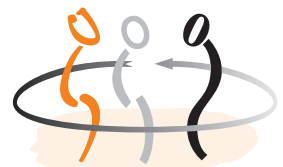




Jahres- bericht 2020



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

Inhalt

Ein Wort zuvor	3
■ THEMEN ÜBERS JAHR	
Jahresthema 2020	4
Und dann kam Corona	6
Digitalisierung	12
Arbeitskreis Soziale Medien	13
Arbeitskreis Mittelbeschaffung	15
■ SEMINARE, ARBEITSTAGE UND VERANSTALTUNGEN	
Einblicke und Eindrücke	16
■ AUS DEN FREUNDESKREISEN UND REGIONEN	
Corona – eine Herausforderung für alle	24
Weitere Einblicke und Eindrücke	28
Ehrungen und Jubiläen	30
■ IN EIGENER SACHE	
Jubiläum Rainer Breuninger	33
■ AUSBLICK	
Flexibilität ist weiterhin gefordert	34
Jahresthema 2021	36
Kinder brauchen Abenteuer	37
Aktion liegen lassen	38
■ GRUNDINFORMATION	
Unsere Freundeskreise	40
Über uns	42
Selbsthilfeförderung	43

HILDEGARD ARNOLD

Vorsitzende der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.



Ein Wort zuvor

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie gerne würde ich an dieser Stelle berichten von all unseren Aktivitäten, die über's Jahr gelaufen sind – allerdings ist das mit einem Wort weitgehend erledigt: **abgesagt!**

Das Virus war der totale Spielverderber, hat Abläufe gestört und Planungen behindert, sehr lästig. An der Basis mussten viele Gruppentreffen ausfallen, ebenso Sitzungen und Seminare auf Regions- und Verbandsebene; da bleibt so ein schales Gefühl und die Frage: Was bleiben wir den Menschen schuldig?

Weiß ich doch um die Wichtigkeit der Begegnung, des Austauschs, der Entlastung und der Möglichkeit des Auftankens und Kraftschöpfens beim Treffen in den Gruppen. Und welche Hilfestellung wir mit unseren Seminaren geben, welche Brücken wir bauen, welche Stabilität wir vermitteln, das weiß ich aus eigener Erfahrung und aus den Berichten der Teilnehmenden nur zu gut. Eine echte Schatztruhe mit kostbarem Inhalt, das ist unsere Seminararbeit. Aus dieser Truhe konnte nicht gelebt werden! Das tat und tut weh. Und doch: Das Erleben dieses Verlustes hat uns an einem anderen Punkt wesentlich weitergebracht, für den wir uns „freiwillig“ wohl noch nicht entschieden hätten, da wurden wir quasi hineingeschubst: in die Digitalisierung!

Die Gruppen waren im Austausch über Social Media, auch das gute alte Telefon leistete wieder treue Dienste, niemand wurde alleingelassen, er konnte dabei sein, wenn er es wollte. Arbeitstreffen wurden organisiert via Videokonferenzen, manches war holprig – meist aber hat es funktioniert. Vieles war plötzlich möglich – ganz im Sinne von Selbsthilfe. Nachdenklich und traurig macht die Tatsache jedoch, dass echte Begegnung nur sehr begrenzt möglich ist und damit das Selbstverständnis, das Wesentliche angegriffen wird. Selbsthilfe ist und bleibt Beziehungsarbeit! Und da sehe ich mittel- und langfristig eine Herausforderung: Es gilt, das Gesunde zu pflegen, Wachstum zu ermöglichen und das Bedürfnis nach Begegnung zu stärken und Begegnung zu fördern, wo immer es möglich ist.

Ich bin dankbar für alles Dabeisein, für das Durchhalten, für die Treue – bin dankbar, dass die Hoffnung weitergetragen wird. Unseren Wegbegleitern danke ich, dass sie mitgegangen sind und auch weiterhin mitgehen und dass sie mit ihren Möglichkeiten dafür sorgen, dass wir Angebote vorhalten können.

Ganz oft denke ich an ein Bild, das mich schon sehr lange begleitet: ein Getreidehalm. Er wächst und bildet Wachstumsknoten. Diese Knoten sind einerseits empfindliche Bruchstellen, andererseits geben sie dem Halm die Stabilität, die er braucht, um später auch die Ähre tragen zu können. Ich wünsche mir, dass wir, indem wir hindurchgewachsen sind, auch an Stabilität und Resilienz gewonnen haben!

In dieser Hoffnung bin ich mit Ihnen und euch herzlich verbunden.

Hildegard Arnold

Jahresthema 2020

Brücken bauen



RAINER BREUNINGER, Geschäftsführer

Netzwerk aus 170 Selbsthilfegruppen

Nicht nur in der Stadt Venedig sichern Brücken die Verbindungswege und bilden ein Netzwerk zur Versorgung der Menschen. Auch die württembergischen Freundeskreise bestehen aus einem Netzwerk von 170 Selbsthilfegruppen, das ca. 2.700 von Suchtkrankheit betroffene Menschen Woche für Woche mit Unterstützung, Ermutigung und Orientierung auf dem Weg eines suchtmittelfreien Lebens versorgt.

Die **unzähligen Freundschaften** bilden ein großes Potential, um neue Brücken zu den Menschen zu bauen, die die maroden Wege der Vergangenheit verlassen und neue Lebensinhalte suchen wollen: Ohne Suchtmittel und ohne die alten Cliquen, in denen Bierflaschen und Joints das Klima bestimmen.

Wozu eigentlich Brücken?

Beim Brücken bauen geht es um die **Überwindung** von Flüssen, Meeresarmen und Tälern, von Straßen, Eisenbahntrassen und Feldwegen, von Gräben und Abgründen. Vor meinem geistigen Auge sehe ich Konstruktionen aus Stahl und Stahlbeton, dann Holzbrücken, Seilbrücken und Leitern.

Beim Brücken bauen geht es um die **Über-Brückung** von fernen, scheinbar unüberwindbaren Abständen – und plötzlich spüre ich, dass es Brücken auch zwischen Entfernten, Fremden und Entfremdeten braucht, wenn das Leben gelingen soll.

Es braucht Schritte des einander Wahrnehmens, Zuhörens und Ernstnehmens, damit erste Seile gespannt und Pfeiler für eine Brücke der **Verständigung** gesetzt werden können. Wenn Vergangenes ausgesprochen und gegenseitig angenommen wird, wenn Gewesenes vergangen sein darf und nicht mehr aufgewärmt werden muss, dann öffnen sich neue Räume.

Wenn es gelingt, **Brücken zwischen Menschen** zu bauen, können Entfremdung, Missverständnisse und Misstrauen überwunden werden. Dann entstehen neue Wege des Kennenlernens, der Vergebung und des gemeinsamen Unterwegsseins. Dann wird neues **Vertrauen** möglich.

BRÜCKEN BAUEN

Es braucht Hilfe von außen

So merkwürdig es klingen mag: Zu Beginn eines Reha-Prozesses gilt es zunächst, Brücken „zu sich selbst“ zu bauen, indem man sich mit der eigenen Lebensgeschichte vertraut macht mit ihren Prägungen, Stärken und Schwächen, Ängsten und Träumen.

Es braucht Hilfe von außen, um sich dem Schaden an der eigenen Person sowie in Partnerschaft, Familie und am Arbeitsplatz stellen zu können. Es braucht Mut, vergangenes Scheitern beim Namen zu nennen und das Gespräch neu aufzunehmen. Und so kann dann die Kraft wachsen, die es braucht, um alte Gräben der Verletzung, Sprachlosigkeit, Hilflosigkeit und Wut, die über die Jahre entstanden sind, zu überbrücken.

Neue Ufer in den Blick nehmen

Wer neue Ufer erreichen will, braucht Unterstützung durch erfahrene Brückenbauer, wie es die Mitarbeiter der Freundeskreise sind. Sie haben dieselben Wege hinter sich – ob als Suchtkranke oder Angehörige – und wissen, welche Konstruktionen alltagstauglich sind und welche bei der nächstbesten Belastung zusammenbrechen. Und manchmal muss eine Brücke zu alten Gewohnheiten und Freunden konsequent abgebrochen werden, damit das Neue eine Chance bekommt.

Wer noch auf alten, vertrauten Wegen unterwegs ist, die immer tiefer ins Verderben geführt haben, hat meist Angst vor diesen noch fremden Freundeskreisbrücken. Wer aber darüber gegangen und nicht mehr ins Alte zurückgekehrt ist, ist dankbar für eine zweite Chance zum Leben. Für viele Gruppenmitglieder wurden und werden diese neuen Brücken zur Lebensrettung.

Freundeskreise sind auch **Brückenbauer zu Gott** hin und mancher Gruppenbesucher entdeckt erst mit der Zeit, welche neuen Dimensionen es für sein Leben auch hier zu entdecken gibt.

Und **Gott baut Brücken zu uns Menschen**. Die Religionen versuchen Brücken zu Gott zu bauen und sagen dem Menschen, was er „tun“ muss, um die Götter gnädig zu stimmen. Der Gott der Bibel aber macht den ersten Schritt auf uns zu: Durch seinen Sohn Jesus Christus hat er selbst die Brücke für uns zu sich gebaut, denn er will, dass wir ein erfülltes Leben an seiner Hand finden und leben.

Stabil und flexibel zugleich

Brücken müssen belastbar und flexibel sein, um ihren Zweck erfüllen zu können. Ihre Stabilität ist abhängig von einem guten Fundament und der richtigen Balance von Festigkeit und Beweglichkeit – und sie müssen regelmäßig gewartet, instand gehalten werden. DARIN liegt die Aufgabe der Freundeskreisabende, ihr Erfolgsgeheimnis ist die Regelmäßigkeit.

Das Brücken bauen war schon immer Vision und Auftrag der Freundeskreise, ist sozusagen Dauerauftrag: **Freundeskreiser sind Brückenbauer und Netzwerker.**

Und dann kam Corona ...

... und stellte ALLES und JEDEN auf den Prüfstand

RAINER BREUNINGER, Geschäftsführer

Bis Anfang März lief das Jahr 2020 nach Plan, doch als der FK Stuttgart Bad Cannstatt Ende Februar sein 25-jähriges Jubiläum feierte, wurde schon über Corona gemunkelt und etwas auf Abstand geachtet. Die letzten Regionssitzungen fanden am 11. und 14. März statt und dann ging der erste Anruf in der Geschäftsstelle ein: „Wir machen unseren Freundeskreis bis auf weiteres dicht.“

Die Vorbereitungen zum 25-jährigen Jubiläum des FK Beilstein am 15. März waren abgeschlossen und die Verantwortlichen zitterten jeden Tag mehr, ob das Fest noch stattfinden könne, da kam am Vorabend die Absage des Gottesdienstes. Nach einer Schrecksekunde entschied die Gruppe, sich am Jubiläumstag wenigstens intern zu treffen, denn der Caterer hatte seine Lieferung schon fertig: Bei einem leckeren Mittagessen und einer letzten Austauschrunde verabschiedete man sich dann auf unbestimmte Zeit voneinander – bis die Gruppenabende im Skype-Modus fortgesetzt wurden.

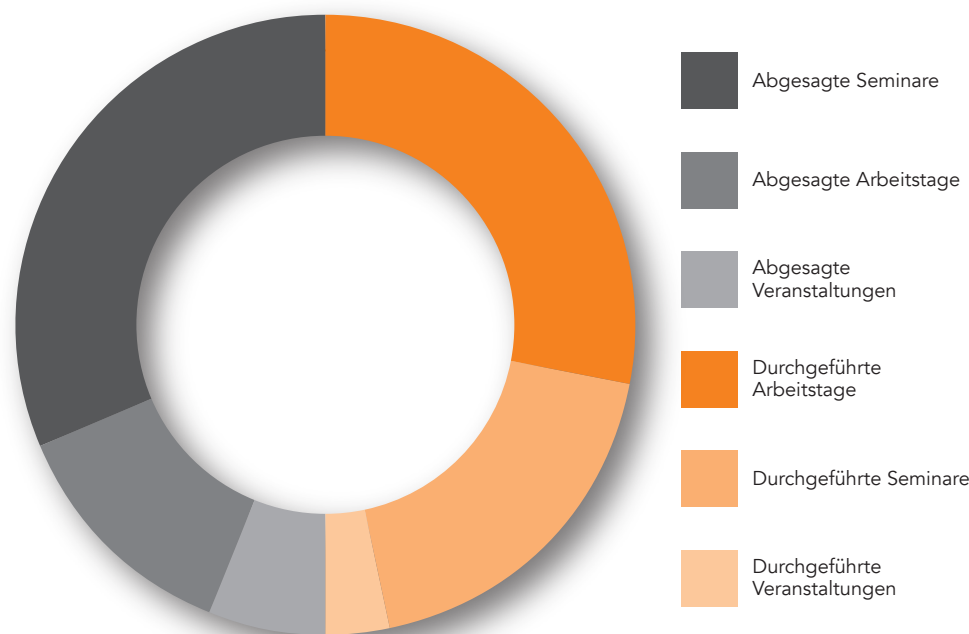
Und dann ging es Schlag auf Schlag

- Ein Freundeskreis nach dem anderen meldete sich ab – die ersten noch freiwillig, die anderen dann notgedrungen, da von der Landesverordnung vorgeschrieben. Und ganz nach dem Motto „Not macht erfinderisch“ begannen viele, mit WhatsApp, Skype, Zoom usw. zu experimentieren oder telefonierten kreuz & quer durchs Land, um in Kontakt zu bleiben.
- Der Landesverband sagte erste Seminare und Arbeitstage ab, die Mitgliederversammlung (28.03.) wurde verschoben und auch bei den Fachdiensten gingen die Rollläden weitgehend runter.
- Im ersten und zweiten Lockdown wurden weit über 1.000 Gruppenabende sowie zahlreiche Sitzungen, Veranstaltungen und Seminare an der Basis wie auch auf Verbandsebene abgesagt.

Diese Absagen waren ein heftiger Einschnitt in die Aktivitäten des Landesverbandes und zugleich – allem voran die ausgefallenen Gruppenabende – ein dramatischer Einschnitt in die lebenswichtigen Strukturen der Selbsthilfe. Die Betroffenen hatten in Therapie und Selbsthilfe gelernt, über ihre persönliche Situation zu sprechen – jetzt gingen durch Corona wichtige und regelmäßige Entlastungsräume bis auf weiteres verloren.

Manchmal muss man Brücken eben gerade dort bauen, wo der Graben am tiefsten ist.

Vieles musste abgesagt werden:



Absagen an der Basis	
Freundeskreisjubiläen	2
Regionssitzungen	10
Bezirkssitzungen	2
Regionsseminare	4
Gruppenabende	1000
Gremiumssitzungen	5

Während der Lockdowns bereiteten besondere Sorge ...

- die neuen Gruppenbesucher: Hatten sie die Notwendigkeit des regelmäßigen Gruppenbesuchs schon verinnerlicht, würden sie einen stabilen Alltag ohne Alkohol, Drogen, Psychopharmaka u. ä. realisieren können und nach dem Lockdown wiederkommen?
- die besonders Belasteten durch Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Pflegeaufgaben, psychische Erkrankung, spannungsreiche Beziehungen, Zukunftsängste u. ä.: Würden sie mit der verordneten Distanz, sprich ohne gelebte Begegnung, Freundschaften und den regelmäßigen Gesprächsrunden zurechtkommen?
- die Alleinstehenden: Wie würden sie die verordnete Isolation bewältigen, ohne zu vereinsamen?
- die Langjährigen & Altgedienten: Würden sie am Ball bleiben oder denken „Jetzt ist mir ohne Gruppe nichts passiert, jetzt verabschiede ich mich aus der Selbsthilfe“?



Die Rückmeldungen aus den Gruppen reichten von „Ich habe fast den Lagerkoller gekriegt – Die ruhige Zeit war gut, jetzt fällt’s mir fast schwer, wieder unter die Leute zu gehen – Es gab etliche Rückfälle – Einige Teilnehmer haben abgehängt – Unsere Gruppe ist noch weit weg von der Normalität“ bis zu „Alles war total entschleunigt – Alles im grünen Bereich – Alle Schäflein wieder an Bord – Wir haben jetzt einen besseren Zusammenhalt als vorher – Viele neue Gruppenbesucher – Wegen der Raumgröße machen wir den Gruppenabend in zwei Schichten – Wir sind wieder am Start, immer mit Maske und Abstand halten“.

Im Rückblick waren sich alle einig, dass die Gruppentreffen über Social Media eine hilfreiche Überbrückung des Corona-Ausnahmestands waren – aber eben nur ein Ersatz, der die normalen face-to-face Begegnungen und Treffen niemals ersetzen kann.

Suchtselbsthilfe ist systemrelevant

Am 18. Mai veröffentlichte das Sozialministerium Sonderregelungen für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe, zeitgleich gab der Oberkirchenrat die Gemeindehäuser zur Nutzung frei. Damit hatten die Freundeskreise grünes Licht, um ihre Aktivitäten unter Berücksichtigung der Hygienemaßnahmen wieder aufzunehmen – die ersten Gruppen waren bereits in den Startlöchern gestanden.

Für den Neustart war die Corona-Rundmail vom 20. Mai für so manches Gespräch mit den Pfarrämtern hilfreich, sodass Gruppenräume für die Freundeskreise geöffnet wurden, noch bevor kircheneigene Gruppen stattfinden durften.

Hoffnungslicht

*Das Leben bremst, zum zweiten Mal,
die Konsequenzen sind fatal,
doch bringt es nichts wie wild zu fluchen,
bei irgendwem die Schuld zu suchen,*

*Keiner hat so weit gedacht,
wir haben alle das gemacht,
was richtig schien und nötig war,
es prägte jeden, dieses Jahr.*

*Denn solch wütendes Verhalten,
wird die Menschheit weiter spalten,
wird die Menschheit weiter plagen,
in diesen wahrhaft dunklen Tagen.*

*Für alle, die es hart getroffen,
lasst uns beten, lasst uns hoffen,
dass diese Tage schnell vergeh’n
und wir in bessre Zeiten seh’n.*

*Viel zu viel steht auf dem Spiel,
Zusammenhalt, das wär’ ein Ziel,
nicht jeder hat die gleiche Sicht ...
Nein, das müssen wir auch nicht ...*

*Ich persönlich glaube dran,
dass man zusammen stark sein kann ...
Für Wandel, Heilung, Zuversicht,
zünd’ mit mir an ein Hoffnungslicht.*

Doreen Kirsche

*Die Lage ist brisant wie selten,
trotz allem sollten Werte gelten
und wir uns nicht die Schuld zuweisen,
es hilft nicht, wenn wir uns zerreißen.*



Forum für Seminarmitarbeiter



Arbeitstag
Suchtmittel



Mitglieder-
versammlung

Brücken bauen in Corona-Zeiten

Not macht erfinderisch

Einige Freundeskreise haben neue Wege gefunden, um auch im Lockdown oder in Zeiten, wo nur kleine Gruppen möglich sind und Abstand angesagt ist, trotzdem füreinander da zu sein.

Hier einzelne Stimmen:

KARL DREHER, Freundeskreis Spaichingen:

»... wir haben gleich eine WhatsApp-Gruppe gegründet, hier sind ca. 70% angeschlossen. Mit den restlichen 30% sind wir per Telefon in Kontakt. Wir haben regen Kontakt von früh morgens bis spät abends, hier werden tägliche Probleme bis hin zu Backrezepten besprochen. Dies hat sich zu einer tollen Sache entwickelt.“

PETER WASILUK, Freundeskreis Göglingen:

»Wir haben eine WhatsApp-Gruppe gebildet, da herrscht reger Austausch. Und anstelle des Gruppenabends gibt es montags um 19.30 Uhr einen Telefonaustausch. Es wird einfach kreuz und quer angerufen, wer gerade wen anrufen will. Das funktioniert wirklich gut, auch wenn nicht jeder mit jedem spricht. Und auch da gibt es manche Überraschung, dass Menschen, die sonst sehr wortkarg sind, am Telefon richtig viel reden können. Prima.“

BÄRBEL MACK-ECKSTEIN, Freundeskreis Nürtingen:

»Die Gruppenabende fehlen, eine Umarmung wäre schön, aber ist halt jetzt nicht möglich. Gut, dass es WhatsApp gibt oder E-Mail oder Telefon oder von weitem mal zuwinken. Wir haben in unserer Gruppe Rundmails verschickt und ich hoffe, dass diejenigen, die Hilfe brauchen, sich melden. Unsere Geschichtenerzählerin Barbara stellt jeden Dienstag eine Geschichte in unsere Rundmail. Die Mitglieder, denen es vor Corona schon nicht besonders gut ging, für die kann ich nur hoffen. Ich versuche, den persönlichen Kontakt zu halten, aber bei manchen ist das schwierig.“



MICHAEL SCHLEMMER, Freundeskreis Aldingen:

»Untätig? Mitnichten. Ich habe den Kontakt mit unseren Mitgliedern aufrecht erhalten, bin nicht zuletzt mit dem Fahrrad rundgefahren und habe die ‚FK aktuell‘ persönlich vorbeigebracht, ohne Kontakt zu haben. Das war eine Tour mit gut 42 Kilometern.“

EDMUND SCHAUPP, Freundeskreis Stuttgart Bad Cannstatt:

»Wir dachten, dass es vielleicht zu Rückfällen kommen könnte. Aber bis jetzt hat es wunderbar gepasst. Unsere Anrufe, E-Mail- und WhatsApp-Nachrichten haben geholfen.“

RENATE BÜHLER, Freundeskreis Geislingen:

»Ich bin mit unseren Teilnehmern weiterhin in Kontakt. Sie erhalten mindestens 1x die Woche eine kleine Aufmunterung, einen kleinen Wunsch oder einen netten Gruß. Wer keine Mail hat, erhält dies in Form von WhatsApp, SMS oder einfach einen Anruf.“

HEIDI KLEMBT, Freundeskreis Plochingen:

»Wir treffen uns zur Zeit über Zoom. Man sieht sich und hat Spaß. So können wir auch zu einem Mitglied Kontakt halten, das nach Irland ausgewandert ist.“



Digitalisierung

RAINER BREUNINGER, Geschäftsführer

Der erste Lockdown bewirkte auf allen Ebenen der Freundeskreisarbeit einen gewaltigen Entwicklungsschub in Richtung Digitalisierung – ohne dass damit eine Ambivalenz aufgelöst worden wäre.

Der Verband kann:

- Auf eine neu gestaltete Homepage des Landesverbandes blicken.
- Auf ein aktuelles Intranet, das die Mitarbeiter mit wichtigen Informationen rund um ihr Amt versorgt.
- Auf 95 Homepages vor Ort, welche die örtlichen Freundeskreise im Internet in einem einheitlichen Erscheinungsbild darstellen.
- Auf technische Voraussetzungen, die 2020 geschaffen wurden, um Arbeitskreise, Sitzungen etc. digital abzuhalten.

Die Freundeskreise an der Basis reagierten schnell und unkonventionell, indem viele Gruppen auf Social Media für ihre wöchentlichen Treffen umstiegen – und dabei zum großen Teil ihren Spaß hatten, war es doch eine neue Erfahrung. Es ist jedoch schwer vorstellbar, wie sowohl Gruppenabende (Begegnung, Freundschaft, Austausch über Persönliches u. v. m.) als auch Sitzungen und Arbeitskreise auf digitalem Weg stattfinden sollen, ohne dass ein enormer Qualitätsverlust in Kauf genommen werden muss. So werden Videokonferenzen für alle Ebenen nach wie vor als Notlösung betrachtet. Dazu kommt, dass viele Mitarbeiter und Gruppenteilnehmer weder das Knowhow noch das Equipment haben, um an digitalen Treffen teilnehmen zu können.

Und trotzdem offenbarte die Corona-Krise, dass der Verband in Sachen Digitalisierung auf wenig Kompetenz zurückgreifen kann und der Landesverband die Digitalisierung offensiv weiter betreiben muss,

- um den gesellschaftlichen Wandel für die Freundeskreise mitzugestalten;
- um sowohl das Geschäftsstellenteam wie auch die Ehrenamtlichen vom Vorstand bis zur Basis zu qualifizieren;
- um die nachwachsenden Generationen, für welche die Online-Kommunikation selbstverständlich ist, erreichen und einbeziehen zu können;
- um zeit- und kostengünstige Alternativen für Gremien, Seminarvorbereitungen u. ä. zu gewinnen, ohne dabei Präsenzveranstaltungen aufgeben zu müssen.

Bei allen Innovationen muss der Landesverband eine Doppelstrategie in dem Sinn fahren, dass viele ältere Mitarbeiter auf gewohnten analogen Wegen mitgenommen werden können.

Arbeitskreis Soziale Medien

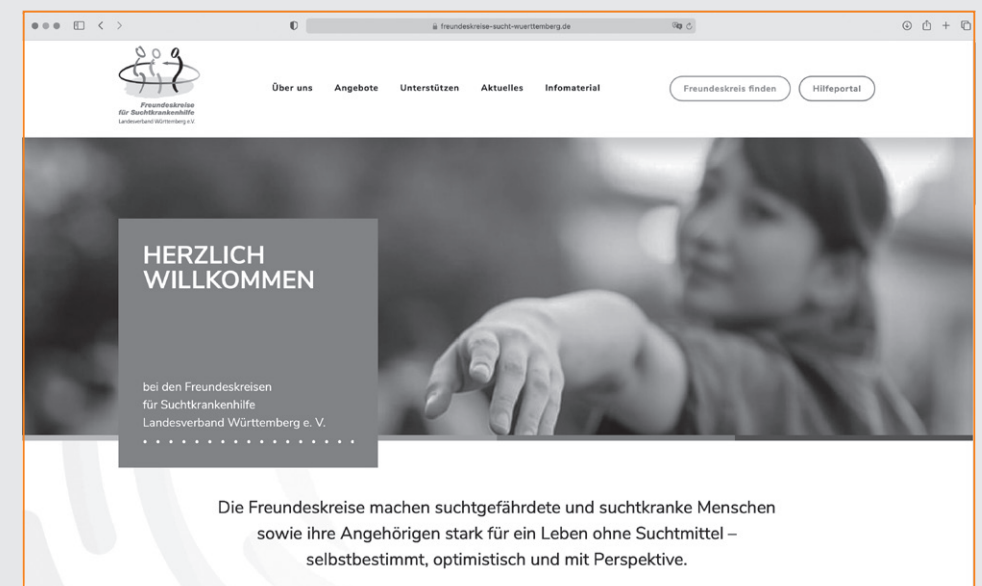
UTE KEHM, Geschäftsstelle

Seit etwa zwei Jahren arbeitete der Arbeitskreis Soziale Medien an der neuen Homepage des Landesverbandes und an den 95 Homepages für die Freundeskreise vor Ort. Viele Stunden, intensive Diskussionen und einige Kilometer hat es die ehrenamtlichen Mitarbeiter gekostet, da alles bis ins Detail durchgedacht und in enger Zusammenarbeit mit dem vg-Mediastudio verarbeitet wurde. Am 26. September 2020 konnten die Homepages im Rahmen der verschobenen Mitgliederversammlung online gehen.

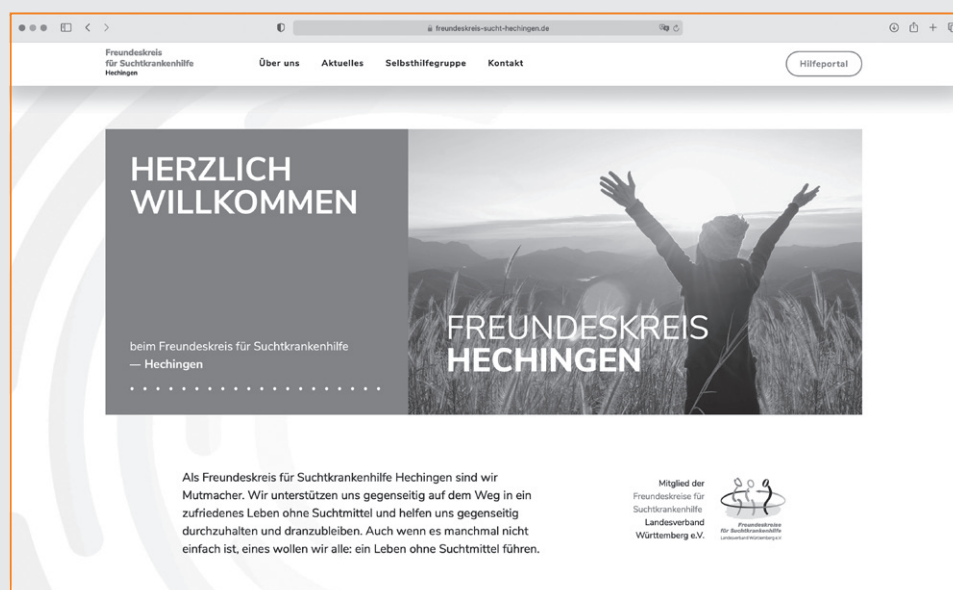
Konkret heißt das: Der Landesverband zeigt sich in neuem Licht mit einem ansprechenden Design, einer übersichtlichen Navigation und vor allem einer neuen Technik. Auf der Startseite hilft der Schnelleinstieg **Wie können wir helfen** dem Nutzer, einfach an seine Informationen zu kommen, ohne lange suchen zu müssen. Unsere **Neuigkeiten** informieren über Aktuelles aus dem Verband und „Zum Weiterdenken“ gibt Impulse zum Umgang mit Sucht im Alltag. Das Jahresthema ist unter **Was uns bewegt** zu finden. Hinter den Navigationspunkten **Über uns, Angebote** etc. verbergen sich wertvolle Informationen. Wesentlicher Bestandteil ist der Button **Freundeskreis finden**. Hier werden alle Freundeskreise in einer Landkarte angezeigt und von dort wird auf die Freundeskreise vor Ort verlinkt.

Das **Hilfeportal** ist eine echte Neuheit. Informationen rund um das Thema Sucht helfen dem Internetnutzer, in das Thema reinzukommen und die Selbsthilfe kennenzulernen. Ob suchtkrank oder angehörig, Arbeitgeber oder Freund, es sind viele Antworten auf die verschiedensten Fragen zu finden.

Soweit zur theoretischen Einführung. Am besten ein eigenes Bild von der Seite machen und reinklicken unter: www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de



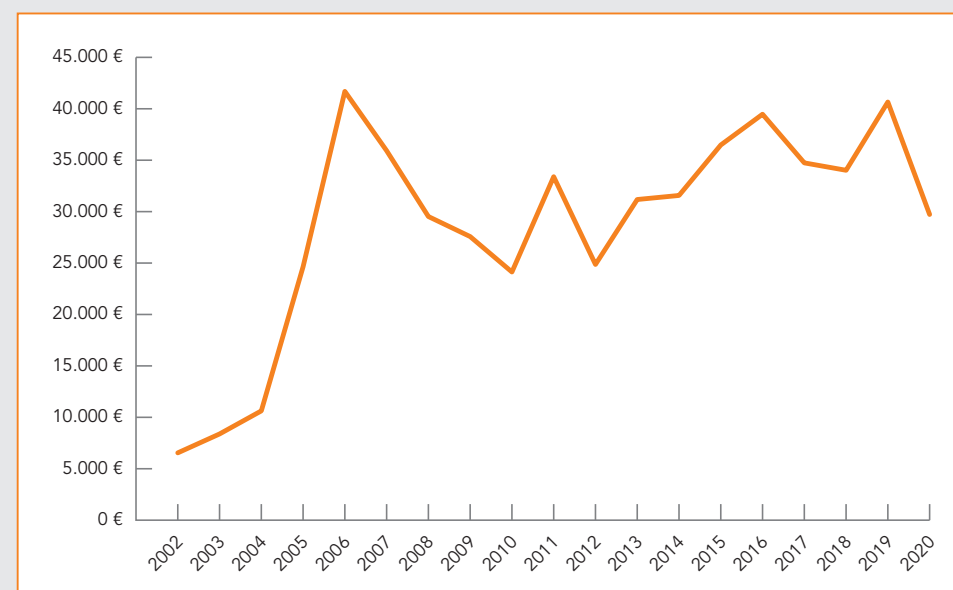
Arbeitskreis Mittelbeschaffung



Homepage vor Ort als Basis- und Premiumversion

Schon lange war der Wunsch da, dass alle Freundeskreise im Internet zu finden sind, dass jeder Suchende über eine Suchmaschine auch auf das wertvolle Angebot der Freundeskreise vor Ort kommt. Mit einem einheitlichen Design, einfacher Handhabung und in responsiver Form wurde ein Onepager in Anlehnung an die Seite des Landesverbandes gestaltet. Der Wunsch ist nun Wirklichkeit und 95 Freundeskreise sind mit einer eigenen Domain im Internet. In der Basisversion werden allgemeine Informationen und Daten wie der Treffpunkt, die Kontaktperson oder aktuelle Informationen des Verbandes vom Landesverband automatisch eingepflegt. Das Hilfeportal steht jeder Seite zur Verfügung. In der Premiumversion können die Freundeskreise vor Ort zusätzlich individuelle Texte, Ansprechpersonen, Bilder, kurze Informationen etc. einpflegen und so die Seite individuell anpassen und mit den örtlichen Informationen bereichern. Hierzu werden vom Landesverband Schulungen durchgeführt. Die nächste Schulung findet am **6. November 2021** statt.

Im November 2020 wurde der Arbeitskreis Soziale Medien offiziell beendet. Ein herzliches Dankeschön gilt vor allem den ehrenamtlichen Mitarbeitern Ursel Biskup, Helmut Krejčík und Hildegard Arnold. Mit viel Treue und Ausdauer, Wissen und Ideen waren sie dabei. Ein großes Projekt ging zu Ende.



Das „Panorama“ der Spendenentwicklung bildet eine deutliche Entwicklung ab und zeigt, wie sich Highlights (Württembergischer Treffen in 2006 und 2016) auswirken. Leider scheint auch die Pandemie ihre Spuren zu hinterlassen.

Dennoch: DANKE allen Spenderinnen und Spendern!

*Brücken ebnen Unterschiede nicht ein,
schaffen Hindernisse nicht weg, erkennen Trennendes an
und ermöglichen dennoch Begegnung.*

■ SEMINARE, ARBEITSTAGE UND VERANSTALTUNGEN

Einblicke und Eindrücke

Seminare

Forum für Seminarmitarbeiter

HOLGER BÜHLER, Freundeskreis Nürtingen

Es ist Freitag, 16 Uhr. Ich muss längst losfahren in den Schwarzwald. Stattdessen sitze ich im Büro mitten in Stuttgart. Nix wird's mit pünktlicher Ankunft und einer stressfreien Anfahrt zum Sonnenrain. Es hilft nichts, ich werde wohl meinem Ruf wieder voll gerecht. Holger – der, der immer zu spät kommt!

Auf der Fahrt dahin in diversen Staus frage ich mich, warum ich mir das eigentlich antue. Und was mich immer wieder zum Forum „treibt“.

»Ich habe ein Bild im Kopf: Beim Forum treffen sich die Kapitäninnen und Steuermänner der Seminare nach einem Jahr voller Arbeit, voll Freude, aber auch voller Entbehrungen und Fragen, den Seesack voller Erlebnisse in der Hafenkasschemme. Und die Erlebnisse, quasi das Seemannsgarn, tauschen sie in fröhlicher Runde aus und teilen das Erlebte miteinander und natürlich mit der „Obersten Heeresleitung“ – Geschäftsführung und Vorstand der Freundeskreise. Gleichzeitig erfahren die „Seebärinnen und -bären“, was diese sich Neues für sie ausgedacht haben, welcher Generalkurs gesteuert werden soll. Eine verschworene Gemeinschaft also, im besten Freundeskreissinne.

Als ich dann endlich kurz vor 19 Uhr ankomme, erlebe ich die erste Überraschung: „Toll, dass du da bist, schön dass du doch noch gekommen bist, wir hatten schon Angst, dass du gar nicht mehr kommst.“ Keine Vorwürfe, keine kritischen Bemerkungen. Diese Aussagen sind keine Einladung zum „zu spät kommen“, sondern echte Wertschätzung unter Freundeskreislern. Das tut mir gut.

Und bereits in der Vorstellungsrunde (Thema: Bin ich mir meiner Rolle/Funktion als Mitarbeiter beim Landesverband bewusst) ein geniales Bild: Einer wirft der/dem anderen ein Wollknäuel zu. Es entsteht ein Netzwerk aus Wollfäden. Ein Netzwerk, das trägt. Denn auch der/die Gefährte/in kann schwanken, kann schwach werden. Sie/Er wird dann getragen von einem starken Netzwerk, das das „Schwachwerden“ des Einzelnen aushält und somit letztlich allen im Netzwerk befindlichen Stabilität verleiht. Das „Freundeskreispuzzle“, das Albert im Anschluss vorführt, geht genau in die gleiche Richtung. Wir befinden uns in einem Netzwerk, das den Alkohol ganz automatisch zur Randfigur werden lässt.

Am nächsten Tag geht's nach Andacht und Frühstück frisch gestärkt in den Tag. Die Stärkung sollte auch bitter notwendig sein. Zwei dicke Brocken warten auf uns. Das Thema „Zugangsvoraussetzung zu Seminaren“ und das Thema Datenschutz wird engagiert bearbeitet. [...]

Und schon sind wieder eineinhalb Tage vorbei. Viel zu schnell und voller Informationen, mit neuen Erkenntnissen und der Gewissheit: Man müsste das Forum erfinden, wenn es das nicht schon gäbe!

Hier geht's um mein ICH – Persönlichkeitsseminar

KARIN SCHAAB, Freundeskreis Filderstadt Bonlanden

Wie und was konnte ich da gewinnen?

Einblicke, Erkenntnisse, auch Fragen über mich als Person können gewinnbringend sein.

Da gab es allerhand zu entdecken, bei diesem Persönlichkeitsseminar, das 20 Frauen und Männer am Bodensee gebucht hatten. Wir folgten mit offenen Ohren und wachem Geist den Ausführungen von Willi, der voller Elan und mit schwäbischem Charme durch das Wochenende führte. Willi erzählte von Personen, die eher aufgabenorientiert handeln und leben und anderen, denen Menschen sowie das Arbeiten im Team wichtig sind.

Schrittweise erkannte jeder von uns, in welches Fenster er reinpasst oder auch nicht. Auch gab es Überschneidungen, es galt Stärken und Schwächen herauszufinden. Die Stärken erkennen und mit ihnen agieren, das war ein wichtiger Teil des Seminars. So wie zum Beispiel ein Affe besser klettern kann als ein Elefant, dieser wiederum freut sich an seiner Kraft und ist froh, dass er nicht schwimmen muss, das übernimmt gerne der Fisch. Mit anschaulichen Bildern, bei Gruppenarbeiten und im Plenum tasteten wir uns Schritt für Schritt an unsere eigene Persönlichkeitsstruktur heran.

Der Höhepunkt war dann der „richtige DISG-Test“, den alle bestanden. Fragen wie: Trete ich eher dominant auf oder kümmere ich mich stetig und verlässlich um meine Mitmenschen? Bin ich eher gewissenhaft und identifiziere mich mit meiner Arbeit, als dass ich die Initiative ergreife und das Leben leicht genieße? Spannend blieb es bis zum Schluss und für manche war das Ergebnis überraschend, für andere ein neuer Einblick in das eigene ICH. Damit alles nicht so schnell in Vergessenheit gerät, haben wir noch Hausaufgaben bekommen, die wir bis zum Vertiefungstag im Januar üben und mit Leben füllen durften.

Forum für Seminarmitarbeiter



Persönlichkeitsseminar



Musikerwochenende für Fortgeschrittene

MANUELA KATZER, Freundeskreis Aalen Strohalm

Bereits am Vorabend habe ich in der Gruppenstunde meiner Vorfreude Ausdruck verliehen, dass ich am Wochenende wieder nach Tübingen zum Musikerseminar fahren darf. Musik zu machen ist schon ein Spaß an sich, aber Musik zu machen mit Freundeskreislern ist etwas ganz Besonderes. Das Seminar „6.1.2 Musiker Fortgeschrittene“ toppt alles.

Beim Haus „Kohlraisle“ handelt es sich um ein Wanderheim, das an diesem Wochenende ausschließlich uns Musikern zur Verfügung steht. Die eigentliche Selbstversorgung obliegt dem eingespielten Küchenteam Christa und Karl, die uns kulinarisch rundum verwöhnen: ob Hausmacher Vesper, dreierlei vom Wurstsalat, frische Frühstückswecle mit achterlei selbstgemachten Marmeladen, Alblinsen mit Spätzle und Saiten, Rahmgeschneitztes mit Spätzle und Salat, Bircher Müsli, zweierlei Nachtschicht vom Feinsten, selbstgebackene Kuchen, leckeren Kaffee, englischen Schwarztee... An diesem Wochenende habe nicht nur ich mich den Versuchungen hingegeben und mehr als einen kleinen Nachschlag genommen. Und sobald das Küchenteam mal küchenfrei hatte, haben sie uns mit ihren Stimmen gesanglich bei den Proben unterstützt.

Zu Beginn konnte jeder Musiker anmelden, welches Lied er aus dem gemeinsamen Liederbuch besonders üben wollte. Im Grunde genommen wurden alle Lieder unseres Liederbuches in den letzten Seminaren eingeübt. Bei diesem Seminar wurde von Christian wunschgemäß der Fokus auf unterschiedliche Schlagmuster gelegt, um die Melodieführungen rhythmisch mit Synkopen und Pausen besser herauszubringen. Wir mussten einiges an Konzentration aufbringen, um nicht immer wieder in unseren abgedroschenen Schlagmustern zu landen. [...]

Seminare der Freundeskreise empfinde ich jedes Mal wie heimkommen. Ich kann mich noch gut an die Nervosität meines ersten Musikerseminars erinnern. Zwischenzeitlich war ich schon zum vierten Mal dabei und kann nur jeden Gitarristen zur Teilnahme ermutigen: Auch das erste Mal beim Musikerseminar ist wie heimkommen, halt nur zum ersten Mal in der Musikerfamilie.

*Wir müssen immer wieder das Gespräch
mit unseren Partnern suchen.
Kommunikation verbindet die Menschen.*

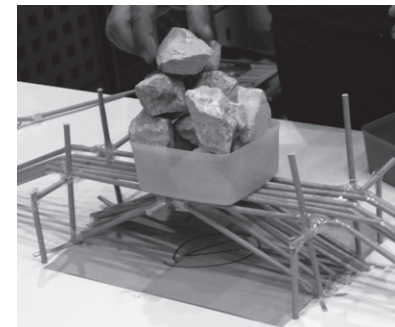
Mitarbeiterseminar

PIA POTYSCH, Freundeskreis Sachsenheim

Am Dienstagnachmittag trafen sich die Seminar teilnehmenden zum Mitarbeiterseminar „Brücken bauen“ im Kloster Triefenstein. Die Stimmung war trotz der Einschränkungen aufgrund der Corona-regeln sehr positiv.

[...] Die Gruppe hat sich im Laufe der Woche sehr geöffnet und Vertrauen zueinander gefunden, jeder hat sich aufgehoben und verstanden gefühlt. Die Themen waren zwar unterschiedlich, jedoch eng verknüpft mit dem Hauptthema „Brücken bauen“. Für jeden Teilnehmenden war etwas dabei. Nach den Schlussworten blieb noch die Verabschiedung voneinander. Obwohl wir in den vergangenen Tagen viel miteinander geredet hatten, gab es doch noch so viel, was wir uns sagen und mitgeben wollten. Jeder konnte für sich viele Gedanken und Impulse mit nach Hause nehmen, viele Eindrücke und viele neu gewonnene Freunde, auf die er jederzeit zurückgreifen kann. Das gibt uns Kraft und Mut, den eigenen Weg weiter zu gehen. Wichtig ist zu erkennen, wenn wir uns in einer Sackgasse befinden, mit etwas Neuem zu beginnen. Auch an einer Brücke gibt es immer etwas zu reparieren und zu richten, das haben die vielen Gespräche und Diskussionen untereinander gezeigt.

Das Kloster Triefenstein hat uns wieder einmal den geschützten Raum und Rahmen für diese Arbeit geboten. Auch die notwendigen Hygienemaßnahmen trugen dazu bei. Die Seminarteilnehmenden haben viel neues Rüstzeug erhalten und können dieses in ihren Gruppenabenden anwenden.



Regionalvertreterseminar

DAMIR SVRGA, Freundeskreis Süßen

Die ausrichtende Region D hieß alle Teilnehmer herzlich willkommen und stellte das Thema des Seminars vor: „Meine Abstinenz – Mein Projekt“. Hierzu wurde ein Werbeclip des Baumarktes Hornbach gezeigt. Das Thema „Meine Schritte, damals und heute“ wurde in den jeweiligen Gruppen diskutiert und durch ein Rollenspiel ergänzt.

In Kleingruppen und im Plenum beschäftigten uns die Fragen „Warum bin ich in die Selbsthilfegruppe gegangen?“ „Warum bin ich in der Selbsthilfegruppe geblieben?“ und „Ich lasse Veränderungen zu – es ist mein Projekt und wie es geht weiter?“ Die erarbeiteten Ergebnisse wurden anschließend in der Großgruppe vorgetragen und diskutiert.

Am nächsten Tag befassten wir uns mit dem Thema „Wie können wir die Freundeskreise gestalten, dass das Projekt wieder lebenslang wird?“ Im Anschluss berichtete der Vorstand über aktuelle Themen des Verbands für uns Regionalvertreter.

Arbeitstage

Datenschutz

RENÉ SCHNELLER, Freundeskreis Obersulm

[...] Es stellten sich viele Fragen im Umgang mit personenbezogenen Daten, was – wer – wann und wie beachtet werden muss, z. B. bei Bildern auf der Homepage. Wie der Umgang mit neuen Mitgliedern oder auch Besuchern der Motivationsgruppen zu gestalten ist. Ob wir alte Daten nun vernichten sollen oder nicht. Wie der Umgang in WhatsApp-Gruppen gestaltet werden sollte oder welche Folgen Siri und Alexa auf unser Leben haben. All dies sind Fragen, die uns tagtäglich in unserer Gruppenarbeit begleiten und die wir mit einem hohen Maß an Sensibilität beantworten sollten. Geklärt wurden so ziemlich alle Fragen, die sich auf den allseits bekannten roten Kärtchen sammelten. Mein persönlich größter Gewinn ist der, dass ich endlich weiß, welche Formulare ich wo herunterladen kann und für welche Veranstaltung sie jeweils sind. Auch hat sich für mich persönlich der Umgang mit unserer eigenen Homepage geklärt, die ich aus der Not heraus erst einmal komplett geleert habe, um nicht als Angriffsfläche für diverse Datenschutzpannen zu dienen. Geklärt werden konnte auch, wie lange man welche Daten speichern darf und unter welchen Voraussetzungen; und klar ist nun, ab wann die „Karteileichen“ endlich beerdigt werden können.

In unserer Abschlussrunde wurde deutlich, dass Datenschutz ein wichtiges sensibles Thema ist, bei dem sicherlich alle einzelnen Freundeskreise Nachbesserungsbedarf haben. Nun nach zwei Jahren, zwei Schulungen und vielen beantworteten Fragen kann man sagen, dass die Freundeskreise auf einem guten Weg sind. Dennoch bleibt „ein gewisses Restrisiko“. Und bei aller Mühe und Ernsthaftigkeit waren sich alle Teilnehmer einig: „Man sollte nicht alles bier-erst nehmen, sondern abtinent gelassen“.



Herkunftsfamilie – Familienstellen

SABINE SCHMELZER, Freundeskreis Reutlingen-Hohbuch

Die Liebe freut sich an der Wahrheit. Wahrheit tut weh!

Mich meinen Schmerzen zu stellen ohne Betäubung, das habe ich mittlerweile ganz gut geübt. Also los an die Arbeit!

Andrea Sorg gab uns einen tiefen Blick auf die jahrelang verheimlichte Wahrheit. Sie konfrontierte unsere Sicht mit neuen Einblicken. War es genauso, wie ich mich jahrelang gefühlt habe? Oder habe ich die Liebe übersehen, die mir zuteil geworden ist? Bin ich nicht demütig genug, Fehler und Schwächen meiner Eltern und Großeltern anzuerkennen, weil auch sie nie gelernt haben, ihre Grenzen wahrhaftig zuzugeben und darüber zu reden? Das „Nichtgesagte“ gibt viele Rätsel auf. Es lässt viel Platz für Fantasie. Wie ist meine Fantasie? Ist sie negativ, so kann es mich viel Kraft kosten mein Leben zu gestalten. Ist sie positiv, dann fällt es mir viel leichter, meine Begrenzung und die meiner Mitmenschen zu akzeptieren und meine Würde gesund zu empfinden. Wenn ich mit meiner negativen Fantasie meine Würde ständig selbst erniedrige, so erlebe ich viel Leid und Schmerz. Eine Änderung an meinem Empfinden kann ich üben und lernen. Bei der Aufstellung meiner Herkunftsfamilie mit Andrea Sorg wurde mir klar, was mich hindert, ein gesundes Leben zu führen. Damit mein Leben friedlicher werden kann und ich mein Herz öffnen kann für die Liebe, muss ich:

- aufhören zu richten
- raus aus meinem Anspruch
- andere Menschen frei lassen
- bei meiner eigenen Verantwortung bleiben
- demütig sein, nicht mehr sein als ich bin
- nicht urteilen
- raus aus der Anklage

Dann wird meine Seele weniger Schmerzen leiden und im Glauben und Vertrauen auf Gott ist das für mich machbar.



Jahresthema

RAINER SEIDEL, Freundeskreis Esslingen

In der Vorstellungsrunde sollte jeder Teilnehmer berichten, welche Erfahrungen sie oder er im persönlichen Bereich mit Beziehungsbrücken hat. Schon hier zeigte sich, dass manche Brücken mit Emotionen belastet sind. Im weiteren Erfahrungsaustausch wurde manche Brücke gebaut, um Verbindungen neu zu knüpfen oder weiter auszubauen. Als Übergang zur Gruppenarbeit las uns Albert ein Gedicht vor. In den Gruppen sollten Gedanken zum Brückenbau im sozialen Umfeld erarbeitet und schriftlich festgehalten werden. Es ging um das Brückenbauen im Freundeskreisumfeld. „Was brauchst du, um die Freundeskreisbrücken zu bauen? Welche Voraussetzungen sind nötig und was willst du damit erreichen?“

Nach der Diskussion in den Gruppen wurden die Ergebnisse vorgestellt. Für mich waren bei den Resultaten mehrere Impulse dabei, die in der Freundeskreisgruppenarbeit gut umzusetzen sind. Eine besondere Herausforderung war das Bauen einer Brücke. Die Gruppe hatte dazu als Baumaterial Papier und Klebeband. Die Brücke sollte die Belastung eines Pakets Würfelzucker aushalten und unter der Brücke sollte soviel Platz sein, dass das Paket durchgeschoben werden konnte. Alle vier Gruppen haben den Test bestanden. Überhaupt war der Arbeitstag für mich wieder Impuls und Motivation, die vorhandenen Brücken zu pflegen und an fertig zu stellenden Brücken weiter zu bauen.

Kassenführung

WOLFGANG GEBHARDT, Freundeskreis Stuttgart V

Nach kurzer Besinnung und der Vorstellung der einzelnen Teilnehmenden stellte sich heraus, dass es doch einige waren, die hier Neuland betraten. Was jeden bewegt, wurde niedergeschrieben und anschließend besprochen. Dann folgten Abrechnungsrichtlinien und Formulare, wie der „Nachweis öffentlicher Fördermittel“ und das Kassenbuch. Spannend wurde es bei den Fallbeispielen zum Thema öffentliche Fördermittel oder Eigenmittel, wo doch das eine oder andere zu besprechen war. Der Nachmittag wurde dann den Anträgen und Nachweisen von öffentlichen Fördermitteln bei der Rentenversicherung und den Krankenkassen gewidmet. Ich denke, daran hatten wir alle etwas zu nagen. Alles in allem ein erlebnisreicher Tag mit vielen Informationen.



Suchtprävention

DANIELA MÜLLER, Freundeskreis Beilstein

Suchtprävention – ein Thema, das in meinem Umfeld immer wieder einmal zur Sprache kommt. Aber würde ich mir eine solche Aufgabe zutrauen? Ich wollte mich informieren und meldete mich beim Arbeitstag „Suchtprävention“ an. Meine Erwartungen hielt ich klein, um möglichst offen zu sein für alle Informationen, die auf mich einprasseln würden. So machte ich mich gemeinsam mit Sylvia und Lothar auf nach Laichingen.

Nach einer herzlichen Begrüßung durfte sich jeder vorstellen und von sich und seinen Erfahrungen erzählen. Dann gaben Uschi und Jochen einen umfangreichen Einblick in ihre Erfahrungen der Suchtprävention. Nach einer Pause wurde den Teilnehmern anhand eines kleinen Rollenspiels die Aufgabe vorgestellt. Dabei wurde mir schnell klar, dass das wichtigste Element in der Suchtprävention die eigene Erfahrung ist. Meine eigene Geschichte ist Aussage genug, um anderen zu verdeutlichen, wie gefährlich Alkohol und Drogen sind. Am Nach-

mittag gab uns Sylvia einen eindrucksvollen Einblick in die Drogensucht und ihre Auswirkungen. Ich muss sagen, meine Fragen, die ich mir bei der Anmeldung gestellt hatte, wurden für mich beantwortet. Ermutigt und zufrieden durfte ich den Tag beenden. Es war ein schöner, guter und informativer Tag in einer herzlichen Atmosphäre.



Die Brücke der Begegnung heißt MITEINANDER.

■ AUS DEN FREUNDESKREISEN UND REGIONEN

Corona – eine Herausforderung für alle

So lief es in den Gruppen und Kreisen vor Ort

.....

Freundeskreis Aalen, Region A/II

JÜRGEN KOCH und HEIKO KRETSCHMAR

Ein etwas holpriger Anfang für unsere Selbsthilfegruppe!

Nach einer anfänglichen Freigabe durch die Kirchenpflege wollten wir unsere Treffen im Haus Kastanie wieder aufnehmen. Vom Dekanat kam jedoch eine Absage. Leider ist es so, dass im Moment jeder sein eigenes Süppchen kocht und die Menschen, die dringend Hilfe brauchen, darunter leiden. Wir hatten für den Neustart alles in die Wege geleitet:

1. Die Trennung in drei Kleingruppen mit maximal 5 Teilnehmern.
2. Entsprechende Hygienemaßnahmen (Mundschutz, Desinfektion und Handschuhe).
3. Sicherheitsdatenblätter (Hygienevorschrift, Verhaltensregeln Corona und Listenerstellung für Nachverfolgung).

Was geschah in den letzten Monaten

Wir haben Mitglieder zum Teil direkt besucht, haben uns telefonisch ausgetauscht und waren auch durch andere Medien verbunden.

Dies alles kann natürlich eine Gruppensitzung nicht ersetzen. Durch Einsamkeit, Streit in der Familie, Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit kam es zu einigen Rückfällen, die wir versuchen wieder in den Griff zu bekommen. Einige Gruppenmitglieder mussten nach Empfehlung von uns medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Damit konnte verhindert werden, dass sie noch weiter abrutschen.

Wir haben uns entschlossen, am Freitag Kleingruppen im Freien anzubieten, um wenigstens den allernötigsten Bedarf abzudecken. Auf die geltenden Coronaregeln legen wir dabei großen Wert.

Ein Gruppenmitglied hat mir am Telefon folgendes erzählt: „Ich habe Angst vor dem Coronavirus, Angst vor Arbeitslosigkeit und ich fühle mich in meiner Familie missverstanden. Obwohl ich einige Jahre abstinent gelebt habe, hat mich diese Situation wieder an die Stelle zurückgebracht, an der ich vorher war, nämlich wieder in die Sucht und an die Flasche. Leider konnte ich während der Sperrung keine wirkliche Hilfe durch die Gruppe erfahren.“

Also, ein Neuanfang sollte gemacht werden, damit Menschen wieder langsam in ein geregeltes Leben zurückfinden können!

Freundeskreis Beilstein, Region A/IV

LOTHAR SCHILPP

[...] Es war eine völlig neue Erfahrung, die Freunde online auf dem Laptop virtuell zu sehen und zu hören, sich mit ihnen über ihre Sorgen, Nöte und Freuden zu unterhalten in dieser wirklich nicht ganz einfachen Zeit. Unglaublich, wie offen wir miteinander reden konnten, trotz der ungewohnten Umgebung und der doch großen Entfernung zueinander. Alle waren sehr diszipliniert, jeder hat den anderen ausreden lassen und alle kamen zu Wort. Wir beschlossen, die nächsten Wochen weiterzumachen und es entstand sogar eine Vorfreude auf die nächsten Gruppenabende.

Wir stellten aber auch fest, dass Regeln wichtig sind:

- Moderator vorher festlegen.
- Es spricht immer nur eine Person.
- Screenshots oder Audioaufnahmen von den Treffen sind nicht erlaubt.
- Dritte (z.B. Familienmitglieder) dürfen den Bildschirm während des Treffens nicht einsehen.
- Hintergrundgeräusche vermeiden, hierfür Mikrofon stumm schalten, solange nicht gesprochen wird.

Bei den nächsten Treffen stellte sich eine gewisse Routine ein und fast alle meldeten sich ab, wenn sie nicht teilnehmen konnten. Erstaunlich ist der relativ hohe Altersdurchschnitt unserer Teilnehmer von knapp 50 bis 77 Jahre. Da soll mal einer sagen, ältere Menschen könnten nicht mit den neuen Medien umgehen.

Trotz aller Freude über den Austausch und die Gemeinschaft sind unsere Gedanken immer bei den Freunden, die nicht teilnehmen können. Mit ihnen versuchen wir über WhatsApp, SMS, Telefon oder bei einem persönlichen Besuch mit genügend Abstand in Kontakt zu bleiben.



Freundeskreis Aldingen, Region C/I-II

MICHAEL SCHLEMMER

Nachdem die letzten Wochen keine Gruppe im Raum abgehalten werden konnte, haben wir uns jedoch mit Videokonferenzen sehr gut behelfen können. Später, als es wieder möglich war, haben wir uns entschieden, die Gruppe mit benötigten Mitgliedern in Präsenz abzuhalten. Wir haben den Gruppenraum mit dem notwendigen Abstand hergerichtet und den ersten Gruppenabend mit 5 Mitgliedern gemacht. Es stellte sich raus, dass es höchste Zeit war wieder anzufangen.



Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen, Region D/I

WIEBKE BEYER

[...] Dann ist da noch die Maske. Vielen ist sie lästig, das Atmen damit ist schwieriger, die Brille beschlägt usw. Dabei vergessen sie vielleicht manchmal, dass es nur zum eigenen Schutz und zum Besten für unser Gegenüber ist. Denn eigentlich ist es ja nur eine Kleinigkeit und damit können wir dazu beitragen, uns und andere zu schützen. Rücksicht nehmen, sich für andere einsetzen, helfen – das tut man doch unter Freunden, oder? Klar, mit Maske ist es natürlich nicht ganz so einfach, in den „Gesichtern zu lesen.“ Der Abstand macht es auch nicht besser. Da ist es umso wichtiger, dass ich in Worten ausdrücke, was mich bewegt, mich zeige, indem ich sage, was ich denke. Und wenn ich meine Gefühle und Gedanken mitteile – und bei uns hier dürfen wir das ungehindert – dann fühle ich mich frei. Liegt es nicht an uns selbst, was wir aus einer Situation machen, wie wir ihr begegnen? Es gibt viele Formen von Freiheit. Eine besteht darin, einfach das zu mögen, was ich habe, was gerade ist. Auch wenn es nicht perfekt ist. Denn was ist schon makellos – oder normal?

Nun, und man kann ja auch „aus der Not eine Tugend machen“ – so wie wir. Einigkeit zeigen und Rücksicht nehmen, auf meinen Nächsten und mich selbst. Und wir sind – Dank der fleißigen Siglinde – auch nach außen hin sichtbar immer noch und immer wieder eine gute und feste Gemeinschaft. Und dann merkt man: Hauptsache zusammen und alles andere ist gar nicht so schlimm.

Freundeskreis Plochingen, Region D/I

HEIDI KLEMBT

Alle waren erleichtert, als wir für unsere Familienfreizeit grünes Licht bekamen. Vom 13. bis 16. August sollte sie wieder in Oberstaufen im Allgäu stattfinden. Mit 10 Personen hatten wir eine passende Gruppengröße. Da wir schon seit mehreren Jahren ins selbe Quartier kommen, fühlten wir uns gleich wie zuhause. Bei Wanderungen und Spielerunden am Abend fühlten sich alle wohl und entspannt. Dieser Aufenthalt ist immer eine Bereicherung. Wir lernen uns in diesen vier Tagen ganz anders kennen, als in den nur 1½ Stunden am Gruppenabend. Wir möchten diese regelmäßige Freizeit nicht missen.

Freundeskreis Nürtingen, Region D/II

BÄRBEL MACK-ECKSTEIN

Die Pandemie hat uns eingeholt. Bereits vorab haben wir uns in unserer Gruppe schon gefragt, wie sollen wir weitermachen, geht das überhaupt, wenn ja, wie? Wir haben doch viele ältere Gruppenteilnehmer, wie stecken die das weg? Die Verunsicherung war groß.

Deshalb trafen wir am 17.03.2020 die Entscheidung, unsere Gruppenabende vorerst ausfallen zu lassen. Wir haben einen Zettel an unserem Treffpunkt aufgehängt mit den Telefonnummern von Freundeskreisleiter, Stellvertreter und Kassiererin, damit jeder, der Hilfe sucht, zumindest einen Ansprechpartner hat. Und das war erst der Anfang. Aufgrund der sich verschlechternden Situation war erst mal Funkstille und die Gruppe musste bis 02.06.2020 ausfallen. Nun hatte ich plötzlich viele freie Abende, keine Freundeskreisveranstaltungen, keine Gruppe, keinen Gitarrenunterricht, kein Yoga ... Arbeiten durfte ich noch, ich habe Glück und ein Einzelzimmer im Büro und das Hygienekonzept wurde bei uns in der Firma ziemlich schnell umgesetzt. [...]

Ja, und dann fehlte mir der Austausch mit den anderen FKlern. Also habe ich telefonisch Kontakt gehalten, irgendwann haben wir Gruppenbegleiter uns per Skype verabredet. Spannend, macht frau ja auch nicht alle Tage (gut, dass ich das vorher schon mit meinem Gitarrenlehrer geübt hatte). Und schön, dass wir uns wiedersehen konnten via Bildschirm. Rainer vom Landesverband meldete sich per Rundmail – ach so, „die Geschäftsstelle“ gibt’s ja auch noch. Es tat gut zu hören, was sich hier alles tut bzw. eben grade nicht. Es gab Infos, was fällt aus, wie sind die neuesten Corona-Verordnungen und wie schlagen sich die anderen Freundeskreise durch. Erfahrungsaustausch pur. Und natürlich ermutigende Worte. Auch von Hildegard kam Post mit Infos zur verschobenen Mitgliederversammlung und den Hintergründen der Terminverschiebungen. Es war einfach schön zu hören, dass die Freundeskreiswelt nicht stillsteht, denn hinter den Kulissen wurde fleißig gearbeitet.

Jetzt sind wir seit dem 09.06.2020 wieder am Start. Wir haben ein Hygienekonzept, wir starten immer mit Maske, halten Abstand. Wir haben Glück, dass unser Gruppenraum sehr groß ist. Nach Rücksprache mit der Gemeinde und unter Einhaltung der geltenden Regeln konnten wir sogar unser Wiesenfest 2020 veranstalten. So durfte eine fröhliche Truppe von 30 Leuten einige unbeschwerte Stunden miteinander verbringen.



Familienfreizeit
FK Plochingen

Weitere Einblicke und Eindrücke

Highlights aus den Regionen

Bericht der Region B/I-II

RICHARD FROMBERGER, Regionalvertreter

Der **FK Sachsenheim** konnte bis März und von Juni bis Oktober regelmäßige Gruppenabende abhalten, ansonsten war alles abgesagt. Telefonischer Kontakt untereinander war möglich. Auch dem **FK Marbach** bescherte 2020 ein besonders ruhiges Jahr. Wir waren froh, dass wir uns einige Male treffen konnten. Im **FK Besigheim** war der Klärungsprozess in vollem Gange, wie es wohl weitergeht. Der Lockdown erschwerte den Prozess und ein Neustart im Jahr 2021 steht an. Im **FK Bietigheim** gab es Neuzugänge, manche blieben weg – Coronapausen. Ein Todesfall sorgte für Turbulenzen. Mit 10 Personen starten wir ins neue Jahr. Im **FK Vaihingen** machten wir bis Mitte März unsere Gruppenabende, dann wurde das Gemeindehaus geschlossen. Unter strengen Hygienemaßnahmen konnten wir zehn Gruppenabende durchführen. Ansonsten hielten wir Kontakt über Telefon, WhatsApp und E-Mail. Was sehr zu loben ist, in der ganzen Zeit gab es in der Gruppe keinen Problemfall und keinen Rückfall. Wie bei allen Freundeskreisen war auch beim **FK Freiberg** das vergangene Jahr besonders. Alle Pläne wurden über den Haufen geworfen und nichts konnte realisiert werden. Vor dem ersten Lockdown präsentierte sich der FK mit einer Saftbar. Mit Unterstützung aus der Geschäftsstelle, die über alle neuen Corona-Regeln informierte, war es möglich, dass die Kirchengemeinde im Juni die Erlaubnis erteilte und wir uns mit Abstand wieder treffen konnten. Seit Dezember allerdings sind wir in der zweiten Zwangspause und hoffen, dass im neuen Jahr wieder mehr möglich ist.

Regionsseminar C/III

MAGDA LEUSING, Freundeskreis Reutlingen-Hohbuch

Insgesamt neun Personen aus der Region trafen sich zum Seminar unter Corona-Bedingungen im Kloster Untermarchtal. Zuerst setzten wir uns damit auseinander, wie Selbstwertgefühl definiert wird. Wir als Suchtkranke leiden massiv unter mangelndem Selbstwert, denn im Laufe der Sucht geht viel verloren, und wir stehen vor einem Scherbenhaufen aus Verletzungen, Enttäuschungen, Schuldgefühlen und Hoffnungslosigkeit. Dann stellt sich uns die Frage: Habe ich noch einen Wert für mich selbst? Wie kann ich Selbstbewusstsein und Ich-Stärke in meinem Leben wieder zurückgewinnen? Das geht nur durch Selbstvertrauen. Wir müssen lernen, unser Selbstvertrauen zu stärken. Dazu sollten wir den inneren Kritiker aus unserem Kopf verbannen und an dessen Stelle eine aufmunternde und aufbauende Stimme setzen. Wir müssen also aufhören, uns selbst klein zu machen und uns einzureden, dass wir nichts taugen oder minderwertig sind. Die Geburtsstunde des inneren Kritikers entsteht oft in den ersten Lebensjahren im Elternhaus. Dort wurden wir ständig auf Fehler und Schwächen aufmerksam gemacht und vielleicht durch abweisendes Verhalten bestraft, wenn wir nicht so waren, wie es von uns verlangt wurde.



Entmutigende und verletzende Worte wie: „du taugst nichts, aus dir wird nie etwas werden, du hast zwei linke Hände oder du bist stinkfaul,“ trugen dazu bei, dass wir nur ein schwaches Selbstvertrauen entwickeln konnten. Dagegen wurde das Selbstvertrauen bei Kindern aufgebaut, bei denen im Elternhaus gelobt wurde „Du kannst das, gib nicht auf. Versuche es noch einmal, dann wird es gelingen.“

Bewusst leben lernen können wir, indem

- wir unsere Gedanken beobachten, ohne zu bewerten
- wir den Augenblick akzeptieren und ihm mit Gelassenheit begegnen
- wir unsere Stimme wahrnehmen, aber nicht bewerten
- wir fair mit uns umgehen
- wir die positiven Dinge an uns wertschätzen.

Fazit: So wie ich bin, bin ich gut!

Regionsseminar D/III

MONIKA SÜSSMUTH und MANFRED WIPP, Freundeskreis Laichingen I

Trotz Corona konnte das Seminar stattfinden und wir haben uns sehr gefreut, uns endlich einmal wieder nach so langer Zeit zu sehen. Die Begrüßung fiel bedingt durch die Corona-Verordnungen anders aus. Mit der Besinnung zum Thema „Gelassenheit-Weisheit-Mut“ und der Befindlichkeitsrunde starteten wir das Wochenendseminar. Rundum gut versorgt waren wir im Kloster Brandenburg in Dietenheim. Unser Referent Markus Piott-Grimm hat uns wunderbar in das Thema „Sucht im Wandel – Eine Herausforderung für Selbsthilfegruppen“ eingebunden. Wir waren gefesselt von dem interessanten und kurzweiligen Plenum.

*Ein guter Partner ist zuverlässiger
als eine steinerne Brücke.*

Ehrungen und Jubiläen

50 Jahre Freundeskreis Leonberg

HELGA HAUCK mit Fragen an URSEL BISKUP, Freundeskreis Leonberg

Zu diesem ganz besonderen Tag des 50-jährigen Bestehens war eine großartige Jubiläumsfeier mit allen ehemaligen und aktuellen Mitgliedern, Angehörigen und vielen Freunden und Unterstützern geplant. Leider musste die Feier aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden. Deshalb haben wir Ursel Biskup, die den Freundeskreis seit 22 Jahren leitet, ein paar Fragen gestellt.

50
JAHRE
Freundeskreis
Leonberg



Ursel, du leitest den Freundeskreis Leonberg jetzt seit 22 Jahren, was ist deine Motivation für ein so langjähriges Ehrenamt?

Zu Anfang war meine Motivation, wie bei so vielen: Unswurde hier geholfen, das will ich weitergeben. Die Funktion der Freundeskreis-Leitung macht auch Freude, solange sie keine Einbahnstraße ist. Nach all den Jahren mache ich die Erfahrung, dass es immer noch ein Geben und Nehmen für mich persönlich ist. Solange diese Balance stimmt, bin ich in der Lage, Impulse und Erfahrungen in den Kreis zu geben und umgekehrt solche aufzunehmen.

Der Freundeskreis Leonberg ist einer der Freundeskreise mit hohen Mitgliederzahlen. Wie erklärst du dir den stetigen Zuwachs und die stabile, hohe Teilnehmerzahl an den Gruppen?

Karl-Heinz Jaissle war nicht nur Vorgänger, er war auch Vorbild für mich in seiner großartigen menschlichen Art. Dass sein Geist und sein Verständnis eines funktionierenden Freundeskreises auch weiterhin bei uns gelebt und gepflegt wird – ohne ihn zu kopieren – war und ist mir ein außerordentliches Anliegen, und gemeinsam haben wir das geschafft.

Wir bemühen uns, den ganzen Menschen zu sehen, so wie er/sie zu uns kommt. In unseren Gruppen ist eine starke Wertschätzung untereinander spürbar – und diese macht unsere Gemeinschaft aus. Das fühlen die Menschen und wirkt mehr als noch so gut gemeinte Worte.

Esgibt Teilnehmer, die schon Jahrzehnte suchtmittelfrei leben und immer noch regelmäßig in die Gruppe kommen. Was meinst du, warum sie dies tun?

Mit der Zeit entstehen in unseren Gruppen neue Freundschaften, man teilt in einem Kreis von Freunden ganz persönliche Ängste und Anliegen, die man sonst nicht unbedingt erzählt. Nach einiger Zeit kommt man nicht mehr nur wegen Suchtproblemen, sondern man will Freunde treffen und mit ihnen die Freuden oder auch das Leid mit neuen Lebenserfahrungen austauschen und teilen.

Was sind für dich die wichtigsten Voraussetzungen für eine gut funktionierende Gruppe?

Das sind auf jeden Fall verlässliche, verbindliche Mitarbeitende – wobei die Mitarbeit aus meiner Sicht bereits bei der wöchentlichen Präsenz eines jeden Teilnehmenden in der Gruppe beginnt. Wir alle sind dann Teil eines großen Teams, das sich Freundeskreis Leonberg nennt, in dem jeder ein Gegenüber findet. Niemand wird ausgegrenzt.

Zum Schluss die Frage, was hat dich in all den Jahren als Leiterin des Freundeskreises am meisten berührt?

Vieles – sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht. Was mich aber heute immer noch stark berührt, sind die vielen Menschen, die sich auf so unterschiedliche Art ihr Leben zurückholen, wenn sie sich für ein suchtmittelfreies Leben entscheiden.



Wanderung im Jahr 1999



Das jährliche Sommerfest



25 Jahre Freundeskreis Beilstein – eine etwas andere Feier...

ALEX ANKELE, Freundeskreis Beilstein

Nun war der große Tag fast gekommen – der 15. März 2020. An diesem Tag wollten wir, die Freunde aus Beilstein, gemeinsam mit unseren Gästen unser 25-jähriges Jubiläum feiern. Ich hatte mich sehr darauf gefreut. Nach anderthalb Jahren in der Gruppe sind die Menschen dort zu einem wesentlichen und sehr wichtigen Bestandteil meines neuen, suchtfreien Lebens geworden. Alle! Jeder so wie er ist. Sie haben mich damals auch aufgenommen und willkommen geheißen, so wie ich bin. Ich denke, das zeichnet uns als Gruppe aus, wir sind wirkliche Freunde.

Also haben wir dieses schöne Fest ein Jahr lang mit Enthusiasmus und Elan vorbereitet. Welche Gäste? Welcher Rahmen? Was gibt es zum Essen? Wer macht was? All diese Fragen haben wir beantwortet und jeder hat sich daran beteiligt. Doch dann zogen so langsam die dunklen Wolken auf. Die Nachrichten aus Italien spitzten sich zu, die Anzahl der Infektionen in Deutschland stieg rapide, die Regierung reagierte berechtigterweise mit immer stärkeren Einschränkungen.

Am Samstagabend, nachdem der Raum fertig war, teilte uns Pfarrer Jenö mit, dass der Gottesdienst abgesagt würde. Daher wollten wir auch die Feier so nicht durchführen. Was wir alle befürchtet hatten, war nun eingetreten. Doch es kam anders: Das Essen konnte nicht mehr abbestellt werden, der Raum war geschmückt und einige Kuchen waren bereits gebacken. Lothar regte an, dass wir uns trotzdem um 11.00 Uhr im kleinen Kreis der Freunde und Angehörigen zum gemeinsamen Essen treffen könnten, ohne Gottesdienst, Festreden und Theateraufführung.

Fast alle kamen, sogar Rainer und Eva Breuninger. Es war eine besondere und für mich persönlich sehr schöne Atmosphäre. Die Enttäuschung war zwar am Anfang noch spürbar, aber dadurch, dass wir so viele waren, haben die Gemeinschaft, das Miteinander, das Teilen der Enttäuschung, das Sich-nahe-sein und die Gespräche schlussendlich gewonnen. Deshalb empfanden wir trotzdem eine tiefe, ehrliche und innere Freude. Zum Abschluss bestätigten alle, dass es richtig war herzukommen. Es war für längere Zeit das letzte Mal, dass wir uns als Gruppe im direkten Kontakt austauschten.

Ich ging mit einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit nach Hause. Dankbar, dass ich diese Freunde haben darf. Dankbar, dass mich die Gemeinschaft aufgenommen hat. Dankbar für das, was ich in der Vergangenheit durch meine Sucht erlebt habe, denn sonst hätte ich eine solche Gemeinschaft nie erleben können.

Die Dinge und die Welt um uns herum ändern sich, manchmal schneller als uns lieb ist, aber die Freunde bleiben!

■ IN EIGENER SACHE

Rainer Breuninger seit 25 Jahren Geschäftsführer der Freundeskreise

Im Rahmen der Mitgliederversammlung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V. gratulierten Vorstand, Kollegen der Laichinger Geschäftsstelle und Mitglieder dem seit 25 Jahren tätigen Geschäftsführer Rainer Breuninger zum Dienstjubiläum.

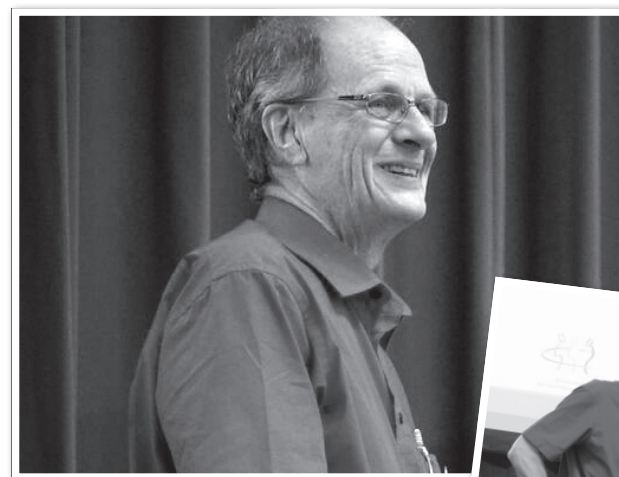
Bis heute sei er „Pfadfinder“ geblieben und habe so manchen Pfad für die Gemeinschaft gefunden, hob die Vorsitzende Hildegard Arnold hervor. Besonders in Seminaren bewiese sich stets seine Kreativität. Auch Erlebnispädagogik spiele durch ihn nicht nur im Outdoorseminar eine wesentliche Rolle: „Lernen und verstehen, nicht nur über den Kopf, sondern ganzheitlich, das will er selbst und das will er vermitteln.“

Freundeskreisarbeit auf Leitungsebene sei nicht nur Begegnung und Beziehung, sondern „ein sich Auseinandersetzen mit Themen, die in einer Stellenbeschreibung nicht benannt werden können“, so Hildegard Arnold weiter.

Rainer Breuninger wird 2022 in den Ruhestand gehen. Die Freundeskreise sind bereits jetzt auf der Suche nach einem geeigneten Nachfolger.

» 25 spannende
Jahre mit vielen
Herausforderungen
liegen hinter mir.
Ich bin unendlich
dankbar dafür.

RAINER BREUNINGER



■ AUSBLICK

Flexibilität ist weiterhin gefordert

RAINER BREUNINGER, Geschäftsführer

Noch nie war die Flexibilität der Gemeinschaft in so hohem Maß gefordert wie im Corona-Jahr 2020. Diese Flexibilität wird der Gemeinschaft noch weitere Monate abverlangt werden, insbesondere was die Wiederaufnahme ALLER Gruppenabende wie auch die Realisierung des Jahresprogramms 2021 anbelangt ... Für Januar mussten coronabedingt schon wieder vier Veranstaltungen abgesagt werden.

Auf allen Ebenen werden Entscheidungen bis auf Weiteres „auf Sicht“ getroffen werden müssen – „auf Hoffnung und Vertrauen“.

Oder wie ein Bauingenieur sagen würde: „Im freien Vorbau“ wie beim Bau einer Brücke, die von einer Bergseite scheinbar ins Leere über das Tal hinübergebaut wird.

Corona fordert die **Bereitschaft zu einem Konsens**, der die vorgegebenen Hygienemaßnahmen umsetzt und zugleich mutig lebt, was im Rahmen der Landesverordnung legitim ist. Dabei geht es nicht darum, Schlupflöcher in der Pandemiebekämpfung und zwischen den offiziellen Regeln zu finden, sondern vielmehr darum, ein adäquates Angebot zur Daseinsvorsorge für eine gefährdete Personengruppe unter Abwägung der Risiken anzubieten.

Es ist gut, dass die Sozialpolitik die **Systemrelevanz der Suchtselbsthilfe** erkannt hat, so dass Präsenztreffen weiterhin stattfinden können. Die Gruppenabende über Monate durch Internetforen zu ersetzen, hätte einerseits einen enormen Qualitätsverlust zur Folge, andererseits eine erhöhte Gefährdung der von Sucht betroffenen Menschen und Familien.

*Von allem, was der Mensch baut und aufbaut,
gibt es nichts Besseres und Wertvolleres als Brücken.*

Regionalvertreterseminar



Arbeitstag
Kassenführung



Gottes
Wort



Multi-
plikatorenschulung



IMPRESSSIONEN

Freundeskreise Abenteuer mit Perspektive

Jahresthema 2021

RAINER BREUNINGER, Geschäftsführer

Abenteurer finden im **Hier & Jetzt** statt. Sie beginnen dort, wo der Mensch vertrautes Terrain verlässt und nicht mehr alles kontrollieren kann.

Abenteurer beinhalten ein **Risiko** und führen an **persönliche Grenzen**. Sie ermöglichen ein intensives Selbsterleben mit Gefühlen vom Angstschweiß bis zum Freudenschrei.

Abenteurer brauchen eine **Vision**, aus der die Kraft wächst, sich dem Ungewissen zu stellen und die Herausforderung anzunehmen.

Wer Abenteuer erleben möchte, sollte sich **Weggefährten** suchen, denn zu mehreren ist viel mehr möglich als im Alleingang – oder einen Führer, der das Risiko einschätzen, vorausgehen und unterstützen kann.

Für viele war **der erste Besuch** eines Gruppenabends schon ein Abenteuer:

*„Wenn ich um 19.30 Uhr zu DIESER Tür reingehe,
dann wissen ALLE, dass ich auch zu DENEN DA gehöre!?
Und was mache ich, wenn mein Nachbar oder Kollege auch da drinnen sitzt?“*

Ein Mensch mit Perspektive hat ein Ziel, auf das er sich ausrichtet, denn nur so kann er seinen Weg finden.

Auf was richtest du deinen Blick? Auf den Boden vor deinen Füßen, in die Ferne auf den Horizont, in die Augen deines Gegenübers?

Was ist die Hoffnung deines Herzens, was die Sehnsucht deiner Seele? Und wie risikobereit willst du sein, um deinem Leben eine neue Chance zu geben?

Wer in seinem Herzen beschließt, suchtmittelfrei leben zu wollen, und diese Vision auch angesichts widriger Umstände nicht aufgibt, der wird es schaffen – auch wenn er momentan noch gar nicht weiß, wie. Und wenn er das Licht am Ende des Tunnels noch nicht sehen kann, findet er bei den Freundeskreisen Menschen, die den Weg schon vorausgegangen sind und ihn unterstützen werden – SO beginnt sein Abenteuer mit Perspektive.

Die Freundeskreise laden ein ...

- zu einem Abenteuer mit Gleichgesinnten
- zu einem kalkulierbaren Risiko
- zu einem Leben mit neuer Perspektive
- zu einem Leben mit neuen Aufgaben
- zum Loslassen des Alten, damit das Herz frei werden kann für Neues

**NUR WER SICH ETWAS TRAUT
UND EIN WAGNIS EINGEHT,
HAT AUSSICHT AUF ERFOLG**

Freundeskreise
Abenteurer mit
PERSPEKTIVE



RAINER BREUNINGER, Geschäftsführer

Kinder brauchen Abenteuer, um zu lernen, wie „das Leben“ erobert werden kann. Abenteuer ermöglichen ihnen, ihre Fähigkeiten und Begabungen zu entdecken, auszuprobieren und zu entwickeln. Und sie können sich selbst und andere in Ausnahmesituationen erleben.

Altersangemessene Abenteuer sind eine wichtige **elterliche Erziehungsaufgabe**, angefangen vom Sprung von einer Mauer in die Arme des Vaters – und weiter vom Sprung ins Wasser von einem halben Meter, von einem Meter, von fünf Metern – dann ein Nachspaziergang über die Felder, eine Übernachtung im Wald u. v. m.

Abenteurer brauchen ein **stimmiges Maß**, um nicht in Überforderung zu enden, sondern dem mentalen, seelischen und körperlichen Wachstum des Kindes förderlich zu sein. Kinder und Heranwachsende, die keine **„begleiteten Abenteuer“** geboten bekommen, suchen sich ihre eigenen Abenteuer und verursachen ihren Eltern damit manchmal jahrelange „Kopfschmerzen“. Eltern, die mit ihren Kindern Abenteuer erleben, stärken die Kind-Eltern-Beziehung und betreiben eine äußerst effektive **Suchtprävention**. Und wer sich auch im Erwachsenenalter gelegentlich auf Abenteuer einlässt, bleibt lebendig.

Abenteuer für die ganze Familie beim Zeltwochenende

Voller Hoffnung und Vorfreude plant das Familie Aktiv Team nun das diesjährige Zeltwochenende in Tunau am Bodensee. Die gemeinsame Zeit mit der Familie und mit anderen Familien tut allen gut. Aktiv sein, spielen, lachen, gemeinsam Freizeit gestalten und Abenteuer erleben, steht auf dem Programm.

Nähere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle, im Internet oder im Freundeskreis. Anmeldungen sind über den Freundeskreis möglich.

Termin:
Zeltwochenende am Bodensee
vom 03. bis 06. Juni 2021



Aktion „liegen lassen“

Eine gute Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit

Bereits für 2020 war diese Aktion angedacht und geplant, gestaltet und gedruckt. Doch aufgrund der Corona-Pandemie wurde sie auf das Jahr 2021 verschoben.

Die Idee

Die Freundeskreise vor Ort können die Kärtchen in der Geschäftsstelle bestellen und diese dann mit den wichtigsten Informationen vom örtlichen Freundeskreis versehen. Dazu kann ein eigener Stempel mit dem Treffpunkt, Ansprechpartner und www.freundeskreis-sucht-xyz hilfreich sein. Sie können aber auch einfach ohne Stempel oder Zusatzinformation verwendet werden.

Dann werden die Kärtchen in einem Café, im Zug, auf der Toilette, im Bus, im Restaurant einfach am Platz liegen gelassen. Man kann auch bei öffentlichen Einrichtungen, Beratungsstellen etc. anfragen, ob die Kärtchen ausgelegt werden dürfen. So werden möglichst viele Menschen an den unterschiedlichsten Orten auf das Angebot der Freundeskreise aufmerksam.

Die Homepage vor Ort und die Homepage des Landesverbandes zeigen das Hilfsangebot ansprechend, aktuell und konkret auf.

Die Kärtchen wurden und werden von der Geschäftsstelle außerdem an die Kliniken und Beratungsstellen verschickt, damit sie dort für die Klienten ausgelegt werden.



Jede Brücke, die du nicht überquerst, ist eine verpasste Chance auf ein neues Leben.



Abschied
Annelene Fink



Mitglieder-
versammlung

Mailingaktion
Geschäftsstelle



Abschied
Ulrike Mierzwa

IMPRESSSIONEN

■ GRUNDINFORMATION

Unsere Freundeskreise

Übersicht der 96 Freundeskreise mit 1477 Mitgliedern

Bezirk A – 4 Regionen 31 Freundeskreise, 432 Mitglieder

Region A/I Rems-Murr 73 Mitglieder

Backnang	25
Fellbach	8
Sulzbach	2
Waiblingen	15
Welzheim	13
Winnenden	10

Region A/II Staufen 231 Mitglieder

Aalen	22
Aalen Strohalm	32
Bopfingen	13
Geislingen	20
Göppingen	26
Göppingen II	10
Heidenheim	24
Nördlingen	23
Plüderhausen	13
Schlierbach	11
Schwäbisch-Gmünd – Großdeinbach	10
Süßen	27

Region A/III Hohenlohe 38 Mitglieder

Crailsheim	10
Gaildorf	6
Gerabronn	5
Hohenlohe	3
Schwäbisch Hall I	4
Schwäbisch Hall II	10

Region A/VI Heilbronner Unterland 90 Mitglieder

Beilstein	22
Brackenheim	11
Güglingen	15
Heilbronn Haus der Diakonie	3
Kochertal	16
Neuenstadt	12
Obersulm	11

Bezirk B – 3 Regionen 23 Freundeskreise, 341 Mitglieder

Region B/II Enztal 93 Mitglieder

Besigheim	13
Bietigheim	17
Freiberg	9
Marbach	13
Sachsenheim	18
Vaihingen/Enz	23

Region B/III Glemsgäu 147 Mitglieder

Herrenberg	12
Leonberg	62
Ludwigsburg I	7
Ludwigsburg II	42
Sindelfingen	5
Tamm & Asperg	9
Weil der Stadt – Merklingen	10

Region B/IV Großraum Stuttgart 101 Mitglieder

Stuttgart Bad Cannstatt	12
Stuttgart Feuerbach	6
Stuttgart Hedelfingen	10
Stuttgart Johanneskirche	6
Stuttgart Möhringen	8
Stuttgart Stammheim	8
Stuttgart Zuffenhausen	15
Stuttgart II	11
Stuttgart V	11
Stuttgart VII	14

Bezirk C – 2 Regionen 18 Freundeskreise, 266 Mitglieder

Region C/I – II Schwarzwald/Zollern Alb 194 Mitglieder

Aldingen	21
Dornhan	8
Dotternhausen	6
Freudenstadt	10
Hechingen	29
Horb	12
Killertal NEU	0
Rottweil	30
Schömburg	13
Spaichingen	23
Zollern-Alb e.V.	42

Region C/III Alb-Neckar 72 Mitglieder

Münsingen	11
Pfullingen	10
Reutlingen	19
Reutlingen-Hohbuch	13
Reutlingen-Nord (Pliezhausen)	4
Rottenburg	8
Tübingen	7

Bezirk D – 4 Regionen 24 Freundeskreise, 465 Mitglieder

Region D/I Filder-Neckar 168 Mitglieder

Denkendorf	8
Esslingen e.V.	50
Filderstadt-Bonlanden	28
Köngen	10
Leinfelden-Echterdingen	23
Neuhausen/Filder e.V.	19
Plochingen	20
Stuttgart Plieningen	10

Region D/II Neckar-Teck 136 Mitglieder

Kirchheim (Teck)	30
Nürtingen	60
Oberboihingen	11
Unter der Teck	10
Zizishausen	25

Region D/III Alb-Donau 72 Mitglieder

Blaubeuren	18
Laichingen I	21
Laichingen II	12
Langenau	7
Ulm	14

Region D/VI Bodensee-Allgäu 89 Mitglieder

Friedrichshafen	13
Isny	14
Kressbronn	11
Leutkirch	12
Tettngang	29
Wilhelmsdorf	10



Stand 31.12.2020

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.

Der Vorstand des Landesverbands



Hildegard Arnold

Albert Rehm

Lothar Schilpp

Nicole Senghas

Conny Maier

Ursel Biskup

Helmut Krejcik

Olaf Köhle

Die Geschäftsstelle in Laichingen



Rainer Breuninger

Beate Gast

Carmen Hainz

Ute Kehm

Selbsthilfeförderung

Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen nach § 20 h SGB V

Der Landesverband erhielt Pauschalmittel aus dem Gesamttopf der Krankenkassen sowie Projektmittel von den Landesverbänden der **AOK Baden-Württemberg**, **DAK Gesundheit**, **Techniker Krankenkasse**, **BKK Landesverband Süd**, **IKK Classic**, **Barmer GEK** und **KKH Kaufmännische Krankenkasse**.

Ohne die Selbsthilfeförderung könnten die Freundeskreise ihr Engagement nicht in gewohnt kreativer und innovativer Weise gestalten.



Gute Freunde fragen dich nicht nach deinem Weg, sondern gehen ihn mit dir gemeinsam.

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



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 2020
Herausgegeben im März 2021

ehrenamtlich
engagiert
verbindlich