



Jahres- bericht 2024



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

Inhalt

.....

Ein Wort zuvor 3

■ THEMEN ÜBERS JAHR

Jahresthema 2024	4
Alles eine Frage der Motivation	6
Junge Selbsthilfe	7
Arbeitskreis Mittelbeschaffung	8
Freundeskreise stellen sich vor	9
4 Forderungen der 5 Selbsthilfeverbände	10
BWAG – zentraler Ansprechpartner	12

■ SEMINARE, ARBEITS-/IMPULSTAGE
UND VERANSTALTUNGEN

Einblicke und Eindrücke	14
Übersicht Teilnehmerzahlen	26

■ AUS DEN FREUNDESKREISEN
UND REGIONEN

Einblicke und Eindrücke	28
Freundeskreis-Jubiläen	36

■ AUSBLICK

Jahresthema 2025	38
Jubiläumsjahr 2026	38

■ GRUNDINFORMATION

Unsere Freundeskreise	40
Über uns	42
Selbsthilfeförderung	43

ALBERT REHM

Vorsitzender der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.



Ein Wort zuvor

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im letzten Jahr haben wir viel erreicht – mit **Respekt, Vertrauen, Gemeinschaft, Freundschaft** und einer ordentlichen Portion Humor. Denn mal ehrlich: Ohne ein Lächeln hier und da wäre manches doppelt so schwer gewesen. Das vergangene Jahr war für uns alle ein Jahr der Herausforderungen, des Wandels und auch der Erneuerung.

Respekt bedeutet für uns, einander auf Augenhöhe zu begegnen, selbst wenn der eine die Welt durch die Kaffeetasse und der andere durch die Teekanne betrachtet.

Vertrauen ist das Fundament unserer Arbeit – auch und gerade weil wir wissen, dass Vertrauen ein zartes Pflänzchen ist und gut gehegt und gepflegt sein will.

Gemeinschaft zeigt sich, wenn alle anpacken. Gemeinschaft ist wie ein Topf Suppe: Wenn alle etwas reingeben, wird es erst richtig gut.

Und Freundschaft? Nun ja, die entsteht manchmal auch, wenn man zusammen darüber lacht, wie seltsam das Leben sein kann.

Am Ende geht es um **Zufriedenheit** – dieses Gefühl, wenn man sieht: Es hat sich gelohnt. Zufriedenheit schließlich ist das Ziel, das wir für jede und jeden anstreben. Sie bedeutet nicht nur Freiheit von Sucht, sondern ein erfülltes Leben, in dem Menschen wieder Zugang zu ihren Stärken, Träumen und Hoffnungen finden.

Danken möchte ich allen, die uns auf diesem Weg begleitet haben – sei es als Teil unseres Teams, als Unterstützer oder als Menschen, die den Mut hatten, einen neuen Schritt zu wagen.

Gemeinsam können wir mit einem Lächeln, einer Portion Hartnäckigkeit und einer guten Prise Humor die kommenden Hürden und Herausforderungen nehmen.

Ihr/euer

Jahresthema 2024

begegnen – Beziehung – bewegen

.....



LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

2024 stand unter dem Jahresthema „begegnen – Beziehung – bewegen“. Dieses Thema hat uns dazu eingeladen, unser Miteinander neu zu gestalten, Verbindungen zu stärken und durch Begegnungen in Bewegung zu kommen – sowohl jeder für sich selbst als auch für unsere Gemeinschaft.

Begegnen – der erste Schritt zur Verbindung

Das Jahresthema war eine bewusste Einladung, Begegnungen zu ermöglichen – sei es bei unseren Gruppenabenden, Impuls- und Arbeitstagen oder den vielen Seminaren in unserem Landesverband. In einer Welt, die zunehmend von Isolation und Individualisierung geprägt ist, erleben wir immer wieder wie wichtig es ist, offen und neugierig aufeinander zuzugehen. Ob in unseren Freundeskreisen oder bei unseren Veranstaltungen, diese Begegnungen waren wertvolle Momente des Austauschs und der Gemeinschaft. Begegnungen sind oft der erste Schritt auf dem Weg zu einem suchtmittelfreien Leben.

Beziehung – die Kraft der Gemeinschaft

Die Notwendigkeit von Beziehungen ist in diesen unsicheren Zeiten besonders wichtig. Es kommt dabei nicht nur auf das erste Kennenlernen an, sondern auch auf die Vertiefung unserer bestehenden Beziehungen. Suchtselbsthilfe basiert auf dem Prinzip, dass niemand allein kämpfen muss. Vertrauen, Verständnis und Empathie sind Säulen für tragfähige Beziehungen in und außerhalb unserer Gemeinschaft. Der Aufbau stabiler, vertrauensvoller Verbindungen in unseren Gruppen, zwischen Betroffenen und der hauptamtlichen Suchthilfe oder in der Gesellschaft muss auch weiter ein zentrales Anliegen von uns sein. Bei vielen unserer Aktivitäten haben wir intensiv daran gearbeitet, unsere Beziehungen zu stärken. Im Fokus sollte auch weiterhin die Unterstützung von Angehörigen in den Freundeskreisen sein, die eine sehr wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Motivation von Betroffenen spielen.

Bewegen – gemeinsam Veränderung gestalten

Die Begegnungen und Beziehungen des Jahres sollten uns motivieren, in Bewegung zu kommen und zu bleiben. Auf persönlicher Ebene und in der Gesellschaft. Die Aktivitäten in unserem Landesverband bringen immer wieder Bewegung nicht nur in den Alltag, sondern auch in die Lebenshaltung: ein gestärktes Selbstbewusstsein und die Erfahrung, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die füreinander da ist. Neben der eigenen Veränderung, die durch den Austausch in unseren Gruppen angestoßen wird, war es auch wichtig, die

begegnen Beziehung bewegen



Öffentlichkeit für das Thema Sucht zu sensibilisieren. Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit, wie Presseinformationen, Homepage oder neuerdings auch Instagram, versuchten wir, die Gesellschaft gezielt auf Suchterkrankungen und unsere Arbeit aufmerksam zu machen.

Jede echte Begegnung verändert uns und ermutigt uns, auch anderen mit offenem Herzen zu begegnen. Lebendige Beziehungen geben uns die Kraft, auch zu anderen Menschen Brücken zu bauen, Verständnis zu zeigen und Liebe zu teilen. Wir dürfen uns bewegen lassen, Gutes zu tun und unsere Welt im Kleinen positiv zu verändern.

Lasst uns auch offen sein für die Begegnung mit Gott, unsere Beziehung zu ihm stärken und uns von seiner Liebe bewegen lassen.

„**begegnen – Beziehung – bewegen**“ war mehr als ein Jahresthema; es ist ein Aufruf, aktiv an unserer Gemeinschaft und unserem persönlichen Wachstum zu arbeiten. Die Erfahrungen dieses Jahres lassen uns dankbar auf die vielen kleinen und großen Erfolge zurückblicken. Sie zeigen uns immer wieder, wie wichtig es ist, einander offen zu begegnen, Beziehungen bewusst zu pflegen und den Mut zu haben, sich gemeinsam auf den Weg zu machen und in Richtung Veränderung zu gehen.

Sebastian Schüss

Alles eine Frage der Motivation

.....

Beim **Freundeskreisleitertag**, den wir unter das Thema „motivieren – engagieren“ gestellt hatten, waren über 100 Teilnehmer anwesend. Dieses Jahr waren zusätzlich auch Gruppenteilnehmer eingeladen, die sich für die Arbeit in den örtlichen Freundeskreisen und darüber hinaus interessieren. Unser Referent Sascha Lutz, Geschäftsführer der Diakonie in Göppingen, startete seinen Vortrag mit einer kurzen Präsentation **„Alles eine Frage der Motivation?! – Ehrenamtliches Engagement und seine Motive“**. Danach folgte ein Workshop, bei dem sich die Teilnehmer in drei Durchgängen zu sechs verschiedenen Fragestellungen in große Gruppen aufteilten.

1. **Meine Erfolgsrezepte 1:** Wie motivier(t)e ich mich für Aufgaben meines „Alltags“ (nicht nur Selbsthilfe...)?
2. **Meine Erfolgsrezepte 2:** Wie gelingt es mir/uns, andere Menschen von etwas zu begeistern?
3. **Früher war alles besser:** Warum fällt uns Veränderung (in verschiedenen Lebenslagen) so schwer?
4. **Abgeben:** Wie kann es gelingen, Verantwortung und Aufgaben in andere Hände zu geben?
5. **Annehmen:** Was benötigen wir, um Verantwortung annehmen und aufrecht erhalten zu können?
6. **Doch alles Käse?** Was macht Motivation und ehrenamtliches Engagement so schwer?



In den Gruppen entstand ein reger Austausch, bei dem sowohl Bewährtes als auch neue Ideen eingebracht wurden. Sascha Lutz fasste die Ergebnisse der einzelnen Stationen mit sehr eindrücklichen Beispielen aus seinem eigenen Erleben und Arbeitsalltag zusammen. Der Workshop vermittelte den Teilnehmern Ideen und auch praktische Möglichkeiten, um die Motivation in ihren Freundeskreisen zu stärken. Motivation ist eben nicht nur eine Aufgabe der Leitung, sondern wird auch durch eine engagierte Gemeinschaft getragen.

Beim Aktivprogramm in der Mittagspause wurde an drei verschiedenen Stationen unser Tagesthema miteinbezogen. Ob am Speakers Corner, beim gemeinsamen Lastentragen oder Aufeinanderstapeln von Holzklötzen waren Eigenschaften gefragt, die bei der eigenen Motivation und beim Motivieren anderer wichtig sind.



Junge Selbsthilfe



Wir sind
auf Instagram



Kurz, prägnant und einladend wollen wir uns auf Instagram präsentieren und vernetzen. Folgt uns jetzt auf Instagram und teilt unsere Beiträge! Das macht die Arbeit der Freundeskreise bekannter.

Ihr findet uns unter:
freundeskreise.sucht
(Landesverband
Württemberg)



Am 11. Mai 2024 fand ein Treffen mit jüngeren Teilnehmer*innen aus unseren Gruppen sowie mit erwachsenen Kindern von Betroffenen statt. Ziel war es, ins Gespräch zu kommen und herauszufinden:

- Wie sollte unser Freundeskreis-Haus gestaltet sein?
- Was braucht es, damit sie weiterhin gerne kommen und auch andere junge Menschen sich dort wohlfühlen?

Im Gespräch kristallisierten sich zwei zentrale Themen heraus, zu denen sich anschließend zwei Arbeitsgruppen bildeten:

1. Social Media

Für die jüngere Generation ist die Präsenz in den Sozialen Netzwerken essenziell. Es wurde angeregt, dass der Landesverband auch in diesen Kanälen aktiv vertreten sein sollte, beispielsweise durch einen Instagram-Account. Seit Juli 2024 ist der Landesverband nun auf Instagram zu finden. Momentan posten wir wöchentlich ein bis zwei Beiträge.

2. Aktivitäten

Am Begegnungstag wurden verschiedene Ideen für Aktivitäten gesammelt, darunter:

- Angebote für Freizeitaktivitäten über den LV
- Outdoor-Events
- Werbung und Vernetzung über Social Media

Mit diesen beiden Schwerpunkten haben wir neue Impulse für unser Projekt „Junge Selbsthilfe“ bekommen, um sie zukunftsorientiert gestalten zu können.

Ein Team trifft sich inzwischen online, um sich intensiver mit den Sozialen Medien zu beschäftigen, Beiträge, Stories und Reels zu sammeln und so die Präsenz auf Instagram zu intensivieren.

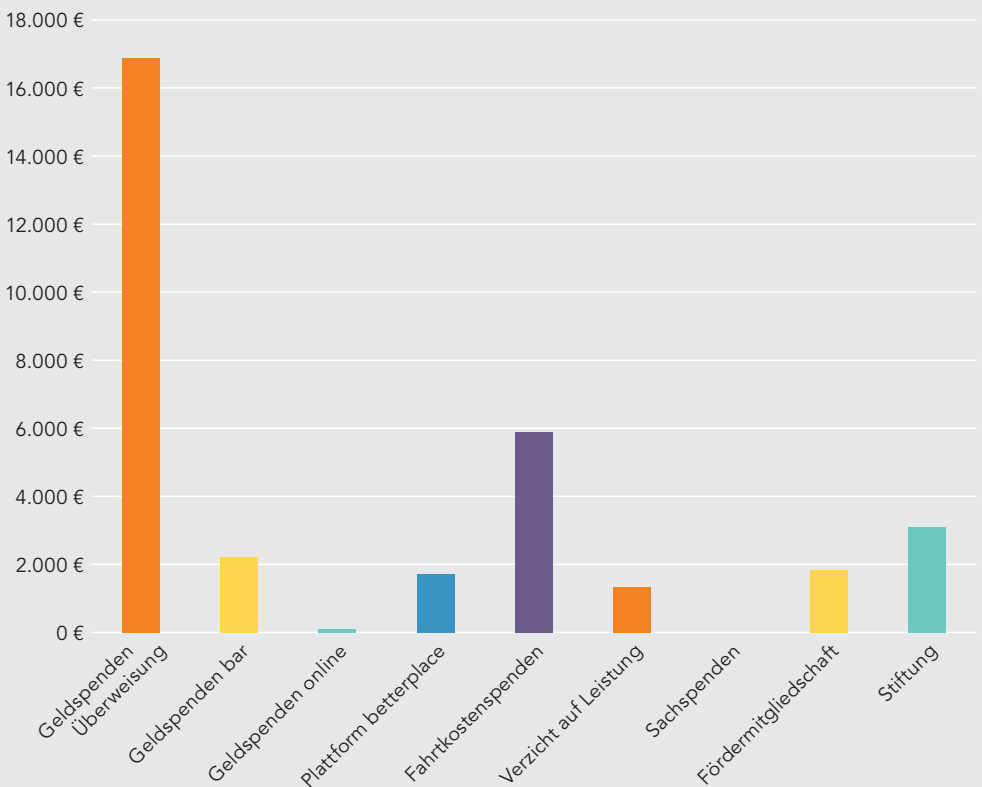
Außerdem startete im Januar 2025 ein Pilotprojekt mit dem Titel „Junge Selbsthilfe“ beim Freundeskreis Nürtingen. Unter fachlicher Begleitung soll an zunächst zehn Gruppenabenden erarbeitet werden, was junge Menschen sowohl individuell als auch als Gruppe benötigen, um sich künftig eigenständig zu organisieren.

Neues vom Arbeitskreis Mittelbeschaffung

Dieser Arbeitskreis wird auch liebevoll „AK Kohle“ genannt – aber was macht er eigentlich?

Wir sind eine Denkfabrik, wir sind kreativ in Text und Bild und wir sammeln Ideen, wie wir Menschen die Möglichkeit geben können, etwas **Gutes** zu tun, indem sie die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V. finanziell unterstützen.

Wie im Diagramm für das Jahr 2024 zu sehen ist, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten wie gespendet werden kann:



Der größte Baustein in unserem Diagramm sind die Geldspenden, die wir per Überweisung, online oder in bar erhalten. Der Anlass zu einer Spende kann unterschiedlich und manchmal auch kreativ sein. Ein besonderer Geburtstag (Geldbetrag entspricht Alterszahl) oder „lustige“ Beträge wie 111,11 € sind Beispiele für vielseitige Möglichkeiten. Einige unserer ehrenamtlich Mitarbeitenden spenden ihre Fahrtkosten, z.B. von Sitzungen oder Veranstaltungen, was ebenso ein wertvoller Beitrag in unserem Spendenvolumen ausmacht. Nicht zu vergessen, die Erstattungen, die wir aus verzichtenden Leistungen (von Firmen oder ehrenamtlichen Mitarbeitern) erhalten. Einen wichtigen Anteil haben auch finanzielle Mittel aus Stiftungen, die wir für Projekte unserer Freundeskreisarbeit erhalten. Und dann sind da noch unsere wichtigen Fördermitglieder, die regelmäßig jährlich oder monatlich spenden. Fördermitglieder unterstützen den Landesverband auch, wenn sie nicht mehr aktiv in den Freundeskreisen unterwegs sind.

Seit ungefähr einem Jahr sind wir auch auf **betterplace** zu finden. Das ist eine gute Plattform, um uns in der Öffentlichkeit zu präsentieren und auch außerhalb unserer Gemeinschaft auf uns aufmerksam zu machen. Wir können mit aktuellen Projekten Gelder gewinnen und unsere Arbeit damit fördern. Etwa zweimal im Jahr gibt es eine Verdoppelungsaktion der Sparkasse Ulm. Dann werden eingegangene Spenden von der Sparkasse verdoppelt, allerdings in begrenzter Höhe und in einem begrenzten Zeitraum.

Spenden sind also auf vielfältiger Weise möglich – sei es durch Geld, Sachwerte, Zeit oder Wissen. Jede Form der Unterstützung trägt dazu bei, positive Veränderungen in unserer Gesellschaft herbeizuführen.

Egal, ob groß oder klein, deine Spende zählt!

Wir – das sind Lothar, Hildegard, Bärbel und Carmen, treffen uns viermal im Jahr, davon dreimal online über Teams und einmal in Präsenz in der Geschäftsstelle und befassen uns rund ums Thema „Spenden“. Lust auf Mitarbeit in diesem Arbeitskreis bekommen? Dann gerne melden bei Bärbel: baerbel.mack-eckstein@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Freundeskreise stellen sich vor

Der Landesverband stellte sich in der Fachklinik Ringgenhof im Therapeuten- team und bei einer Gruppe von jüngeren Suchtmittelabhängigen vor. Ziel war es, zu erfahren, wie die Sichtweise der professionellen Suchthilfe auf unsere Arbeit und Angebote ist und was die Erwartungen und Wünsche von jüngeren Klienten an die Freundeskreise sind.

Dabei hat sich in beiden Gesprächsrunden ein sehr intensiver und inspirierender Austausch entwickelt. Daraus sind Ideen entstanden, die wir in unsere zukünftige Arbeit aufnehmen möchten.

- Die digitale Präsenz und die Online-Angebote des Landesverbandes fördern und die Wahrnehmung in den Sozialen Medien verbessern.
- Erstkontakte über Online-Beratung; Gespräche ermöglichen und niederschwellige Angebote machen: Kursangebote mit begrenzter Dauer, z.B. 10 Treffen, um dadurch das Interesse der Teilnehmenden an den Freundeskreisen zu wecken.
- Unsere Sprache (Wording) und die Inhalte der Angebote sollten zielgerichteter auf junge Menschen abgestimmt werden.
- Der Landesverband sollte jüngeren interessierten Teilnehmern Angebote machen, eigene/neue Gruppen zu gründen; die Umsetzung ermöglichen und unterstützen.
- Präventionsangebote, Vorstellungen in Kliniken/Schulen sind enorm wichtig und sollten auch von jüngeren Gruppenteilnehmern übernommen werden.
- Freundeskreise leben Familie. Dies ist auch für jüngere Teilnehmer interessant.
- Gruppenaktivitäten und -angebote auch auf die Interessen von jüngeren Teilnehmern anpassen.

4 Forderungen der 5 Selbsthilfeverbände

Aufruf zu deutlich mehr konsequenter Verhältnisprävention

Höhere Steuern führen zu höheren Preisen und schaffen Anreize, weniger Alkohol zu trinken. Dies gilt nachweislich auch für Menschen, die häufig Alkohol konsumieren. Eine deutliche Erhöhung der Verbrauchssteuern und eine einheitliche Besteuerung aller alkoholischen Produkte auf Basis des Alkoholgehalts, unabhängig von der Art des Getränks, ist notwendig. Letzteres verhindert, dass die Konsument*innen auf billigere Produkte ausweichen.

1. ALKOHOLISCHE GETRÄNKE MÜSSEN TEURER WERDEN

Denn:
 Höhere Steuern
 =
 Höhere Preise
 Dadurch gibt es weniger Anreize, Alkohol zu trinken.



➤ Eine Besteuerung je nach Alkoholgehalt verhindert dabei ein Ausweichen auf billigere Produkte.

AKTIONSWOCHE ALKOHOL 08. – 16.06.2024



2. DIE VERFÜGBARKEIT MUSS EINGESCHRÄNKT WERDEN

- Alkoholische Getränke sind **keine Lebensmittel** und auch nicht lebensnotwendig, deshalb müssen sie **nicht rund um die Uhr erhältlich** sein.
- Das **Mindestalter** für die Abgabe der Getränke sollte auf **18 Jahre** angehoben werden, um Kinder und Jugendliche zu schützen.
- Eine **Einschränkung der Verkaufsorte** würde sichere Orte zum Einkaufen für Menschen mit Alkoholproblemen schaffen.



Die Verfügbarkeit alkoholischer Getränke muss verringert werden.

Alkoholische Getränke sind weder Lebensmittel noch lebensnotwendig und müssen daher nicht rund um die Uhr erhältlich sein. Wir halten daher Regelungen für erforderlich, die den Verkauf und die ständige Verfügbarkeit einschränken. So kann die Verfügbarkeit von Alkohol dadurch verringert werden, indem das Mindestalter für die Abgabe aller alkoholischen Getränke auf 18 Jahre angehoben wird und der Verkauf in abgetrennten Bereichen mit obligatorischer Alterskontrolle erfolgt. Darüber hinaus sollten die Verkaufszeiten für alkoholische Getränke deutlich eingeschränkt werden und der Verkauf nicht an Orten stattfinden, an denen sich Kinder und Jugendliche aufhalten. Letzteres würde dazu beitragen, dass Menschen mit Alkoholproblemen sichere Orte zum Einkaufen finden.

Werbung und Sponsoring für alkoholische Getränke müssen eingeschränkt und stärker reguliert werden.

Die Präsenz von Alkoholwerbung im öffentlichen Raum in Deutschland ist enorm. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen der Menge an Werbung und dem früheren Beginn des Alkoholkonsums bei Jugendlichen. Darüber hinaus sind Menschen mit einer Alkoholkonsumstörung sowie Menschen, die versuchen, ihre Abhängigkeitserkrankung zu überwinden und noch rückfallgefährdet sind, besonders anfällig für Alkoholwerbung. Werbebeschränkungen für Alkohol sollten auch für alkoholfreie und alkoholfreie Produkte unter Markennamen gelten, die von alkoholhaltigen Produkten geführt werden. Die Industrie wirbt für alkoholfreie Marken, die fast identisch mit alkoholischen Marken sind, um Regulierungen zu umgehen. Dadurch wird jedoch das alkoholische Produkt genauso beworben wie das alkoholfreie Produkt, das in der Regel einen wesentlich geringeren Anteil am Gesamtumsatz hat.



Alkoholische Getränke müssen mit Warnhinweisen etikettiert werden. Der Inhalt von alkoholischen Getränken muss wie bei Lebensmitteln generell angegeben werden.

In Deutschland gibt es derzeit keine generelle Warnhinweispflicht für alkoholhaltige Getränke. Warnhinweise zu den gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums auf allen Verpackungen alkoholischer Getränke fördern die Gesundheitskompetenz und tragen dazu bei, das Bewusstsein für die Risiken des Alkoholkonsums zu schärfen und den Konsum zu reduzieren. Stündlich wird in Deutschland ein Kind mit unheilbaren Alkoholschäden (FASD) geboren, dem mit entsprechenden gut sichtbaren Warnhinweisen für Schwangere auf jedem alkoholhaltigen Getränk begegnet werden kann. Darüber hinaus fordern wir eine generelle Kennzeichnung des Alkoholgehalts von Getränken und Lebensmitteln, um unerwünschtem Alkoholkonsum vorzubeugen. Unerwünschter Alkoholkonsum betrifft nicht nur die Ernährung

von Kindern, sondern auch Schwangere und suchterkrankte Menschen, bei denen schon kleinste Mengen und der Geruch von Alkohol zu Rückfällen führen können.



BWAG – zentraler Ansprechpartner aller politischen Akteure

.....

Bei der Baden-Württembergischen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände (BWAG) fanden zwei Sitzungen und eine Klausurtagung statt, die hauptsächlich dem Informations- und Erfahrungsaustausch dienten. Außerdem trafen sich die Mitglieder zweimal im Jahr mit der Landesstelle für Suchtfragen zu einem Regelgespräch und ein Vertreter der BWAG war bei den Ausschusssitzungen der Landesstelle mit dabei. Die Wichtigkeit des Zusammenschlusses der ehrenamtlichen Selbsthilfe sollte auch weiterhin im Blick der zugehörigen Verbände bleiben, um die Anliegen der Suchtselbsthilfe mit einer Stimme zu vertreten und um zentraler Ansprechpartner aller politischen Akteure zu sein.



Themen des Jahres waren:

- Politische Forderung der fünf Selbsthilfeverbände. Im Rahmen der diesjährigen **Aktionswoche Alkohol** (Seite 10/11) positionierten sich die Selbsthilfeverbände mit Forderungen nach deutlich mehr konsequenter Verhältnisprävention in Deutschland.
- Änderung Jugendschutzgesetz – Alkohol ab 18 Jahren. Die Verbände der BWAG sind der Meinung, dass dieses Gesetz veraltet ist und würden eine Gesetzesänderung unterstützen.
- Das seit 01.04.2024 in Kraft getretene Cannabisgesetz – CanG und seine Auswirkungen auf die Suchtselbsthilfe.
- Aufnahme des Verbands der Elternkreise in die BWAG.

Auf der Klausur gab Hildegard Arnold ihr Amt als 1. Vorsitzende der BWAG ab. Als neuer Vorsitzender wurde Lutz Stahl – Vorsitzender des Landesverbandes der Freundeskreise Baden – in das Amt der BWAG gewählt. Dankbar blicken wir zurück auf die geleistete Arbeit von Hildegard Arnold und wünschen dem Nachfolger einen guten Einstieg in sein Amt. So kann das sozialpolitische Engagement der BWAG weitergehen.

» *Mir ist es wichtig, dass ich neugierig bleibe, Seminare besuche und mich weiterentwickle. Dann kann ich Ansprechpartner sein, Hilfe geben und Leuchtturm für andere sein. Dabei ist es wichtig, dass ich achtsam bleibe und meine eigenen Grenzen respektiere.*



Mitglieder-
versammlung



Aktionstag
Junge Selbsthilfe



Freundeskreis-
leitertag



Forum für
Seminarmitarbeiter

IMPRESSIONEN

Eindrücke und Einblicke

Seminare

.....

Mitarbeiterseminar

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

„Nur wer selbst brennt, kann andere anfeuern“ lautete das Thema beim Mitarbeiterseminar und knüpfte an den Freundeskreisleitertag an. Das Seminar sollte die Mitarbeitenden motivieren, ihre innere Leidenschaft für die Arbeit in den Freundeskreisen zu stärken. Denn persönliches Engagement und Begeisterung sind eine wichtige Grundlage für die Unterstützung und Motivation anderer.

1. Wie motiviere ich mich für meine Aufgaben im Freundeskreis?
2. Wie gelingt es mir, andere von der Mitarbeit im Freundeskreis zu begeistern?
3. Wie kann ich mich und andere motivieren, Veränderungen anzugehen und anzunehmen?
4. Was benötige ich, um Verantwortung anzunehmen und aufrechtzuerhalten?

Bei den verschiedenen Präsentationen der Kleingruppenergebnisse wurde Folgendes klar:

- dass es für die eigene Motivation hilfreich ist, sich seiner Rolle im Freundeskreis bewusst zu werden und sich selbst erreichbare Ziele zu setzen,
- dass die Begeisterung durch ehrliche Kommunikation und das Teilen persönlicher Geschichten geweckt werden kann,
- dass man die Stärken und Beiträge anderer wertschätzt und so das Interesse und die Motivation zur Mitarbeit fördert,
- dass man Vorteile von Veränderungen aufzeigt und Ängste offen anspricht,
- dass gegenseitige Unterstützung und das Ermutigen zu neuen Perspektiven die Bereitschaft fördert, sich auf Veränderungen einzulassen,
- dass Zuverlässigkeit ein wichtiger Faktor ist, um Verantwortung zu übernehmen,
- dass man offen für Rückmeldungen sein sollte, um aus seinen Fehlern zu lernen.

Das Seminar verdeutlichte, wie wichtig es ist, das eigene innere Feuer zu pflegen, um es gut und verantwortungsvoll an andere weiterzugeben. Außerdem zeigte es, wie die eigene Motivation und die Begeisterung anderer gestärkt werden kann.

» Wer selbst brennt, kann nicht nur andere anfeuern, sondern auch Licht und Hoffnung in schwierigen Zeiten spenden.



MEINRAD GÖHNER, Freundeskreis Rottenburg

Durch die Gruppengespräche bekam ich wichtige Impulse und es klärten sich für mich wichtige persönliche Fragen. Der Begriff des Grundfeuers, den Bruder Dieter in einem seiner inspirierenden Impulse benutzte, klang für mich schlüssig. Ich spürte ein Grundfeuer in mir, welches jetzt durch das Seminar wieder neu entfacht wurde. Wir hatten ein schönes Miteinander, das auch wichtig war und ist, um uns gegenseitig zu stärken und zu motivieren.

Ein absolutes Highlight war der Abschlussgottesdienst. Die Predigt zum brennenden Dornbusch war sehr beeindruckend. Holger gelang es sehr gut, seine persönliche Glaubenserfahrung in den biblischen Text einzubinden. Die Band und das Hallelujalied trugen maßgeblich zu dieser wundervollen Gottesdienstatmosphäre bei.



» Mich motiviert bei den Freundeskreisen, dass jeder sich selbst sein darf. Der Besuch der Gruppe und die Mitarbeit gibt meinem Leben Sinn und Lebenskraft. Mein Grundfeuer brennt!

Outdoor-Refresher

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Erstmals und vielleicht auch einmalig fand der **Outdoor-Refresher** statt. Teilnehmer der letzten zehn Jahre unseres Outdoorseminars waren eingeladen, um sich gemeinsam an das Outdoorseminar zu erinnern und die wertvollen Erlebnisse noch einmal zu reflektieren.

In einer angenehmen Atmosphäre und mit guten Gesprächen blickten die Teilnehmer auf ihre persönlichen Geschichten und die nachhaltige Veränderung in ihrem Leben zurück. Zum Abschluss gab es einen inspirierenden Impuls von Martin Buchsteiner, dem Leiter des Tauernhofes. Denkanstöße, wie man als Hoffnungsmensch seinen Weg gestalten kann und wir wurden ermutigt, Hoffnung bewusst zu leben und weiterzugeben. Dieser gemeinsame Tag hat nicht nur schöne Erinnerungen geweckt, sondern auch Kraft und Motivation für die Zukunft gegeben.



Persönlichkeitsseminar

HILDEGARD ANDREATTA, Freundeskreis Bopfingen

Wer bin Ich? Diese Frage warf Referent Willi Beck nach einem Lied und einer kurzen Vorstellungsrunde in den Raum. Ziel des Seminars war es, die eigene Persönlichkeit besser kennenzulernen und sich in die Lage zu versetzen, sein Gegenüber besser zu verstehen. Wir sollten dabei erleben, dass bessere Selbst- und Fremdwahrnehmung das Miteinander entlastet. Dadurch erlangen wir eine höhere soziale Kompetenz und erkennen, wie wir auf andere wirken und andere auf uns einwirken.

Den Schatz des ICHs entdecken und somit die eigene Persönlichkeit erkennen? Unter diesem Motto wurden unterschiedliche Profile aufgezeichnet. Viele Anekdoten und interessante Geschichten machten die Profile verständlich und leiteten schließlich in das Verhaltens-Profil DISG über. Mit Gruppenarbeit und Selbsttestung beschäftigten wir uns bis zum späten Abend.

Gestärkt mit Lied und Impuls vor dem Frühstück ging es zur Auswertung des Selbsttests, die das eigene Profil veranschaulichte. Die vielen bildhaften und humorvollen Erzählungen von Willi festigten das Gehörte. Besonders ist mir das Gleichnis von Adam und Eva noch im Kopf. Mit intensiver Gruppenarbeit, Gesprächen und unendlich viel Input vertieften wir das Thema. Die ausgezeichneten Unterlagen und die Testungen dienten zur Stabilisierung, um im Erlernten weiterarbeiten zu können. Dieses „Weiterlernen“ wurde in Arbeitsgruppen im Januar abgeschlossen. Eigene überraschende Selbstkenntnisse sorgten für Nachdenklichkeit. Das Persönlichkeitsseminar ist meines Erachtens sehr intensiv, anspruchsvoll und vor allem sinnvoll, da ich etwas für mich tun kann.

Männerseminar Mann-o-Mann – Aufbau

HUBERT VON KREMPELHUBER, Freundeskreis Ludwigsburg II

Das „Mann-o-Mann – Aufbau“ war ein intensiver Tiefgang in das eigene „Ich“. Nachdem im Grundlagenseminar die äußeren und inneren Einflüsse und das, was sie in uns auslösen und bewirken können, thematisiert wurden, ging es dieses Mal um das Thema: **„Ertragen und Umgang mit Leid oder Schmerzen“**.

Im Vorfeld spürte ich ein Gefühl der Freude auf das Wiedersehen mit liebe gewordenen Gesichtern, aber auch eine Anspannung aufgrund meiner aktuellen persönlichen Situation – kann ich überhaupt teilnehmen, wie wird es werden? Werden die Emotionen zu viel?

Nach einem kurzen Rückblick auf den ersten Teil, stiegen wir am Samstagmorgen mit einem sehr bewegenden Impuls in den Tag ein. Aufschlussreich war für mich die Auseinandersetzung mit meinen Werten und welchen Stellenwert einzelne Werte für mich haben. Bei der Aufgabe, einen der Werte zuerst nach eigener Wahl und im Anschluss nach dem Zufallsprinzip zu streichen, begann der innere Diskurs: „Verliere ich damit etwas, was mir wichtig ist? Welcher der Werte, die noch übrig sind, kann ihn ersetzen?“ Dass alle zusammen einen persönlichen „Wertekanon“ bilden, sich teilweise ergänzen und kompensiert werden können, ist eine wichtige Erkenntnis, die in Situationen, in denen man aufgrund äußerer Einflüsse (z. B. durch einen Unfall) einen Wert verliert, Mut macht.

Sich die eigenen Gründe zur Entscheidung für die Abstinenz bewusst machen und die Besinnung „was bleibt von einem selbst oder was soll von einem selbst in Erinnerung bleiben“ waren zwei Themen, die uns bei ausgedehnten Spaziergängen bewegten.

Vor allem die Beschäftigung mit der Frage, was von einem selbst in Erinnerung bleiben soll, war für mich ein intensives Erlebnis. Zu Beginn gingen mir alle möglichen Gedanken, Bilder und Erinnerungen durch den Kopf, ohne dass sich etwas Bestimmtes herauskristallisierte. Und dann ganz am Ende war es auf einmal da, das Bild, welches alles beinhaltete, alles ausdrückte. Es ist jetzt Teil meiner Bilder, wie meine Abstinenzkarte und meine Talismane, die mir Kraft geben und mich an bestimmte Ereignisse erinnern.



Einstieg in die Gruppenmitarbeit, Teil 2

STEPHAN KAMPF, Freundeskreis Nürtingen

Die zwei Seminarteile des EGMA standen unter dem Thema „die Beziehung zu mir, zum Nächsten und zu Gott“. Der nun beginnende zweite Teil befasste sich überwiegend mit der **Beziehung zu mir selbst**. So mussten wir uns wieder in der alten Familiengruppe zusammenfinden. Das war nicht einfach, denn es musste zunächst geklärt werden, wer vor acht Monaten in meiner Gruppe war. Die Gruppenarbeit fand überwiegend in dieser Familie statt. Es fiel mir nicht schwer, mich von Anfang an zu öffnen, denn ich kannte die Menschen ja von Teil eins und hatte schon damals Vertrauen aufbauen können. Es ging um viele Fragen, die meine Person betreffen, woher komme ich, wo stehe ich, was macht mir Sorgen und was tut mir gut. Alles wurde offen in der Familie besprochen und es gab schöne, fröhliche, aber auch schmerzliche Momente.

Abschließend ging es noch um die Fragen: Auf was muss ich als Begleiter einer Gruppe achten? Was für Menschentypen können in unsere Gruppe kommen, wie gehe ich mit den unterschiedlichen Charakteren um? Das Ganze wurde durch einen Leitfaden abgerundet, der uns in der Schlussrunde übergeben wurde.

Nicht zu vergessen ist der Samstagabend! Die Mitarbeiter hatten ein äußerst humorvolles Abendprogramm gestaltet und uns alle sehr zum Lachen gebracht.

Am Sonntagmittag war das Seminar nicht nur für uns Teilnehmer zu Ende, sondern auch für ein bewährtes Mitarbeiterteam.

Für Christian, Ursel, Beate und Wilma war dies nach zwanzig Jahren das letzte EGMA-Seminar. Sie übergaben die Seminarleitung mit einem lachenden und einem weinenden Auge an ein neues Team. Albert Rehm bedankte sich als Vorsitzender des Verbandes bei den vier Mitarbeitern für die geleistete Arbeit und wünschte dem neuen Team alles Gute für die kommenden Seminare.



DANKE an ein tolles, bewährtes EGMA-TEAM!

Ein persönliches Fazit von KATHARINA PERIC, Freundeskreis Ludwigsburg II

» Am Ende des Seminars sind mir besonders die intensiven, persönlichen Gespräche in Erinnerung geblieben, und ich habe viele wertvolle, neue Erfahrungen aus diesem Seminar mitgenommen. Wir fühlten uns gut aufgenommen und aufgehoben in einer Atmosphäre von Verständnis, Vertrauen und Offenheit. Wir haben in diesem Seminar Anregungen bekommen, um uns den Herausforderungen zu stellen, die unsere Abstinenz mit sich bringt und um gut mit unserer Vergangenheit umzugehen.

Musikerwochenende für Fortgeschrittene

STEPHAN KAMPF, Freundeskreis Nürtingen

Die Tage wurden durch den neuen Verantwortlichen für das Musikerwochenende, Andreas Lehmann, sehr abwechslungsreich gestaltet. Wir erfuhren viel über die Gitarre, Noten, das Transponieren und den Kapodaster. Wir spielten und erarbeiteten neue Lieder, zum Beispiel das Lied „Alles was ihr tut, geschehe in Liebe“ (Lied zur Jahreslosung 2024) und sangen Lieder aus dem Liederbuch des Freundeskreises. So konnte jeder für sich die Dinge am Sonntag mit nach Hause nehmen, die ihm wichtig waren. Auch schmerzende Fingerkuppen. Das Musizieren in großer Runde ist schon etwas Besonderes. Wenn 15 Gitarren klingen und dazu noch eine Querflöte gespielt wird, erzeugt dies ein wunderbares Gefühl der Gemeinschaft. Dabei lernten wir, aufeinander zu hören, uns an den Nachbarn im Stuhlkreis anzupassen und nicht nur unseren eigenen Weg zu gehen. Nach einiger Zeit gelang dies immer besser und dann spielten wir „gemeinsam“. Das war eine sehr gute Erfahrung.

Die Küche muss an dieser Stelle besonders erwähnt werden. Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Abendessen wurden von einem hervorragenden Küchenteam geplant und gekocht – es hat allen vorzüglich geschmeckt. Daher ein großes Lob an die Engel aus der Küche.

Musikerseminar zur Motivation

MARIA FEYKES-HOCHWIMMER, Freundeskreis Freiberg

...Auja, das interessiert mich. Als Musiker sehe ich mich eigentlich nicht. Musiker beherrschen ihr Instrument und spielen Lieder vom Blatt weg. Das kann ich nicht! Aber ich singe gerne und ein paar Gitarrengriffe kann ich auch noch aus der Jugend. Im Programmheft steht auch: „Grundbegriffe sind hilfreich, werden jedoch nicht vorausgesetzt.“. Na, da falle ich doch drunter. Ich freue mich.

Und schon ist das Seminarwochenende da. Ich komme entspannt an, die Unterkunft „Wanderheim Haus Kohlraise“ gefällt mir sofort, so gemütlich mit der Wärme des holzbefeuerten Kachelofens! Ich werde freundlich begrüßt und suche mir einen Platz im „Musikmachkreis“. Nach und nach trudeln die anderen Teilnehmer ein. Ich merke, dass die meisten schon mal hier waren und sich auch von anderen Aktionen kennen. Was fällt mir noch auf? Es herrscht die typische Freundeskreis-Atmosphäre. Jeder ist willkommen und wird so angenommen, wie er ist. Wir beginnen mit dem ersten Spielen und Singen vor dem Abendessen. Ha, da kenne ich die Gitarrengriffe und das Lied habe ich auch schon geübt. In den nächsten Runden lerne ich neue Sachen, und wenn ich mal nicht mitkomme, fällt das gar nicht auf, weil wir in der Gruppe spielen. Es geht mir nicht nur um dieses Seminar, gerne würde ich in Zukunft in meinem Freundeskreis den Gesang öfter begleiten. Spätestens am Sonntagnachmittag tun mir die Fingerspitzen weh, wir haben ausgiebig gespielt und gesungen.

So erlebe ich ein Wochenende mit viel Musik, gutem Essen, netten Gesprächen und faszinierendem Wetter (Sonne, Schnee, Kälte und Wärme). Ich lerne, wie gewünscht, das Liedgut der Freundeskreise besser kennen und fahre mit der Motivation nach Hause, die „Liedbegleitung“ in meinen Freundeskreis zu bringen und beim nächsten Mal auf jeden Fall wieder dabei zu sein.

Regionalvertreterseminar

THOMAS MÖHLE, Freundeskreis Beilstein

Mit dem Lied „Gut wieder hier zu sein“ ließ es sich gut ankommen. **„Unser inneres Feuer“** wurde uns als Thema des Seminars vorgestellt, mit dem wir uns in den kommenden Tagen befassten. In zwei Kleingruppen beschäftigten wir uns mit den Themen „unsere Stärken und Schwächen“, „Wertschätzende Worte geben“ und „Gefühle als Regionalvertreter und als Privatperson“.

Am zweiten Abend war ein Bastelabend angesagt. Ich weiß gar nicht mehr, wann ich das letzte Mal gebastelt habe. Unter den Teilnehmern entstand ein geschäftiges Treiben, jeder war mit seinem Kunstwerk beschäftigt, bei dem aber auch Spaß und Unterhaltung nicht zu kurz kamen. Die Vorstandmitglieder versorgten uns am Ende des Seminars mit den neuesten Informationen und Themen des Landesverbandes. Danach beleuchteten wir im Plenum unsere „Motivation“ zum einen als Mitarbeiter des Landesverbandes als auch in unserem privaten Bereich. Bei aller intensiver Arbeit am Thema kamen an diesem Wochenende auch Spaziergänge, das Zusammensitzen im Kaminzimmer, der Austausch, das Lachen, sich begegnen und inspirierende Impulse nicht zu kurz.

Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer

PETER ROLLER-KALKER, Freundeskreis Leonberg

Spätestens während dem „EGMA“ festigte sich mein Wunsch, beim nächstmöglichen Termin an der Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer teilzunehmen. Ich erlebe im Freundeskreis Leonberg seit meinem ersten Treffen so viel Menschlichkeit, dass ich die Gemeinschaft inzwischen auch aktiv unterstützen möchte. Als Gruppenbegleiter will ich deshalb den Gruppenmitgliedern meine Unterstützung nicht nur aufgrund eigener Erfahrungen, sondern auch mit fundiertem Wissen anbieten. Und selbstverständlich lerne ich mich auch selbst noch intensiver in Bezug auf meine Krankheit kennen. Hilfe zur Selbsthilfe: Gemeinsam – damit wir voneinander lernen.

So begann am 09. Mai 2024 pünktlich um 10.00 Uhr ein neuer Abschnitt in meinem Leben – da war ich mir bereits auf der Hinfahrt zum Regina Pacis Tagungshaus in Leutkirch sicher. Der erste Teil meiner 5-teiligen Suchtkrankenhelferausbildung startete.

Nach Vorstellungsrunde und Kennenlernen gruppierten wir uns in unterschiedliche Aufstellungen. Es folgte der Programmpunkt „Einführung in die Wertearbeit“. Wir bildeten zwei Kleingruppen, die für die gesamte 5-teilige Seminarreihe bestehen bleiben. Welche Werte habe ich? Wie wichtig sind mir diese? Welche Ziele und Motivation habe ich? Was ist mir wirklich wichtig? Lebe ich meine persönlichen Werte? Thomas bat uns, unsere Werte als Momentaufnahme aufzuschreiben. Als Gast besuchte uns Albert Rehm. Für ihn ist diese Ausbildung „DAS SEMINAR“ für die Freundeskreise. Aus seiner Erfahrung sieht er Arbeit, Spaß, Gemeinschaft und Persönlichkeitsentwicklung auf uns zukommen und er wünschte uns viel Enthusiasmus.

In diesem Moment – damals vor Ort und auch jetzt beim Schreiben – bin ich stolz darauf, dabei zu sein und bin gespannt auf die weiteren Seminare.

Klausurtagung am Bodensee

WIEBKE BEYER, Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

Ich bin versucht, „Alles neu macht der Mai“ als Anfangssatz zu schreiben ... Und lasse das auch so stehen – denn selbst wenn es ein bisschen abgedroschen klingt, es passt zur Klausurtagung 2024. Neu war schon der Ort, an dem diese stattfand: Schloss Hersberg am Bodensee. Das von Pallottinern betriebene Tagungshaus liegt oberhalb der Stadt mitten in den Weinbergen, mit einem herrlichen Blick auf den See.

In seiner Begrüßung griff Albert das Jahresthema 2024 auf und betonte, dass wir uns in Richtung Zukunft bewegen müssen und einiges verändert oder neu gestaltet werden muss. Wer sich auf Neues einlässt, kann sich selbst und anderen neu begegnen, frische Beziehungen aufbauen und sich vorwärtsbewegen. Unsere Werte und Grundsätze sollten dabei aber erhalten bleiben. Die Vergangenheit ist manchmal sehr bequem, man hat sich eingerichtet. Doch es ist sinnvoll, die eingefahrenen Abläufe immer mal wieder zu hinterfragen.

Zunächst beschäftigten wir uns mit dem Jahresthema. Wir nahmen uns von den in der Mitte ausgelegten Karten jeweils ein Bild zu einem der Begriffe „begegnen – Beziehung – bewegen“. In selbst gewählten Kleingruppen tauschten wir uns rege darüber aus. Später wurden die Ergebnisse im Plenum vorgestellt. Nach einer guten Geschichte von Peter ließen wir den Abend im Pavillon mit Blick auf den nächtlichen Bodensee ausklingen.

Zukunft ist Veränderung und Veränderung braucht Mut. Doch sobald man sich einmal entschlossen hat, den Weg zu gehen, kann es auch funktionieren. Wir haben gelernt, dass wir Verantwortung für uns selbst übernehmen müssen. So gab es dann auch sehr lebhaft Diskussionen in den Kleingruppen; konkrete Themen wurden bearbeitet, weitere Schritte geplant. Der bunte Abend am Samstag stand ganz im Zeichen des Jahresthemas „begegnen – Beziehung – bewegen“. Wir hatten überlegt, wie die einzelnen Worte des Jahresthemas dargestellt werden könnten. Es war spannend zu sehen, wie diese interpretiert wurden.





Nach der Morgenandacht am Sonntag runden eine kurze Rückschau auf das Seminar, ein Ausblick auf das, was vor uns liegt und der Abschluss diese wunderbaren Tage ab. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zum Seminar waren durchweg positiv: Tolles Seminarhaus, gute Stimmung, positive Überraschungen und Spaß, sich auf Neues eingelassen zu haben.



Als Fazit fällt mir ein Bild ein, das im Markusevangelium von Jesus selbst kommt. Er beschreibt seine (neue) Botschaft als einen Samen, der in die Erde fällt, aufgeht und Frucht bringt. Ich würde mir wünschen, dass auf dieser Klausurtagung der Samen gelegt wurde, uns wieder neu und offen zu begegnen, unsere Beziehungen gut zu erhalten und uns einfach ein Stück nach vorne zu bewegen – manchmal sicher auch außerhalb unserer Komfortzone.

Partnerseminar in der Schweiz

THOMAS KROMER, Freundeskreis Nürtingen

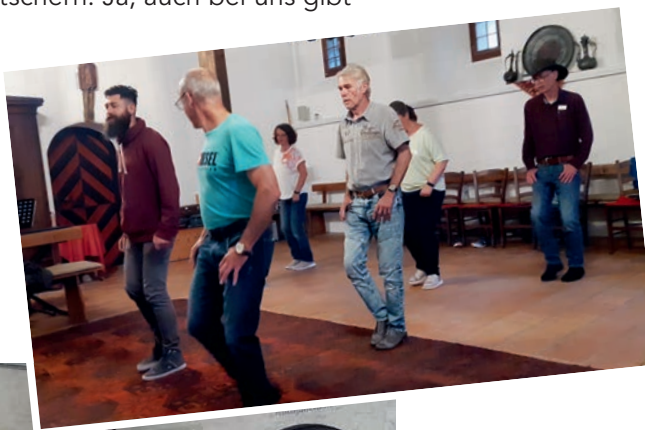
Alles fing damit an, dass mich ein Mitarbeiter des Partnerseminars angesprochen hat und meinte, dieses Seminar wäre doch auch was für mich. Ich? Ne, wieso denn, bei uns läuft's rund und außerdem habe ich meine Frau erst kennengelernt, als ich schon lange abstinent gelebt habe. Trotzdem war ich neugierig und habe meine Frau und mich angemeldet.

In den Freundeskreis-Seminaren entsteht sehr schnell eine große Offenheit. In dieser Atmosphäre war es für mich viel einfacher als zu Hause, auch sehr persönliche Dinge anzusprechen. Wir haben viele Impulse aus den Gesprächskreisen bekommen und ich konnte Situationen unserer Beziehung im Gehörten wiederfinden. Vor jedem Gesprächskreis gab es einen Impuls zum Thema **„Beziehung im Wandel“**. Vergleichbar mit der Natur verändert sich Partnerschaft, so wie Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter. Wichtig ist trotz allem theoretischen Wissen, dass man sich aufeinander zu bewegt, aufmerksam ist und einen wertschätzenden Umgang miteinander pflegt.

Besonders beeindruckt hat mich die Verabschiedung von Bruder Thomas. Ich sagte bisher über mich selbst: „Thomas, der ungläubige“. Und er hat mit einem Lächeln geantwortet: „Thomas, der unglaubliche“. Das hat mich berührt. Nicht nur geistig, sondern auch körperlich. Und es hat sehr gutgetan. Dieses geniale Wortspiel hat eine negative in eine positive Aussage verwandelt.

Wie kann ich die Kraft mit in den Alltag nehmen, die ich hier bekommen habe? Die Natur, den Wald, das Vogelgezwitscher, der See, die Wasserbewegung, die Wellen, die geistlichen Impulse und den Segen Gottes?

Jetzt sitze ich in der Mittagspause im Büro und schreibe diesen Bericht. Und ich höre auf einmal die Vögel zwitschern. Ja, auch bei uns gibt es Kraftquellen. Man muss nur achtsam hinhören und hinsehen. In diesem Sinne wünsche ich allen Gottes Segen.



» Im Freundeskreis habe ich die zufriedene Abstinenz kennengelernt und dafür bin ich dankbar. Gerne gebe ich das an andere weiter und teile meine eigene Geschichte und mache Neuen dadurch Hoffnung. Auch die Angehörigen liegen mir sehr am Herzen und ihr Leid motiviert mich, über mein Thema Sucht zu reden.

Meine
MOTIVATION

Bibelseminar

INGE EISEMANN, Freundeskreis Bopfingen

HEIKO KRETSCHMAR, Freundeskreis Aalen Sprungbrett

Gut gelaunt kamen die Teilnehmenden zum Bibelseminar und Peter Reid führte in das Thema der nächsten Tage ein: **„Die Briefe des Paulus an die Kolosser“**. Am ersten Morgen lernten wir, dass wir uns jeden Tag daran erinnern dürfen, dass Gott uns liebt. Gott gibt uns die Fähigkeit, diese Liebe in Demut zu leben und Jesu durch die Liebe sichtbar zu machen. Wir Menschen sollen demütig, dankbar und lernfähig bleiben. In Kleingruppen zogen wir Vergleiche aus unserem Leben zu den Worten von Peter.

Am Samstag zog uns Peter nach dem gemeinsamen Morgengebet und Frühstück wieder in seinen Bann, mich besonders mit dem Vers: „Ihr Frauen ordnet euch euren Männern unter“. Ich dachte, ich sehe nicht richtig und musste ihn gleich nochmals lesen. Tatsächlich stand es so da und ich fragte mich, warum Peter ausgerechnet diesen Vers nimmt. Sofort kam mir der Gedanke: „Ich soll mich den Männern unterordnen? Niemals!“ Ich musste an meine Mutter denken und dass ich mich auf keinen Fall so unterordnen würde wie sie! Aber dann erläuterte uns Peter die eigentliche Bedeutung des Verses. Und was ich hörte, gefiel mir –



Arbeitstag Cannabis

AMANDA STÜTZ, Freundeskreis Ulm

Durch dieses heiß diskutierte und aktuelle Thema führte uns Peter Deuß, Kunsttherapeut der Suchtklinik Ringgenhof. Das große Interesse spiegelte sich sowohl in der Teilnehmerzahl (25) als auch bei den Fragen und Erwartungen in der Vorstellungsrunde wider. Zu Beginn holten uns einige allgemeine Fakten über Cannabis (z.B. Geschichte, Nutzpflanze, Medizin) und schließlich die aktuelle rechtliche Lage verschiedener Länder ab und führten uns ins Thema. Herr Deuß gab uns Einblicke in seine Arbeit mit Cannabis (Misch-) Patienten, wir sprachen über die Unterschiede zum Alkoholpatienten.

In einem praktischen Teil durften wir durch das Nachmalen von Bildern seiner Patienten eine Strategie kennenlernen, die er einsetzt, um sich in seine Patienten hineinzufühlen. Die sehr unterschiedlichen Haltungen, Schwerpunkte und Erfahrungen zum Thema sorgten den Tag über für stetigen Richtungswechsel und

Einige Eindrücke von KARIN WEINREICH, Freundeskreis Aldingen

» Am Freitagmorgen um 8.00 Uhr versammelten wir uns zur Andacht unten in der kleinen Kellerkapelle. In der Stille sind wir angekommen und Andreas spielte mit seiner Gitarre. So schön ruhig und friedlich mit einem geistlichen Impuls begann jeder Morgen.

Es waren drei tolle Tage, bei denen der Glaube an Gott zum Gesprächsthema wurde.

trotz anfänglichem Widerstand. Es geht gar nicht um „unterordnen“, wie ich es verstanden hatte. Nein, Peter erklärte, wie (Ehe-)Partner einander lieben und respektieren sollen.

Gott möchte, dass Beziehungen funktionieren! Egal ob in der Ehe, Partnerschaft, Familie, Freizeit oder am Arbeitsplatz. Eine Frau soll ihren Mann/Partner unterstützen und ein Mann soll seine Frau öfter loben. So fällt es uns Frauen auch leichter, ihn zu unterstützen. Männer und Frauen ergänzen sich in ihrer Verschiedenheit. Ich bin froh, dass Peter mir ein neues Verständnis vermittelt hat und gleichzeitig dankbar, dass er genau diesen Vers ausgesucht hat.

Am Nachmittag wurden wir kreativ. Wer Lust hatte, konnte etwas für sich selbst basteln oder bei der Gestaltung der Gruppenobjekte, die versteigert wurden, mithelfen. Auch das gemütliche Beisammensein am Abend kam nicht zu kurz. Nach dem Abschlussgottesdienst klang der Tag bei Spielen und Gesprächen langsam aus.

Nun war es schon Sonntag – der Tag der Abreise – und ein wenig Wehmut lag in der Luft. Spannend wurde es noch einmal, als Ute professionell die Versteigerung der Gruppenobjekte leitete. Viele boten mit und sorgten so für heitere Stimmung. Eine Teilnehmerin gab nicht auf, ein gebasteltes Herz zu ersteigern. Als sie endlich den Zuschlag erhielt, schenkte sie es einer anderen Teilnehmerin, die es sich sehnlichst gewünscht hatte. Eine solch rührende Geste konnte nur mit tosendem Applaus belohnt werden.

sehr dynamische Unterhaltungen, die sich häufig auch durch die Pausen fortführten. Dabei rückte das Pro und Kontra der eingetretenen Teillegalisierung in den Hintergrund, vielmehr beschäftigte uns die Frage, wie wir in Zukunft mit der Klientel umgehen, die auf uns zukommt. Jeder hatte die Möglichkeit, mit den verschiedensten Infos und Gedanken seine persönlichen Lücken zu füllen. Die Politik und auch der Rest der Gesellschaft stecken damit noch genauso in den Kinderschuhen, was etwas Druck aus der Sache nimmt. So bleibt uns Zeit, weitere Erfahrungen zu sammeln.



Letztendlich gilt unser schöner Grundsatz; dass man sich als Mensch angenommen fühlen und von unseren Erfahrungen profitieren darf, denn: **„Das ist Freundeskreis pur!“**

Teilnehmerzahlen Seminare, Arbeits- und Impulstage im Jahr 2024

Seminare

Bezeichnung	Teilnehmerzahl
Bibelseminar	47
Einstieg in die Gruppenmitarbeit, Teil 1	24
Einstieg in die Gruppenmitarbeit, Teil 2	18
Forum für Seminarmitarbeiter	17
Suchtkrankenhelfer G52, Teil 1	19
Suchtkrankenhelfer G52, Teil 2	19
Klausurtagung	21
Mann-o-Mann 2, Aufbau	17
Mitarbeiterseminar	34
Musikerseminar Fortgeschrittene	13
Musikerseminar zur Motivation	10
Partnerseminar	12
Persönlichkeitsseminar	16
Regionalvertreterseminar	19

Arbeitstage

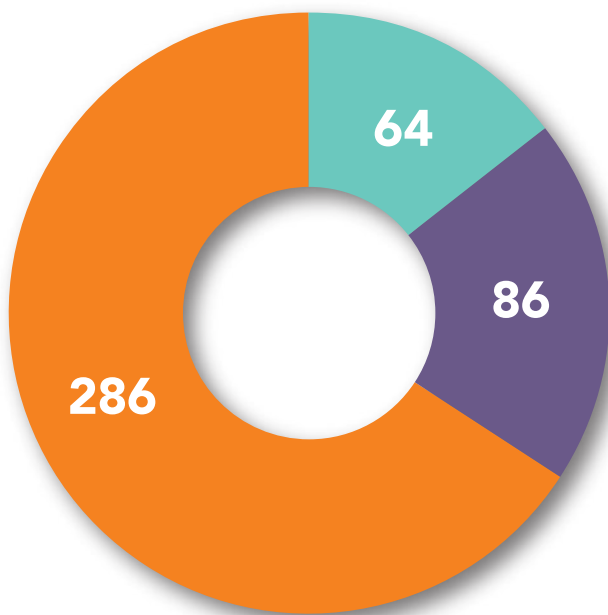
Bezeichnung	Teilnehmerzahl
Aktionstag Junge Selbsthilfe	8
Arbeitstag Cannabis	24
Arbeitstag Homepage Premium	3
Arbeitstag Kassenführung	20
Arbeitstag Suchtprävention	9

Impulstage

Bezeichnung	Teilnehmerzahl
Impulstag Gottes Wort	25
Impulstag Herkunftsfamilie	15
Impulstag Jahresthema	22
Impulstag Partnerschaft	6
Outdoor-Refresher	18



MEHRWERT
durch Seminare, Arbeits- und Impulstage



Teilnehmerzahlen
im Jahr 2024

- Seminare
- Arbeitstage
- Impulstage



.....
: Arbeitstag
: Homepage

.....
Arbeitstag
Suchtprävention



.....
EGMA, Teil 1

Einblicke und Eindrücke

Das lief in den Regionen und Gruppen vor Ort

.....

Aus der Region A/II

INGE EISEMANN, Freundeskreis Bopfingen

Regionsfachtag A/II

Was für ein kraftspendender Tag! Auf Einladung des FK Bopfingen kamen 42 Teilnehmende aus unterschiedlichen Freundeskreisen zum Fachtag der Region A/II. Zu Beginn sollten wir uns jeweils eine Karte aussuchen, auf der wir notierten, was uns am Thema „**Schuldgefühle**“ anspricht bzw. was wir damit verbinden. Die Karten befestigten wir gut sichtbar an einer aufgehängten Leine. Mit dem Impulsreferat unseres Referenten Friedhold Steudel folgte der erste Teil des Tages. Er ging gezielt auf folgende Unterpunkte des Tagesthemas ein:

- Schuld
- Gefühle, insbesondere Schuldgefühle
- Wie entstehen Schuldgefühle?
- Reaktionen auf und Folgen von chronischen Schuldgefühlen.

Nach einer erholsamen Mittagspause ging es zunächst sportlich weiter. Ulrike machte mit uns einige Lockerungsübungen, um Körper und Geist wieder in Schwung zu bringen. Danach begann Friedhold den zweiten Teil des Impulsreferats, in dem die weiteren Themenbereiche angesprochen wurden:

- Umgang mit Schuldgefühlen
- Scheitern und Schuld – ein geistlicher Aspekt, Chancen von Schuldgefühlen
- Schuldgefühle loslassen
- Was könnte helfen, um Schuldgefühle nicht weiterzugeben?

In verschiedenen Kleingruppen tauschten wir uns aus und diskutierten lebhaft. Friedhold lud uns noch zu einer Abschlussrunde mit einem besonderen Experiment ein.





» Meine eigene Begeisterung vom Freundeskreis möchte ich gerne weitergeben. Das ist sinnvoll und motiviert mich sehr. Es bietet mir die Möglichkeit, gesund zu werden und ICH selbst zu werden. ES GEHT WEITER!

Aus der Region A/III

Am 21. September 2024 fand der **Regionsfachtag der Region A/III** in Neuenstadt-Stein statt. Organisiert wurde der Fachtag von den Freundeskreisen Neuenstadt und Kochertal. Referent war Friedhold Steudel zum Thema „**Beziehung zu mir selbst**“.



Eindrücke einer Teilnehmerin

» Ich war zum ersten Mal bei einem Regionsfachtag überhaupt und auch zum ersten Mal bei einem größeren Freundeskreistreffen in Neuenstadt. Seit 1½ Jahren besuche ich als Angehörige eine Gruppe, die mir in einigen Dingen die Augen geöffnet hat und mich auf meinem Weg unterstützt. Nicht anders war es auf dem Fachtag. Wir wurden herzlich begrüßt und der Geist wurde mir beim gemeinsamen Singen geöffnet. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es in die erste Gruppenphase. Beim Impulsreferat von Friedhold Steudel wurden uns viele Anregungen und Hilfestellungen gegeben. Zum Abschluss machten wir nochmal eine Gruppenarbeit und sangen. Mit vielen Eindrücken kehrte ich nach Hause zurück. Vielen Dank für diesen erkenntnisreichen Tag.

Aus der Region B/II

RICHARD FROMBERGER, Regionalvertreter B/II

Im **Freundeskreis Sachsenheim** gab es nicht viel Neues. Die Gruppe war mit einem Rückfall beschäftigt, der auch einen Autounfall mit Führerscheinentzug mit sich brachte.

Der **Freundeskreis Freiburg** ist weiterhin stabil unterwegs. Erfreulicherweise kam eine junge Familie dazu. Neben den normalen Gruppenabenden gab es eine Weihnachtsfeier und einige nahmen auch am vielfältigen Angebot des Verbandes teil.

Im **Freundeskreis Bietigheim** wurde an den Gruppenabenden wie gewohnt offen und ehrlich über die eigenen Themen gesprochen. Jeder lüftete seinen eigenen Rucksack, den er gerade trägt. Leider gab es in dieser Gruppe auch Rückfälle. Die Menschen haben sich wieder gefangen und kommen weiterhin in die Gruppe. Auch persönliche Gerichtsverhandlungen und MPU-Prüfungen wurden in der Gruppe thematisiert.

Die Motivationsgruppe im **Freundeskreis Marbach** läuft gut. Es gibt eine rege Teilnahme an den Arbeitstagen und Seminaren des Verbandes und manche sind auch Seminarmitarbeiter. Leider beschäftigte uns auch das Thema Rückfall.

Aus der Region B/III

PETER ROLLER-KALKER, Freundeskreis Leonberg

Regionsfachtage

Die Fachtage mit dem Thema „**Scham und Schuld**“ fanden im Februar und März 2024 statt. Die Beschreibung in der Einladung machte mich bereits neugierig: Scham- und Schuldgefühle kennen wir alle, darüber zu sprechen ist oft schwierig. Scham und Schuld können sehr belastende Gefühle und Gedanken hervorrufen. Die dadurch entstehende Hilflosigkeit kann bei suchtkranken Menschen das Rückfallrisiko erhöhen. Mensch sein heißt, „Schuld und Scham“ zu kennen, sich die Leichtigkeit aber nicht nehmen zu lassen. Wie geht das?

Mit Thomas Hanns näherten wir uns dem Thema in Einzel- und Gruppenarbeiten. Schon in der Vorstellungsrunde zeigte sich, dass die Betroffenen während ihrer Suchtzeit Scham- und Schuldgefühle in ähnlichen Situationen erlebt haben. Angehörige haben sich oft die Frage gestellt: was habe ich falsch gemacht, ist es meine Schuld? Thomas erklärte, dass sich Schuld und Scham durch die negative Bewertung der Vergangenheit ergibt. Wenn ich offen mit diesen Gefühlen umgehe, sie zum Beispiel in der Freundeskreisgruppe anspreche, verlieren sie oft ihre Last und Schwere. „Scham ist die Hüterin der Würde in der Gesellschaft“ – diese Formulierung eröffnet eine neue Perspektive auf das so unangenehme Gefühl.



In der nächsten Einheit erläuterte Thomas anhand einer Zeichnung die Wirkung der Scham auf unser Leben. Scham bewirkt, dass ich mich nach außen verschließe und dabei die Empathie verliere. Ich verliere, was mich als Mensch ausmacht. Und ich verliere und vermeide meine sozialen Kontakte. Mein bester Freund wird dann vielleicht wieder das Suchtmittel. Thomas beschrieb den Mechanismus, wenn versucht wird, die eigenen Gefühle zu unterdrücken und sie immer weiter im Kopf kreisen – das berühmte Karussell; das funktioniert nur eine Zeit lang – und kann dann im „Chaos“ (Rückfall) enden. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns in der Gruppe einander öffnen. Das ist Selbsthilfe: den Kreislauf zu durchbrechen.

Was sind meine Werte? Meine Ziele? Was ist mir im Leben wirklich wichtig? Schritte hin zu Werten zu machen bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Weg von Schuld und Scham.

Abschließend definierte Thomas noch den Begriff „kognitive Defusion“. Die Defusion baut darauf auf, Abstand zu gewinnen; die negativen Gedanken, das Schuldgefühl sind zunächst nur eine Vermutung von mir. Ich muss allerdings die Möglichkeit zulassen, dass es andere Gründe für die Ereignisse geben kann. Das entlastet das Schuldgefühl. Mit diesen Ausführungen erarbeiteten wir gemeinsam gute Strategien für einen gesunden Umgang mit uns selbst in Situationen von Scham und Schuld.



Aus der Region B/IV

REINHOLD KREBS, Freundeskreis Stuttgart VII

Zum Ausklang der Feierlichkeiten unseres **25-jährigen Freundeskreisjubiläums** (Seite 36) haben wir noch einige Karten mit vielen treffenden Sprüchen zur Alkoholsucht ausgelegt, die von uns in einem lockeren Stuhlkreis besprochen wurden. Das war wieder ein wesentlicher Aspekt unserer Gruppe. Wir hatten viel Spaß, gute Gespräche, haben gut gegessen und getrunken und erlebten auch etliche besinnliche Momente. Mit den Karten wurde sichtbar, warum wir alle hier sind und warum die Gruppe ein cooler Bestandteil unseres Lebens ist.

Aus der Region C/I-II

RAINER SCHLOTTER, Freundeskreis Horb



Anstelle eines Regionsseminars beschlossen wir, eine **Regionswanderung** zu machen – in der Hoffnung, dass dabei mehr Mitglieder der Freundeskreise teilnehmen können. Beate und Paul luden uns ein, das Grillen in Hechingen auf ihrer Baumwiese mit Gemüsegarten auszurichten. So trafen wir uns am 9. Mai 2024 am Parkplatz der Kirche St. Luzen. Wir hatten drei Wanderrouten vorgesehen, die jeweils von einem Mitglied des FK Hechingen begleitet wurde. Es gab eine Strecke mit einer Stunde Laufzeit, die zweite Strecke mit einer halben Stunde und die dritte Strecke vom Tisch bis zum Kaffee- oder Getränkeauschank, was auch von einigen gewählt wurde. Als alle tapferen Wanderer wieder zurück im Garten waren, wurde der Grill mit Wurst und Steaks belegt. Einzelne Mitglieder brachten Salate und Kuchen mit, was den Nachmittag angenehm abrundete. Es war ein gelungener und harmonischer Tag mit regem Austausch und viel guter Laune.

Aus der Region C/III

MEINRAD GÖHNER, Freundeskreis Rottenburg

Beim **Regionsseminar** in Kloster Untermarchtal beschäftigten wir uns mit dem Thema „**Depression**“. Ich war hochgespannt auf das Seminar und was Evelyn Hilbeck uns zu sagen hatte. Ich freute mich sehr, dass neun Freunde aus unserem Freundeskreis dabei waren. Der Referentin gelang es gut, uns Wissen zu vermitteln und auch auf unsere persönlichen Anliegen und Befindlichkeiten einzugehen. Ich selbst habe durch ihre Vorträge wieder intensive Erkenntnisse gewonnen, die ich in den nächsten Tagen sacken lassen und verdauen möchte.



Insgesamt hatten wir alle ein schönes, intensives und lebendiges Miteinander. Am Schluss durfte sich jeder in der Runde äußern, welche Schritte und Vorhaben er in nächster Zeit im Bereich der Selbstwirksamkeit unternehmen möchte.



» Meine Vorbilder sind die Älteren in den Freundeskreisen. Ich möchte selbst dranbleiben und die Freundeskreis-Idee auch in Zukunft mit Leben füllen.

» Folgender Bibelvers motiviert mich dranzubleiben:
 Das geknickte Rohr
 wird er nicht zerbrechen,
 den glimmenden Docht
 wird er nicht auslöschen.
 Jesaja 42,3

Aus der Region D/I

HANNO KLEMBT, Freundeskreis Plochingen

Regionsseminar

Das Leitungsteam war offenbar der Meinung, dass es auch für altgediente Freundeskreisler ganz gut wäre, sich mal wieder an die Anfänge zu erinnern. So haben wir den Gründern nachgespürt, die uns damals veranlasst hatten, einen Freundeskreis aufzusuchen und heute dazu bringen, immer noch dort hinzugehen.

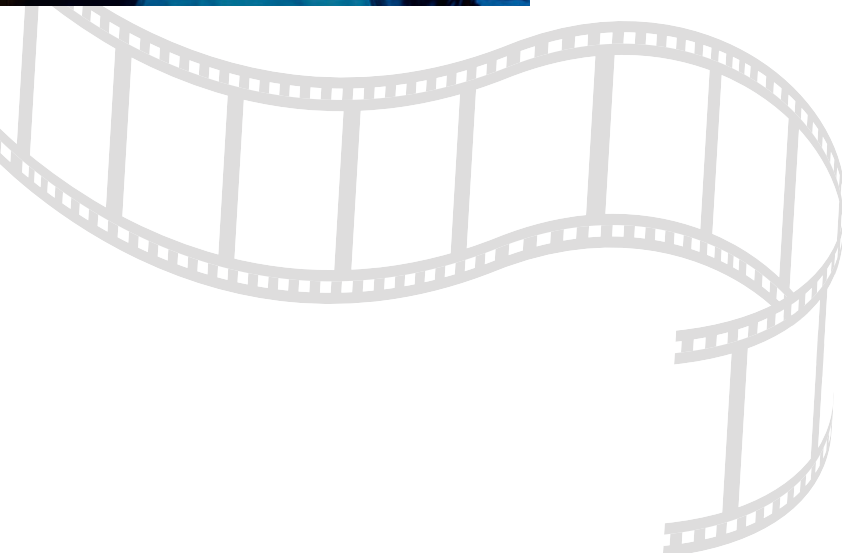
Wir werden es wohl auch weiterhin tun, denn das zeigte uns der Rückblick. Es lohnt sich, alles dafür zu tun, dass es nicht wieder so wird, wie es früher war. Die Frage ist, was wir für den Freundeskreis tun können, um uns selbst und neue Mitglieder zu motivieren. Wir haben an diesem Seminar Ideen entwickelt, wie wir das erreichen könnten.

Aus der Region D/II



Kinoabend im Freundeskreis Nürtingen

Wie jedes Jahr im Herbst haben wir uns auch für dieses Jahr einen interessanten Film für unseren Kinoabend ausgesucht. Der Film „**One for the Road**“ hat viele angesprochen und die Vorstellung war gut besucht. Selbstverständlich gab es danach alkoholfreie Getränke und Pizza und die Möglichkeit sich über den Film auszutauschen. Es wurden unterschiedliche Meinungen erörtert. Ein anderer und gelungener Abend. Alle waren froh, sich für ein abstinentes Leben entschieden zu haben und ein Leben ohne Alkohol nicht als Verzicht anzusehen, sondern als wertvolle Bereicherung zu betrachten.





Regions-
seminar B/III



Regions-
fachtag A/III



Regions-
seminar B/II



Jubiläum
FK Laichingen

IMPRESSIONEN

Besondere Zeiten – besondere Jubiläen

.....

Laichingen I und II feiern gemeinsam

Laichingen I seit 1981 = 40 + 3 Jahre

Laichingen II seit 1999 = 25 Jahre

Die Laichinger Freundeskreise feierten gemeinsam ihr Jubiläum im AlbanPlus in Laichingen und luden dazu viele Gäste ein. Ein buntes Programm war geboten – so kamen Vorstandsmitglied Hermann Tominc, der stellvertretende Bürgermeister Bernhard Schweizer und Pfarrer Kühle zu Wort und lobten die besondere Gemeinschaft und die wertvolle Arbeit der Freundeskreise. Elmar Tschiesche und Manfred Wipp als aktuelle Freundeskreisleiter ließen es sich als Gastgeber nicht nehmen, für die Gäste rundum gut zu sorgen.



Die besonderen Coronazeiten liegen hinter uns und die 40-jährigen Jubiläen in Leutkirch und Laichingen standen noch an. Auch mit mehrjähriger Verspätung ein Grund zum Feiern!

25 JAHRE Freundeskreis Stuttgart VII

25-jähriges Jubiläum beim Freundeskreis Stuttgart VII

In ihrer Ansprache blickte Brita Bakele auf eine lange Tradition der Gruppe, auf viele gemeinsame Aktivitäten und langjährige Mitglieder zurück. Herr Mössmer machte als Leiter der EVA deutlich, dass die Freundeskreise eine wesentliche Unterstützung der EVA sind und Lothar Schilpp brachte als Geschäftsführer Grußworte vom Landesverband mit. Ein Highlight war der Auftritt der „Wilden Bühne“.

Über

40

JAHRE

Freundeskreise

Laichingen & Leutkirch

44 Jahre Freundeskreis Leutkirch

Leutkirch seit 1980 = 40 + 4 Jahre

Beim Jubiläum in Leutkirch richtete Pfarrerin Tanja Götz bewegende und nachdenkliche Worte an die Gäste. Freundeskreisleiter Markus Bauhofer dankte und ehrte den langjährigen Freundeskreismitarbeiter Albert Rehm und dieser überbrachte im Auftrag des Verbandes als Vorsitzender die Anerkennung für die wertvolle Arbeit in Leutkirch. Weitere Redner wie Herr Willibrand von der Caritas und Beate Stör vom Elternkreis machten deutlich, wie wertvoll die menschliche Unterstützung ist und welche wichtige Aufgabe die Freundeskreise haben. Beim Fest wurde miteinander gesungen, gegessen, geschwätzt und viele Erinnerungen wurden ausgetauscht.



Herzlichen
Glückwunsch
zum Jubiläum!

„WIR richtig wichtig“

Jahresthema 2025

.....

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Das Jahresthema „WIR richtig wichtig“ kann eine spannende Möglichkeit sein, die Gemeinschaft – das gemeinsame Handeln, die gelebten Werte, die Bedeutung jedes Einzelnen und die wichtige Arbeit der Freundeskreise, in den Mittelpunkt zu stellen.

Gemeinsam sind „Wir“ stärker.

Mit dem „Wir“ kann die Verbundenheit innerhalb unserer Gruppen und des Verbandes gestärkt werden, um den gemeinschaftlichen Charakter der Freundeskreise hervorzuheben und an die Öffentlichkeit zu tragen.

Das „Wir“ ist mehr als nur eine Gruppe von Suchtkranken – es ist die Energie, die entsteht, wenn Menschen zusammenkommen, um ein Ziel zu erreichen. Im „Wir“ liegen Zusammenhalt, Unterstützung und das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein. Es bedeutet, Verantwortung zu teilen, einander zu vertrauen und Unterschiede als Stärke zu sehen. Nur durch das „Wir“ können Herausforderungen gemeistert werden und Erfolge entstehen, die allein nicht möglich wären.

Denn im „Wir“ wächst nicht nur unsere Freundeskreisgemeinschaft – es wächst auch jeder Einzelne.

„Richtig“ sind unsere Werte, die uns leiten.

Sie sind Orientierung und Zusammenhalt innerhalb unseres Landesverbandes und sollten unser gemeinsamer Maßstab sein. „Richtig“ bedeutet, gemeinsam nach den richtigen Wegen und Entscheidungen zu suchen – für uns selbst und unsere Gemeinschaft. Es fordert die Bereitschaft, Gutes zu bewahren, aber auch

70-jähriges Jubiläum des Landesverbands im Jahr 2026

.....

Im Jahr 2026 feiern wir das 70-jährige Bestehen unseres Landesverbands. Unter dem Motto „70 Jahre LV“ sollen verschiedene Aktionen entwickelt und öffentlich durchgeführt werden. Sowohl einzelne Gruppen als auch Regionen oder Bezirke sind eingeladen, sich zu beteiligen.

70

WIR richtig wichtig

neue Wege zu gehen. Eine Freundeskreisgemeinschaft, die sich die Zeit nimmt, zuzuhören und unterschiedliche Sichtweisen zu respektieren, schafft eine Basis für gemeinsame Entscheidungen.

Richtig heißt, nicht immer perfekt, sondern bewusst, reflektiert und verantwortungsvoll zu handeln. Dabei dürfen wir auch aus Fehlern lernen, daran wachsen und auf Kurs bleiben – im Einklang mit dem, was uns wichtig ist.

Richtig wird es, wenn wir mit Herz und Verstand handeln.

Jede/Jeder ist „Wichtig“.

„Wichtig“ bedeutet, dass jede*r Einzelne in unseren Freundeskreisen eine unverzichtbare Rolle im gemeinsamen Miteinander spielt. Wichtig ist, dass unser Verhalten, unser „Tun“ und „Handeln“ nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Gemeinschaft von Bedeutung sind. Wichtig ist auch, klare Prioritäten zu setzen: Was zählt wirklich? Was bringe ich persönlich ein? Was stärkt unsere Gemeinschaft und gibt unserem Leben Sinn? Wenn wir uns dessen bewusst werden, können wir uns auf das Wichtige konzentrieren. Auf die eigentliche Arbeit der Freundeskreise – uns gegenseitig zu unterstützen und mit unserer Hilfe zur Selbsthilfe zukünftig noch viele Menschen erreichen.

Denn wichtig sind wir alle – und das, was wir gemeinsam erschaffen.

Als mögliche Aktivitäten wurden vorgeschlagen:

- Suchtgottesdienste
- Treffen auf Bezirks- oder Regionsebene
- Öffentlichkeitswirksame Freundeskreisveranstaltungen wie Marktstände, Kinoabende, Theater- oder Spieleabende, Diskussionsrunden, Teilnahme an Straßen- und Dorffesten und vieles mehr.

Die geplanten Aktionen sollen bis Mitte des Jahres 2025 an die Geschäftsstelle gemeldet werden, um sie in einem Jubiläums-Veranstaltungskalender zu koordinieren. Darüber hinaus wird ein Jubiläumslogo entworfen, das bei allen Jubiläumsaktionen verwendet werden soll.

JAHRE LV

Unsere Freundeskreise

Übersicht der 80 Freundeskreise mit 1150 Mitgliedern

Bezirk A – 3 Regionen 26 Freundeskreise, 320 Mitglieder

Region A/I Rems-Murr 42 Mitglieder

<i>Fellbach ausgetreten zum 31.12.24</i>	10
Sulzbach	2
Waiblingen	12
Welzheim	10
Winnenden	8

Region A/II Staufen 171 Mitglieder

Aalen Sprungbrett	17
Aalen Strohalm	26
Bopfingen	18
Geislingen	18
Göppingen	16
Göppingen II	7
Heidenheim	17
Plüderhausen	12
Schlierbach	12
Schwäbisch Gmünd- Großdeinbach	8
Süßen	20

Region A/III Heilbronn-Franken 107 Mitglieder

Beilstein	20
Brackenheim	12
Crailsheim	10
Gaildorf	4
Güglingen	15
Heilbronn Haus der Diakonie	8
Kochertal	13
Neuenstadt	11
Obersulm	7
Schwäbisch Hall I	7

Bezirk B – 3 Regionen 19 Freundeskreise, 273 Mitglieder

Region B/II Enztal 52 Mitglieder

Bietigheim	12
Freiberg	8
Marbach	14
Sachsenheim	18

Region B/III Glemsgäu 140 Mitglieder

<i>Herrenberg ausgetreten zum 31.12.24</i>	12
Leonberg	60
Ludwigsburg I	7
Ludwigsburg II	45
Sindelfingen	3
Tamm & Asperg	5
Weil der Stadt - Merklingen	8

Region B/IV Großraum Stuttgart 81 Mitglieder

Stuttgart Bad Cannstatt	13
Stuttgart Hedelfingen	12
Stuttgart Johanneskirche	8
Stuttgart Möhringen	7
Stuttgart Stammheim	7
Stuttgart Zuffenhausen	12
Stuttgart V	10
Stuttgart VII	12



**Bezirk C – 2 Regionen
14 Freundeskreise, 191 Mitglieder**
**Region C/I-II
Schwarzwald/Zollern-Alb
147 Mitglieder**

Aldingen	17
Dornhan	7
Freudenstadt	6
Hechingen	19
Horb	10
Killertal	4
Rottweil	27
Schömberg aufgelöst zum 30.06.24	1
Spaichingen	16
Zollern-Alb e.V.	40

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

Münsingen	10
Reutlingen	9
Reutlingen-Hohbuch	15
Rottenburg	10

**Bezirk D – 4 Regionen
21 Freundeskreise, 366 Mitglieder**
**Region D/I Filder-Neckar
151 Mitglieder**

Denkendorf aufgelöst zum 01.10.24	0
Esslingen e.V.	30
Filderstadt-Bonlanden	18
Kirchheim-Ötlingen	30
Leinfelden-Echterdingen	31
Neuhausen/Filder e.V.	15
Plochingen	15
Stuttgart Plieningen	12

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

Nürtingen	65
Unter der Teck	8
Zizishausen	16

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

Blaubeuren	17
Laichingen I	13
Laichingen II	10
Langenau	12
Ulm	15

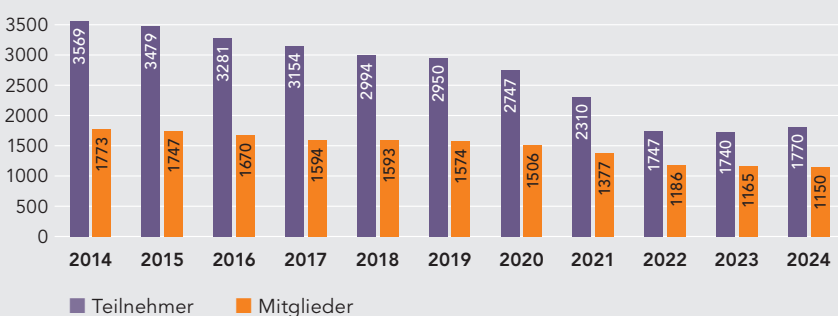
**Region D/VI Bodensee-Allgäu
59 Mitglieder**

Friedrichshafen	7
Kressbronn	9
Leutkirch	13
Tettngang	24
Wilhelmsdorf	6

Stand 31.12.2024

Am 01. Januar 2025 starteten wir mit 76 Freundeskreisen ins neue Jahr.

Gruppenteilnehmer und Mitglieder 2014 bis 2024



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 abstinent 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.

Geschäftsstelle in Laichingen

Das Geschäftsstellenteam ganz nach dem Motto:
begegnen – Beziehung – BEWEGEN!



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



Vorstandsteam:

Oben: Rainer Setzer, Hermann Tominc
 Unten: Bärbel Mack-Eckstein, Friedrich Rothacker,
 Albert Rehm, Thomas Uehling
 (von links nach rechts)



Hospitanten im Vorstand:

Günther Rupp, Thomas Möhle
 (von links nach rechts)

Selbsthilfeförderung

Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen nach § 20 h SGB V

Der Landesverband stellte einen Pauschalantrag an die **Gesetzliche Krankenversicherung – GKV** sowie Projektanträge an die **AOK Baden-Württemberg**. Diese Selbsthilfeförderung ist auch weiterhin DER Garant für eine kreative und innovative Verbandsarbeit.



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 2024
Herausgegeben im März 2025

**ehrenamtlich
engagiert
verbindlich**