährte immer wieder nach außen präsentieren, indem wir Menschen dort abholen, wo sie grade stehen und wir selbst daran zurückdenken „wie es uns damals ging, was hat uns gutgetan, was hat uns damals geholfen“. Rückblickend ist mir ein Satz eingefallen, der mir immer zur Seite stand „Du musst den Weg nicht alleine gehen. You'll Never Walk Alone“ Also machen wir uns auf den Weg, Zeichen zu setzen; Weltelite kann Weltmeister werden bzw. sein für ein zufriedenes Leben.



Impulstag
Jahresthema



Mofatour zum
Abschied von
Rainer Breuninger



Impulstag „Mit Gottes Wort leben“

SUSANNE KRALJ, Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

Seit ich abstinent lebe, beschäftige ich mich mehr mit dem Thema „Beziehungen“ als früher. Meine Seele wurde wach und ich wurde neugierig und interessiert. In diversen Seminaren ist es mir bei anderen aufgefallen, welch große Bedeutung und welchen Stellenwert Gott in ihrem Leben hat. Sie haben ihn gerufen, ihn in ihr Leben gelassen. Vor allem während dem EGMA-Seminar wurde ich mehr mit diesem Thema „konfrontiert“ und ich wollte mehr wissen, mehr wagen. Alle Gespräche haben mich dazu ermutigt, mich „einfach darauf einzulassen“.

Im Jahr 2017 bin ich umgezogen und in meiner neuen Gemeinde fing ich an, regelmäßig Gottesdienste zu besuchen. Der Pfarrer war phantastisch und ich fand für mich heraus: Gott ist auch bei mir – ich muss ihn „nur in mein Leben lassen“. Ich bringe genug mit – so wie ich bin. Die anderen hatten Recht gehabt.

Im März 2022 lernte ich Peter Reid vom Bodenseehof auf dem Bibelseminar kennen. Er hat uns dort begleitet und tägliche Impulse gegeben. Es war sehr bereichernd und nahm mir noch die letzten Bedenken: „Bringe ich genug mit, um an solchen Veranstaltungen teilzunehmen?“ Es reichte – einfach so kommen, wie man ist, die Sinne öffnen und dabei sein. Für mich war es daher ganz klar: Der Impulstag „Mit Gottes Wort leben“ ist wieder eine Chance und Gelegenheit, die ich nicht verpassen möchte. Peter hat uns durch den Tag begleitet und uns geistlich sehr bereichert. Wir beschäftigten uns intensiv mit drei Einheiten aus dem Johannesevangelium und bekamen wieder die Bestätigung, dass die Jünger und wir mit Jesus rechnen können, so wie er es mehrmals ausgesagt hat, und dass er niemals damit aufhört, auf sie und uns zu schauen. Er ist da, Gott ist da – für die Jünger, für uns. Wir können darauf vertrauen.

Freundeskreis-
leitertag



Impulstag
„Mit Gottes Wort leben“

MPRESSIONEN

Einblicke und Eindrücke

Das lief in den Regionen und Gruppen vor Ort

.....

Aus der Region A/II

SABINE SCHÖPFER, Freundeskreis Aalen Sprungbrett

Regionsfachtag der Region A/II

Das Referat von Friedhold Steudel zum Thema **Achtsamkeit und Selbstfürsorge** stellte uns vor folgende Fragen: Wie entwickelt sich Achtsamkeit, was verhindert sie und was sind ihre Ziele? Durch Achtsamkeit gelingt es, sich von Grübeleien und anderen belastenden Gemütszuständen zu distanzieren und die eigenen (augenblicklichen) Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele besser wahrzunehmen. So bezieht man sich auf das Hier und Jetzt und kann situationsangemessen darauf reagieren, anstatt sich an alte Verhaltensmuster zu klammern.

Für die nächste Aufgabe teilten wir uns in Gruppen auf. Wir sollten draußen einen Platz finden und zuerst mit geschlossenen, dann mit offenen Augen die unmittelbare Umgebung und die eigenen Empfindungen bewusst wahrnehmen. Meine Gruppe setzte sich in die Nähe des Hauses Kastanie auf ein Bänkchen. Ich hätte mich lieber an die Mauer vor dem Kocherkanal gestellt, um das für die Nerven so wohltuende Murmeln und Plätschern des Wassers akustisch wahrzunehmen. Also konzentrierte ich mich auf andere Geräusche, ein Flugzeug, zwitschernde Vögel, Autogeräusche, Leute, die an uns vorbeigingen und sich miteinander unterhielten. Auch die Wahrnehmung von willkommenen und störenden Gerüchen war gefragt, ebenso die Achtsamkeit auf Außentemperatur und Wind und deren Wirkung auf das Wohlbefinden. Nach fünf Minuten öffneten wir die Augen wieder und sprachen über unsere Eindrücke. Es war erstaunlich, wie verschieden die Wahrnehmungen je nach Standort ausfielen ...

Es war ein wunderschöner Tag mit vielen wertvollen und wichtigen Themen. Gerade die Suchtkranken lassen die Selbstfürsorge oft zu kurz kommen. Für zu Hause erhielten wir noch zwei Merkblätter mit weiterführenden Anregungen. Das Thema Selbstfürsorge ist mir sehr wichtig geworden. Ich achte jetzt in meinem Alltag mehr darauf, zwischen wirklich nötig, halbwegs nötig oder absolut unnötig zu unterscheiden. Letzteres kann ich mir seither immer öfter und ohne schlechtes Gewissen ersparen.



JÜRGEN KOCH und HEIKO KRETSCHMAR, Freundeskreis Aalen Sprungbrett

Freundeskreis Aalen Sprungbrett und Bopfingen bei den Suchtwochen

Unsere Aktionen bei den Suchtwochen 2022 fanden an drei Terminen in Ellwangen und Abtsgmünd statt. Am 15. Mai – beim verkaufsoffenen Sonntag, trafen wir uns – Eva Rinkleb, Jürgen Koch und Heiko Kretschmar – in Ellwangen. Wir konnten die Menschen auf die Problematik „Sucht“ aufmerksam machen und zu kurzen Gesprächen an unseren Stand einladen. Einen besonders guten Standplatz hatten wir am 18. Mai beim Markttag in Ellwangen. Aus Bopfingen war noch Gustav Krause zu uns gestoßen.

Das Interesse der Menschen am Thema Sucht war erstaunlich groß. Erfreulich war die Neugier vieler junger Menschen. Wir waren überrascht, dass auch Mütter mit ihren Kindern an unseren Stand kamen und wir mit den Kindern reden konnten. Auch wenn es zu diesem Zeitpunkt noch zu früh für eine Aufklärung war, würden sie sich bestimmt irgendwann an die Vorführung erinnern. Unser letzter Termin fand am 5. Juni in Abtsgmünd während eines Gottesdienstes mit dem Thema „Heute bin ich frei“ statt. In dieser Gemeinde sind wir unter anderem zur Prävention im Rahmen des Konfirmandenunterrichtes tätig. Viele Zwischenfragen, Beifallsbekundungen und Einzelgespräche zeigten uns das Interesse der Menschen an unseren Themen. Insgesamt hatten wir den Eindruck, dass unsere Informationsveranstaltungen auch in diesem Jahr sinnvoll und erfolgreich waren.

Aus der Region A/III

THOMAS MÖHLE, Regionalvertreter A/III

Seit Mitte 2021 gab es Überlegungen, die Regionen A/III und A/IV zusammenzulegen, da es in der Region A/III keinen Regionalvertreter gab. In beiden Regionen wurde das Thema diskutiert und die Bereitschaft aller betroffenen Freundeskreise war positiv. Durch die geografische Vergrößerung der Region konnte auch die Frage nach dem künftigen Versammlungsort für die Regionssitzungen geklärt werden. Dazu ein Dankeschön an den Freundeskreis Obersulm für die Unterstützung. Auf der gemeinsamen Regionssitzung am 01.06.2022 wurde dann einstimmig die Fusion der beiden Regionen beschlossen. Neuer Name der Region ist **A/III Heilbronn-Franken**, in der Region sind 10 Freundeskreise vertreten.

Im Juli fand nach längerer Coronapause ein vom Freundeskreis Beilstein organisiertes **Regionsgrillfest** statt. Das Wetter machte es spannend, doch Petrus meinte es gut mit uns und schenkte uns schönsten Kaiserwetter. Am Sonntagmorgen dann auf zur Burg, um alles gemeinsam vorzubereiten und aufzubauen. Jeder wusste, was zu tun war. So nach und nach kamen die Gäste und es gab eine große Wiedersehensfreude, mit vielen herzlichen Umarmungen. Als alle „angekommen“ waren, gab es eine offizielle Begrüßung. Danach machten sich ungefähr 50 Freundeskreisleiter auf den Weg zur nahegelegenen Burgruine Helfenberg. Dort inspirierte uns Sylvia mit einem Impuls vom „alten Grafen“.

Anschließend ging es wieder zurück, wo Gegrilltes und ein Salatbuffet schon auf uns warteten. Nach dem Mittagessen begann der kulturelle Teil des Tages. Wolfgang, der mit seiner Heidi schon viele Jahre auf Burg Wildeck lebt, brachte uns fachkundig und humorvoll die Geschichte der Burg näher. Für alle Interessierten bot Wolfgang auch eine Turmführung an, bei der er Geschichten und Anekdoten zum Besten gab. Oben auf dem Turm wurden wir mit einem herrlichen Ausblick weit über das Schrozachtal belohnt. Kaffee und Kuchen rundeten den wunderschönen Tag unter Freunden ab.

Aus der Region B/II

RICHARD FROMBERGER, Regionalvertreter B/II

Nach einer sechswöchigen Unterbrechung hat sich der **Freundeskreis Freiberg am Neckar** wieder getroffen und die Gruppe läuft wieder gut. Die Kerngruppe ist an den Gruppenabenden immer vertreten. Erfreulich ist, dass ein Ehepaar im Jahr 2023 das EGMA besuchen wird. Der **Freundeskreis Marbach** traf sich auch in der Coronazeit zu den Gruppenabenden. Es soll wieder verstärkt Werbung in den Beratungsstellen gemacht werden. Das Alkoholproblem hat in der Coronazeit eher zugenommen. Auch aus dieser Gruppe werden 2023 zwei Personen am EGMA teilnehmen. Es steht ein Wechsel in der Gruppenleitung an.

Anfang des Jahres lag die Gruppenstärke im **Freundeskreis Sachsenheim** noch bei 12 bis 16 Teilnehmern. Leider sind drei Mitglieder verstorben. Im Laufe des Jahres kamen jedoch neue Teilnehmer hinzu. Die Gruppenabende fanden auch während der Ferien statt, da von einigen Teilnehmern der Bedarf signalisiert wurde. Eine schöne Wanderung und eine Weihnachtsfeier waren besondere Momente.

Schicksalsschläge und Coronabedingungen prägten beim **Freundeskreis Bietigheim** das Jahr. Dank der Kirchengemeinde durften wir trotz Corona mit 10 Personen und mit Maske unsere Gruppenabende abhalten. Gemeinsames Eisessen und Pizzen kamen sehr gut an. Der Austausch mit der Beratungsstelle wurde aufgrund eines Personalwechsels leider wieder unterbrochen.

Aus der Region B/III

FRIEDRICH ROTHACKER, Freundeskreis Ludwigsburg II

„**Spontan, hilfsbereit, kompetent**“ – das zeigte sich beim diesjährigen **Regionsseminar** mit Dorothea Aschke zum Thema „Resilienz“ – so war der Plan. Dann sagte Frau Aschke ab und empfahl eine Kollegin. Schließlich sollte ihr Mitarbeiter Roland Linder das Seminar übernehmen. Am 06. Mai um 12.45 Uhr informierte uns Herr Linder, er habe sich einen Norovirus eingefangen und könne nicht kommen. Jetzt zeigte unsere Regionalvertretung, was in ihr steckt. Erst kürzlich hatten wir über Susanne Syring-Heinrich gesprochen, die schon Fachtage bei uns geleitet hat. Und so meinte Teresa: „Ich rufe Susanne an“. Das hörte sich dann ungefähr so an: „Hallo Susanne, wir haben ein Problem, kannst du unser Regionsseminar machen?“ „Ja, wann?“ „Morgen früh!“ „Ja, welches Thema?“ „Resilienz!“ „Nein, da habe ich nichts vorbereitet, ich könnte das Thema ‚Was hat die Vergangenheit meiner Eltern mit der Zukunft meiner Kinder zu tun?‘ anbieten.“ „OK, auch gut, also um 8.15 Uhr in Löwenstein. Bis morgen.“ Am Abend wurden wir alle über die neuen Umstände in Kenntnis gesetzt. Manche waren enttäuscht, weil sie zum Thema Resilienz gekommen waren, doch hatten alle Verständnis.

Am Samstagmorgen kam Susanne zum Frühstück und gestaltete den Tag mit dem Thema: Menschen und ihre Krisen und wo ist Gott dabei? (Resilienz) Ihr ursprünglich vorgeschlagenes Thema streifte sie nur noch am Schluss. Es wurde ein sehr guter Tag. Man spürte, dass Susanne mit Herzblut und Leidenschaft bei der Sache war und es gab so manchen Aha-Effekt. Alles in allem ein schönes Seminar, wir haben alte Bekannte wiedergesehen und neue Teilnehmer kennengelernt. Sollte ich einmal die Worte „spontan, hilfsbereit, kompetent“ definieren müssen, so würde ich sagen: „Susanne“.



Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Regionsseminars B/III

KATHERINA PERIC, Freundeskreis Ludwigsburg II

Regionsfachtag mit Sascha Lutz

Ich gebe es zu, ich habe mich schwer getan hinzugehen, wusste nicht, was da auf mich zukommt und momentan geht es mir nicht gut. Aber nachdem ich von allen herzlich empfangen wurde und auch vertraute Gesichter sah, habe ich mich gleich wohlgefühlt.

Thema des Seminars war **Selbstwertstärkung durch Umgang mit Krisen und Konflikten**. Zunächst hat sich jeder persönlich vorgestellt und konnte, wenn er es wollte, etwas von sich erzählen. Als ich dran war, kostete es mich zwar Überwindung, aber im selben Moment fühlte ich mich durch die gesamte Gruppe gut aufgehoben und so traute ich mich, doch etwas von mir zu erzählen. Für unsere persönliche Vorstellung hat uns unser Seminarleiter ein Leitbild gezeigt: Es war ein Berg, umgeben von Landschaft und Wasser. Hierbei konnten wir, wenn wir es wollten, in der Runde mitteilen, wo wir uns in diesem Bild stehen sehen (auf der Spitze des Berges, unten auf dem Weg zum Berg, am Wasser oder am Strand?). Das Bild war ein sehr gutes Beispiel, um aufzuzeigen, wo man gerade im Leben steht.

Aufgeteilt in kleineren Gruppen, gingen wir näher auf die Themen Konflikt und Krise anhand aktueller Situationen ein. Zunächst anhand eines Konfliktes aus der Selbsthilfegruppe und im Anschluss, in neu aufgeteilten Gruppen, mit einem aktuellen Konflikt aus dem Privatleben. Hierzu erarbeiteten wir jeweils Lösungswege innerhalb der Gruppe. Die Ergebnisse wurden danach vor allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern dargelegt und gemeinsam besprochen. Hierbei begleitete uns unser Seminarleiter mit viel Verständnis und ganz ohne Druck oder Erwartungen

Die Offenheit der Teilnehmer, über ihre Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen, hat mich sehr beeindruckt und gab mir das Gefühl, nicht allein zu sein. Ich habe auch Unterstützung und Verständnis an diesem Tag erfahren, was mir entgangen wäre, hätte ich beschlossen, das Seminar nicht zu besuchen.



Aus der Region B/IV

REINHARDT KREBS, Freundeskreis Stuttgart VII

Schon der Beginn des **Regionsseminars** ist besonders. Peter Massek bittet uns, folgende Frage zu beantworten: „Stellt euch vor, es ist Sonntag 13 Uhr, ihr fahrt zufrieden nach Hause und sagt ‚es hat sich gelohnt teilgenommen zu haben! Was ist geschehen?‘“ Wir versuchen ein wenig in die Zukunft zu schauen und sind gespannt, ob wir mit unseren Vorhersagen richtig liegen. Allmählich füllt sich das leere Flipchart mit unseren Kommentaren.

Das Thema des Seminars lautet **„Unsere Stärken und Schwächen“**, es zieht sich wie ein roter Faden durch die nächsten Tage und Stunden, die sehr kurzweilig, abwechslungsreich und auch spannend verlaufen werden.

Friedhold, unser Referent ist ein Bezugstherapeut im Ruhestand, der uns anhand eines Fachbuches die eher theoretischen Inhalte des Themas in kleinen, gut verdaulichen Portionen vermittelt. Konkrete Beispiele aus seiner Berufspraxis kommen dabei keineswegs zu kurz und wir Teilnehmer können jederzeit Fragen dazu stellen und eigene Beiträge zu den Themen einbringen. So entstehen Diskussionen in unserer Gruppe, die zulassen, dass alle teilnehmen, zuhören und sich äußern können. Dabei achtet Peter M. als Moderator immer darauf, dass wir das Thema nicht aus den Augen verlieren.

In Kleingruppen mit vier Personen arbeiten wir anhand von vorbereiteten Arbeitsblättern an verschiedenen Aufgaben. Wir denken uns erstmal allein in die Aufgabe ein und besprechen dann die Ergebnisse in den Kleingruppen. Das bringt uns zum Nachdenken über uns selbst, es ermöglicht zudem eine intensivere Aussprache in einem kleineren Kreis. Ich habe in sehr kurzer Zeit viele ganz persönliche Dinge von mir bisher unbekanntem Menschen erfahren und auch selbst viel von meiner Lebensgeschichte preisgegeben. Eine wertvolle Erfahrung!

Aus der Region C/III

MEINRAD GÖHNER, Freundeskreis Rottenburg

Die Region traf sich mit 18 Teilnehmern zum **Regionsseminar** im Kloster Untermarchtal. Unsere Referentin Evelyn Hillbeck bearbeitete mit uns das Thema „**Anders und doch gleich**“.

Es gelang ihr sehr gut, uns auf das Thema einzustimmen. Eine große Bereitschaft und Teilnahme war zu spüren. Am ersten Abend ging sie auf das abstinentes Leben ein. Was bedeutet ein abstinentes Leben und was bedeutet ein Leben mit Alkohol. Am Ende wurden diese Themenfelder gegenübergestellt.

Am zweiten Tag wurde deutlich, dass gerade auch unsere betroffenen Co-Abhängigen sehr oft die gleichen Motivationen und Handicaps haben. Bei diesem Seminar kam zum Ausdruck, wie die co-abhängigen Menschen unter ihrer Sucht leiden. Es wurde sehr deutlich, dass sie genau dieselben Leidensphasen wie die der Süchtigen haben.

Der allgemeine Tenor der Teilnehmer war, dass das Seminar sehr intensiv, interessant und lebendig war. Positiv bewertet wurde auch, dass genügend Pausen angeboten wurden, die gerne für zwischenmenschliche Gespräche genutzt wurden.

Aus der Region D/I

BERND DUISMANN, Freundeskreis Neuhausen

Unter dem Motto „**Das Leben ist schön, von einfach war nie die Rede**“ wurde nach langer, erzwungener Coronapause endlich wieder ein **Regionsseminar** auf die Beine gestellt. Die vier Regisseure haben dafür außergewöhnlich gute Arbeit geleistet. Alle freuten sich hier zu sein, waren neugierig auf das, was kommt.

Die vier Säulen des Seminars:

1. Krisen/Konflikte
2. Freundeskreis-Leben
3. Persönlichkeit/Gefühle
4. Leben – ich bin mittendrin und mache es mir schön

Die vier Moderatoren ließen uns nicht viel Freizeit, sondern zogen das Seminar zügig durch. Sogar der erhoffte, gewöhnlich samstags stattfindende Ausflug, wurde gestrichen. Dafür wurde abends nach getaner Arbeit jede Menge Eis vertilgt. Kaffee war wie üblich in jeder freien Minute obligatorisch, entweder auf der Terrasse oder vor dem Haus im Liegestuhl.

Die Mitte gestalteten wir gemeinsam. Jeder hatte einen Gegenstand als Symbol für Lebensfreude mitgebracht.

Zu den einzelnen Themenkreisen wurden persönliche Schicksale, erlebte, einschneidende, nicht nur suchtbezogene Ereignisse, sondern auch Vergessenes ausgegraben und wiederbelebt. Neues kam hinzu. Die Ergebnisse wurden in Stichworten festgehalten. Ausgiebige Diskussionen machten die Arbeit interessant und kurzweilig.

Selbst künstlerische Aufgaben wurden gestellt. Zum Thema Leben: „Ich bin mittendrin und mach mir's schön“ wurden zwei Collagen erstellt und jeder Teilnehmer kommentierte anschließend im Forum seine Bilder. 10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe wurden Punkt für Punkt thematisiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt.

Aus der Region D/III

ELMAR TSCHIESCHE, Freundeskreis Laichingen II

Regionswanderung D/III

Bei strahlendem Sonnenschein, aber kühlen Temperaturen trafen sich Gruppenteilnehmer und -teilnehmerinnen aus allen Freundeskreisen der Region D/III bei Inge und Ernst Frankenhauser in Justingen, um von dort aus zur Regionswanderung auf dem „Wasserwanderweg“ hinunter ins Schmiechtal zu starten. Für diejenigen, die nicht gut zu Fuß waren, hatten sich die beiden etwas ganz Besonderes einfallen lassen und eine Rundfahrt im „Äbler-Wohnmobil“ auf der Albhochfläche organisiert. Am Steuer des Fahrzeugs saß ihr alter Freund Johannes, der seine Sache prima machte. Zuallererst wurde aber ein Ständchen für Sigi Bartsch gesungen, der an diesem Tag Geburtstag feierte. Es war auch eine besondere Freude, unseren neuen Geschäftsführer Lothar Schilpp in unserer Mitte zu haben und ihn so näher kennenzulernen. Da die Wasserversorgung auf der Alb im 19. Jahrhundert ein großes Problem darstellte, war der Bau einer Leitung und den entsprechenden technischen Anlagen eine Angelegenheit, die für die Albgemeinden damals einen enormen Fortschritt bedeutete. Hierzu hatte Hermann Schaich vom FK Blaubeuren viel Wissenswertes zusammengetragen, was er uns auf dem gesamten Weg an den passenden Stationen mitteilte.

Die Wanderung führte zunächst über freie Felder, danach durch einen schönen Wald hinunter in das Tal der Schmiech bis nach Teuringshofen zu einer Pumpstation für die Albwasserversorgung aus dem Jahre 1870. Von dort ging es entlang des Wassers in Richtung Hütten, wo uns im Gasthof „Bären“ ein reichhaltiges Mittagessen erwartete. Leider wurde diese Etappe zu einer sehr nassen, da sich genau in diesem Moment ein kräftiger Regenschauer auf uns niederließ, um dann bei unserem Eintreffen in Hütten schlagartig wieder aufzuhören. Auf dem weiteren Weg erfuhren wir noch manche interessanten Fakten.

So war dieser Tag ein Höhepunkt im Kalender 2022.



ZEICHEN SETZEN
ist für mich,
mich zu der Krankheit zu bekennen ●●●

Ehrungen und Jubiläen

40 Jahre Freundeskreis Blaubeuren

Am 20. August 2022 war es endlich soweit. Der Freundeskreis Blaubeuren feierte mit einem Jahr Verspätung sein 40-jähriges Bestehen. Unter der Leitung von Ehepaar Frankenhauser feierte der Freundeskreis mit Herrn Federle als Vertreter der Stadt, Albert Rehm als Vertreter des Vorstands, Elmar Tschiesche als Regionalvertreter, zahlreichen Freundeskreisbesuchern und anderen Gästen dieses Jubiläum. Hermann Schaich blickte auf 40 Jahre Freundeskreisarbeit in Blaubeuren zurück und bedankte sich insbesondere beim Gründerehepaar Geywitz, die leider nicht (mehr) mitfeiern konnten sowie bei den ehemaligen Leitern Dieter Griesinger und Hermann Gottschall. So konnte der Freundeskreis über vier Jahrzehnte mehrere Hundert Menschen begleiten und Hilfestellung geben, um vom Suchtmittel loszukommen und ein abstinentes Leben zu führen.



40
JAHRE



40 Jahre Freundeskreis Ludwigsburg II

Anfang November feierte der Freundeskreis Ludwigsburg II sein 40-jähriges Jubiläum. Einige Jubilare und zahlreiche Mitarbeiter wurden für langjährige Mitarbeit geehrt.

Abschied und Neuanfang

Abschied von Rainer Breuninger ...

Nach über 27 Jahren wurde **Rainer Breuninger** in einer würdigen Veranstaltung im Alban Plus verabschiedet. Er war Überzeugungstäter in Sachen Suchtkrankenhilfe, in vielen externen Gremien war er das Gesicht der Freundeskreise und somit auch Projektionsfläche und immer wieder auch Filter. Weit mehr als Arbeitszeit, kreative Ideen und Herzblut hat er eingebracht – Rainer lebte seine Aufgabe! Für sein jahrelanges Engagement in der Suchthilfe und sein Engagement im Landesverband der Freundeskreise erhielt Rainer Breuninger das goldene Kronenkreuz durch Gerhard Rall, dem Leiter des Fachbereichs Sucht im Diakonischen Werk Württemberg. Das Kronenkreuz gilt als Dankzeichen der Diakonie.



Etwa 50 geladene Gäste blickten nun zurück, erinnerten sich und fanden dankbare Worte für die treue und lange Wegbegleitung in den Freundeskreisen. **So auch Vorsitzende Hildegard Arnold, die unter anderem Folgendes sagte:**

» Ich erinnere mich daran, wie er immer wieder sagte, dass er die Sicherheit, mit der er seine Aufgabe erfüllte, u. a. daraus bezog, dass er sich auf die Loyalität des Vorstands verlassen konnte.

» Mein heutiger Blick zeigt mir: Rainer ist Pfadfinder geblieben bis heute. Er hat manchen Pfad für uns und unsere Gemeinschaft gefunden. Ich denke z. B. an sein kreatives Herangehen, wenn's um Seminare geht. Erlebnispädagogik spielt nicht nur im Outdoorseminar eine wesentliche Rolle. Lernen und verstehen nicht nur über den Kopf, sondern ganzheitlich, das wollte Rainer selber und das wollte er vermitteln.

» „Die Sache“ – das Anliegen der Freundeskreise, hast du zu deinem eigenen gemacht.

Persönliche Gedanken von Rainer Breuninger

Als ich meinen Dienst bei den Freundeskreisen anno 1995 angetreten habe, realisierte ich bald, dass ein Stabwechsel ein sensibler Vorgang ist. Anschauungsunterricht hatte ich im Vorstandsgremium wie auch an der Basis zur Genüge. So habe ich mich gründlich auf meinen Übergang in den Ruhestand vorbereitet.

Ich spüre eine große Dankbarkeit für meine Dienstzeit bei den Freundeskreisen: Fürs gemeinsame Arbeiten und Kreativsein, fürs miteinander Unterwegs sein über Höhen und durch Tiefen, fürs gemeinsame Lachen und Streiten und Weinen, für unendlich viele Herausforderungen, die mich inspiriert und erfüllt und auch immer wieder an meine Grenzen gebracht haben. Das daraus folgende gemeinsame Ringen um gangbare Wege für Einzelne wie auch zum Wohl der Gemeinschaft hat uns gemeinsam lernen und reifen lassen – oftmals habe ich dazu externe Begleitung bzw. Supervision in Anspruch genommen. Und dankbar bin ich für die unzähligen dienstlichen wie auch persönlichen Freundschaften, die mein Leben unendlich bereichert haben.

Eine große Dankbarkeit empfinde ich für die personelle Kontinuität in der Geschäftsstelle und die Treue unserer Mitarbeiterinnen in fröhlichen genauso wie in mühsamen Zeiten. Sie haben einen zentralen Anteil am Gelingen der hauptamtlichen Dienstleistung für die Ehrenamtlichen und die Selbsthilfe. Sie sind gewissermaßen der Brückenkopf, von dem aus der Geschäftsführer seinen Dienst tut.

Und über all dem steht meine Dankbarkeit Gott gegenüber, der mich in diesen Dienst berufen und dazu befähigt hat.

Rainer Breuninger

» Ich kenne und schätze dein Talent, zu vermitteln und auszugleichen und die Interessen und Sichtweisen der Beteiligten auf den Tisch zu bringen.

» Du warst nicht nur „unterwegs in der Sache der FKe“ sondern immer auch „in der Sache des HERRN“. Ich sehe hinter dir die „wohlwollende Autorität“, Gott, dem du vertraust und von dem du dich in den Dienst gestellt wusstest. Diese Haltung war für viele Menschen in unserer Gemeinschaft immer wieder in gutem Sinne anstößig!

So sage ich nun gerne, stellvertretend für die Freundeskreise DANKE. Danke dir Rainer für alles, was du mit uns geteilt, was du uns gegeben hast.

... und Neuanfang von Lothar Schilpp

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Anfangen und Aufhören sind die zwei Dinge, die nicht nur das Leben eines Suchtkranken bestimmen. Ebenso meines und natürlich auch das der Freundeskreise. So war das Jahr 2022 geprägt von **Abschieden und Neuanfängen**.

Inzwischen habe ich mein erstes Jahr als Geschäftsführer im Landesverband hinter mir. Viel Neues ist auf mich zugekommen, aber „wir wachsen mit unseren Aufgaben“ heißt es. Nachdem Rainer Breuninger mir den Staffelstab – die Leitung der Geschäftsstelle im Mai übergeben hat – merkte ich bald, wie umfangreich, vielfältig und zeitintensiv die Arbeit

des Geschäftsführers der Freundeskreise ist. Das Neue bedeutet für mich vor allem eine ganz andere Tätigkeit als ich sie bisher ausgeübt habe. Die unterschiedlichen Aufgaben der Geschäftsstellenleitung sind immer wieder eine Herausforderung für mich. Aber das kam nicht völlig überraschend, denn ich wusste ja schon, auf was ich mich einlasse und bin zum Glück einige Monate an Rainers Seite mitgelaufen.

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge haben wir Rainer Breuninger im Mai mit einer sehr würdigen Feier verabschiedet. Ein weiterer Abschied kam dann im November, als Beate Gast in den wohlverdienten Ruhestand ging. Für ihre Stelle konnten wir mit Nicole Spohn-Rölke eine tolle neue Kraft finden. Auch sie wird noch Zeit für die Einarbeitung benötigen.

Weitere Wechsel und Veränderungen stehen im Jahr 2023 an, wenn wir im März einen neuen Vorstand wählen.

All diese Abschiede und Neuanfänge bedeuten für unsere Gemeinschaft Herausforderungen, ich sehe aber auch die Chance, dass Neues entstehen kann.

Sehr positiv für mich waren die vielen Menschen, die ich im Laufe des vergangenen Jahres kennengelernt habe. Es waren Menschen, auf die ich im Zusammenhang mit meiner Tätigkeit bei den Freundeskreisen in den verschiedenen Fachgremien getroffen bin und Menschen, die alle sehr viel Einsatz für die Suchthilfe leisten. Vor allem die Menschen in unseren Regionen und Freundeskreisen haben mir das Anfangen erleichtert. Viele waren mir bekannt, andere habe ich zum ersten Mal gesehen und kennengelernt. Bei all diesen Begegnungen habe ich mich angenommen gefühlt und durfte so sein, wie ich bin.

Dieses Vertrauen gibt mir viel Mut und Zuversicht für meine weitere Arbeit und den gemeinsamen Weg, den wir vor uns haben.



Abschied von Beate Gast ...

Nach über 20-jährigem Einsatz für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Württemberg e.V. hat **Beate Gast** das Kronenkreuz in Gold erhalten. Mit dieser Auszeichnung bedankt sich das Diakonische Werk Württemberg für ihren Einsatz. Zur Ehre Gottes hat sie sich in der Diakonie der Kirche in den Dienst am Menschen nehmen lassen. In feierlichem Rahmen wurde sie für ihre Mitarbeit in der Geschäftsstelle nun verabschiedet.

Berührende und dankbare Worte fand Vorsitzende Hildegard Arnold

- Kreativ und flexibel, so kennen wir dich alle; aufgeschlossen, phantasievoll, stets freundlich und hilfsbereit, engagiert weit über deinen Aufgabenbereich hinaus – eben immer und überall. So haben wir es in der Einladungskarte formuliert und ich würde eine weitere Eigenschaft hinzufügen, die dich auszeichnet: motivierend!
- Wir kennen dich alle als ausgeprägten Beziehungsmenschen. Ein wertvolles Pfund – gerade auch für die dir anvertrauten Aufgaben. Du warst nicht nur gut vernetzt, du hast immer wieder auch neue Netze geknüpft, tragfähige Netze. Projektmittel fließen nicht nur einfach so, weil es da ein Projekt gibt, sie müssen beantragt und begründet werden und da hat deine besondere Begabung durchaus die eine oder andere Tür geöffnet.
- Liebe Beate, wir haben nun 20 Jahre (oder waren's doch 22?) von deinen Gaben profitiert und sagen dafür: **DANKE – vergelt's dir Gott!**



... und Neuanfang – die Nachfolgerin stellt sich vor

Mein Name ist **Nicole Spohn-Rölke** und ich verstärke seit dem 1. Oktober 2022 das Team in der Geschäftsstelle in Laichingen. Ich bin 52 Jahre alt und wohne mit meinen drei Kindern in Laichingen. Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur, mit meiner Familie oder mit meinen Freunden.

Bisher kannte ich den Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Württemberg e.V. nur vom Hören. Nun kann ich mitwirken und miterleben, was der Landesverband von der Geschäftsstelle aus alles koordiniert.

Beate Gast hat mir ihren langjährigen Arbeitsbereich in unserer kurzen, gemeinsamen Zeit strukturiert, sorgfältig und mit einer großen Verbundenheit zu den Freundeskreisen anvertraut. Ich freue mich sehr auf meine neue, vielfältige Arbeit mit der Basis, die sich für die Belange von suchtkranken Menschen und deren Umfeld einsetzt. Mich motiviert diese neue Herausforderung.

Dank der großen Unterstützung meiner Kolleginnen Ute Kehm und Carmen Hainz und unserem Geschäftsführer Lothar Schilpp ist es mir eine tägliche Freude, meinen neuen Arbeitsplatz mit ehrenamtlichen Mitarbeitern kennenzulernen.

Auf eine gute Zusammenarbeit!



Unser Haus

Jahresthema 2023

.....

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Was ist ein Haus?

Ein Palast? Eine Villa? Ein schwäbisches Einfamilienhaus? Bei uns in Deutschland sollte es eine gewisse Qualität haben, aber in anderen Ländern kann es auch eine Bambus- oder Wellblechhütte sein.

Was ist unser Freundeskreis-Haus oder wie sieht dieses Haus momentan aus?

Es ist mit Sicherheit auf einem sehr stabilen Fundament gebaut. Auf den Werten und Grundlagen, die uns unsere Gründer mit auf den Weg gegeben haben. Auf diesem Fundament ist über 60 Jahre hinweg ein großes stabiles Haus mit vielen Räumen entstanden, in denen viel Hilfe,



Freundschaft und Gemeinschaft angeboten wird. Doch wie auch bei einer Familie sind einige Bewohner ausgezogen oder andere leben nicht mehr. Hat unser Haus für unsere Gemeinschaft noch die richtige Größe? Brauchen wir noch ein so großes Gebäude oder stehen mittlerweile schon einige Zimmer leer? Welche Zimmer bewohnen wir noch und welche können wir neugestalten?

Passen Teilnehmer mit anderen und oftmals mehreren Süchten durch unsere Türen, wenn sie in unser Haus eintreten wollen? Sind unsere Fenster offen und lassen Sonnenlicht und frische Luft rein oder sind sie geschlossen und mit Gardinen verhängt?

Reicht es aus, unsere Fassade auszubessern oder brauchen wir einen neuen Anstrich, um von außen besser wahrgenommen zu werden? Und finden die Menschen dann drinnen auch das, was von außen versprochen wird?

Gemeinsam müssen wir uns diesen Fragen stellen. Denn nur als Freundeskreisgemeinschaft sind wir stark und setzen uns für den Ausbau und die Renovierung unseres Hauses ein.

Im letzten Jahr haben wir auf verschiedenen Ebenen viele gute Ideen und Pläne entwickelt. Jetzt ist es Zeit, ins Handeln zu kommen.

Herausforderungen

Vorstand 2023

Das Vorstandsgremium setzt sich normalerweise aus neun Mitgliedern zusammen, doch Ende des Jahres waren drei Plätze nicht besetzt.

Somit steht der Verband bei der Vorstandsbesetzung vor einer großen Aufgabe. Die übergeordneten Herausforderungen für Landesverband und Vorstand sind außerdem:

- Vorsitzwechsel im Frühjahr 2023
- Ausscheiden von drei Vorstandsmitgliedern im Frühjahr 2023
- Haushalt und Finanzierung

Auch für den Vorstand wird es in 2023 Veränderungen geben. Zum einen durch die verringerte Zahl der Mitglieder, dem Abschied von langjährigen Vorständen, der Integration der Hospitanten und zum anderen durch eine neue Aufgabenteilung.

Entwicklungen

Die Herausforderungen auf der operativen Ebene:

- rückläufige Teilnehmerzahlen in den Selbsthilfegruppen
- Gewinnung neuer Mitarbeiter auf allen Ebenen
- Zusammenarbeit mit den Beratungsstellen und Kliniken
- Veränderung der Altersstruktur in den Gruppen

• Arbeitstag
• Suchtprävention



• Multiplikatoren-
• schulung
• Leitung Team-
• arbeit



• Mitglieder-
• versammlung



IMPRESSSIONEN

Unsere Freundeskreise

Übersicht der 85 Freundeskreise mit 1186 Mitgliedern

Bezirk A – 3 Regionen 27 Freundeskreise, 327 Mitglieder

Region A/I Rems-Murr 41 Mitglieder

Fellbach	9
Sulzbach	2
Waiblingen	14
Welzheim	8
Winnenden	8

Region A/II Staufen 193 Mitglieder

Aalen Sprungbrett	22
Aalen Strohalm	25
Bopfingen	17
Geislingen	19
Göppingen	20
Göppingen II	9
Heidenheim	22
Nördlingen	7
Plüderhausen	12
Schlierbach	8
Schwäbisch Gmünd- Großdeinbach	8
Süßen	24

Region A/III Heilbronn - Franken 93 Mitglieder

Beilstein	20
Brackenheim	10
Crailsheim	10
Gaildorf	5
Güglingen	10
Heilbronn Haus der Diakonie	3
Kochertal	11
Neuenstadt	11
Obersulm	9
Schwäbisch Hall I	4

Bezirk B – 3 Regionen 21 Freundeskreise, 261 Mitglieder

Region B/II Enztal 50 Mitglieder

Bietigheim	12
Freiberg	8
Marbach	12
Sachsenheim	18
Vaihingen/Enz aufgelöst	

Region B/III Glemsgäu 131 Mitglieder

Herrenberg	12
Leonberg	52
Ludwigsburg I	8
Ludwigsburg II	40
Sindelfingen	3
Tamm & Asperg	7
Weil der Stadt - Merklingen	9

Region B/IV Großraum Stuttgart 80 Mitglieder

Stuttgart Bad Cannstatt	12
Stuttgart Feuerbach aufgelöst	
Stuttgart Hedelfingen	14
Stuttgart Johanneskirche	6
Stuttgart Möhringen	7
Stuttgart Stammheim	8
Stuttgart Zuffenhausen	12
Stuttgart V	7
Stuttgart VII	14

**Bezirk C – 2 Regionen
15 Freundeskreise, 202 Mitglieder**
**Region C/I-II
Schwarzwald/Zollern-Alb
161 Mitglieder**

Aldingen	19
Dornhan	6
Freudenstadt	7
Hechingen	22
Horb	10
Killertal	0
Rottweil	30
Schömburg	12
Spaichingen	15
Zollern-Alb e.V.	40

**Region C/III Alb-Neckar
41 Mitglieder**

Münsingen	11
<i>Pfullingen aufgelöst</i>	
Reutlingen	12
Reutlingen-Hohbuch	15
Rottenburg	3

**Bezirk D – 4 Regionen
22 Freundeskreise, 396 Mitglieder**
**Region D/I Filder-Neckar
175 Mitglieder**

Denkendorf	7
Esslingen e.V.	39
Filderstadt-Bonlanden	23
Kirchheim (Teck)	30
Köngen	10
Leinfelden-Echterdingen	25
Neuhausen/Filder e.V.	14
Plochingen	15
Stuttgart Plieningen	12

**Region D/II Neckar-Teck
91 Mitglieder**

Nürtingen	65
Unter der Teck	8
Zizishausen	18

**Region D/III Alb-Donau
63 Mitglieder**

Blaubeuren	17
Laichingen I	16
Laichingen II	10
Langenau	8
Ulm	12

**Region D/VI Bodensee-Allgäu
67 Mitglieder**

Friedrichshafen	10
Kressbronn	10
Leutkirch	13
Tett nang	25
Wilhelmsdorf	9



Stand 31.12.2022

Am 01. Januar 2023 starteten wir mit
82 Freundeskreisen ins neue Jahr.

Über uns

*Wir sind ein Netzwerk –
für und von Menschen mit Suchterfahrungen*

.....

Unser Ziel: Ein zufriedenes, suchtmittelfreies Leben

Der Name „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ mag im ersten Moment sperrig klingen. Dahinter steht ein aktives Netzwerk für und von Menschen mit Suchterfahrungen. Jeder von uns hat Suchterfahrung – egal ob als Suchtkranker oder Angehöriger.

Und irgendwann standen wir alle an dem Punkt, an dem es nicht mehr weiterging und wir dankbar für eine helfende Hand waren. Für Menschen, die uns nicht verurteilten, sondern uns stützten wie einen Freund, der Hilfe braucht – genau das ist es, was die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe tun.

Unser Angebot: Hilfe zur Selbsthilfe

Wir verstehen uns als Mutmacher, die einander motivieren durchzuhalten und auf dem Weg in ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel unterstützen. Denn abstinenter zu leben, fordert immer wieder aufs Neue heraus – nicht nur den Suchtkranken, sondern auch sein Umfeld: Angehörige, Arbeitskollegen, Familie, Freunde.

Als Selbsthilfegruppe begleiten wir nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Wir bieten über die regelmäßigen Gesprächsrunden hinaus Gruppenabende, Hausbesuche, Freizeitaktivitäten und bei Bedarf Begleitung zu Suchtberatungsstellen, Fachkliniken und Behörden. Und oft ist es bereits der regelmäßige Besuch einer Freundeskreisgruppe vor Ort, der dabei hilft, den Weg in ein abstinentes Leben zu gehen.

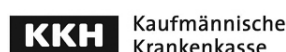
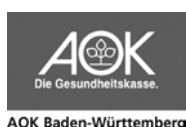
Selbsthilfeförderung

*Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen
nach § 20 h SGB V*

.....

Der Landesverband stellte einen Pauschalantrag an die **Gesetzliche Krankenversicherung** sowie Projektanträge an die **DAK** und **TK**.

Diese Selbsthilfeförderung ist auch weiterhin DER Garant für eine kreative und innovative Verbandsarbeit.





Die Geschäftsstelle in Laichingen seit November 2022

von links nach rechts: Nicole Spohn-Rölke, Lothar Schilpp, Carmen Hainz, Ute Kehm

+ ZEICHEN SETZEN –
das mach ich schon fast 30 Jahre:
nämlich bewusstes Handeln.
Es ist wichtig, dass es weitergeht,
um Verbesserungen und
Fortschritte zu erzielen und unseren
Bekanntheitsgrad zu steigern ●●●

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.
Hindenburgstraße 19 a · 89150 Laichingen

Tel.: 07333 3778 · Fax: 07333 21626
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
www.freundeskreis-finden.de



**DU
KANNT
ST**

Geschäftskonto:

Sparkasse Ulm
IBAN: DE17 6305 0000 0008 6633 15
BIC: SOLADES1ULM

Spendenkonto:

Sparkasse Ulm
IBAN: DE26 6305 0000 0000 1030 00
BIC: SOLADES1ULM
(Spendenbegünstigt nach § 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO)

Diakonie 

Mitglied im Diakonischen Werk der
Evangelischen Kirche in Württemberg e.V.

Jahresbericht 2022
Herausgegeben im März 2023

**ehrenamtlich
engagiert
verbindlich**