



Jahres- bericht 2025



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

Inhalt

Ein Wort zuvor	3
■ THEMEN ÜBERS JAHR	
Jahresthema 2025	4
Junge Selbsthilfe	5
Projektgruppen und Arbeitskreise	6
Bundesverband lädt ein	8
BWAG – zentraler Ansprechpartner	9
■ SEMINARE, ARBEITS-/IMPULSTAGE UND VERANSTALTUNGEN	
Einblicke und Eindrücke	10
■ AUS DEN FREUNDESKREISEN UND REGIONEN	
Einblicke und Eindrücke	27
Freundeskreis-Jubiläum	33
■ IN EIGENER SACHE	
Nachruf Hildegard Arnold	34
Roll-up und Flyer	36
■ AUSBLICK	
Jahresthema 2026	38
Termine im Jubiläumsjahr 2026	39
■ GRUNDINFORMATION	
Unsere Freundeskreise	40
Über uns	42
Selbsthilfeförderung	43



Ein Wort zuvor

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Ich bin richtig wichtig – ehrlich jetzt!“

Suchthilfe beginnt da, wo ein Mensch wieder spürt: Ich bin richtig wichtig. Nicht trotz meiner Geschichte, sondern wegen ihr. Schließlich bringt niemand mehr Lebenserfahrung mit als jemand, der schon ein paar Kurven gefahren ist.

Veränderung entsteht nicht durch Druck oder schlechtes Gewissen – die beiden sind echt schlechte Coaches – sondern durch das Gefühl, gesehen, gehört und ernst genommen zu werden. Selbsthilfe bedeutet hier, den eigenen Wert wieder zu erkennen und Verantwortung für den nächsten möglichen Schritt zu übernehmen.

Oft sind es die kleinen Siege, die zählen:

- ein nüchterner Tag
- ein ehrliches Gespräch
- das mutige „Ja“ zu Unterstützung

Diese Momente bringen das Vertrauen in die eigene Stärke zurück – Stück für Stück, Tag für Tag.

Wir erleben immer wieder:

Wo Menschen lernen, sich selbst Bedeutung zu geben, wächst die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, dranzubleiben und vielleicht sogar ein bisschen stolz zu sein.

Suchthilfe ist kein Solo-Auftritt. Sie lebt von Beziehung, Ermutigung und echtem Miteinander – und davon, dass jeder sagen darf (und soll!):

Ich bin richtig wichtig.

Ihr/euer

Jahresthema 2025

WIR rICHtig wICHtig

.....



LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Das Jahr 2025 stand unter dem Jahresthema „WIR rICHtig wICHtig“. Dieses Motto hat uns im Landesverband und in den Freundeskreisen das ganze Jahr begleitet. Rückblickend zeigt sich, wie wichtig Gemeinschaft, gemeinsame Werte und das Engagement jedes Einzelnen sind.

In den Freundeskreisen, im Vorstand und in den Arbeits- und Projektgruppen haben wir gut zusammengearbeitet, gemeinsam Entscheidungen getroffen und Verantwortung übernommen. Der Austausch miteinander, die gegenseitige Hilfe und das Zusammenhalten waren sehr wichtig für unsere Arbeit.

„Wir“ bedeutet für uns, zusammenzustehen, einander zu unterstützen und gemeinsam Lösungen zu finden. Viele Dinge wären ohne dieses Miteinander nicht möglich gewesen.

„Richtig“ zu handeln, heißt für uns, unsere Werte nicht aus den Augen zu verlieren und gleichzeitig offen für Veränderungen zu sein. Auch organisatorisch haben wir Neues ausprobiert: Eine Vorstandssitzung fand online statt. Damit haben wir gezeigt, dass Offenheit für Veränderungen ein wichtiger Teil unserer Arbeit ist.

„Wichtig“ ist jede Person, die sich in den Freundeskreisen und im Landesverband engagiert. Dieses Engagement macht die Arbeit der Freundeskreise erst möglich. Es wurde ein neuer Landesverbands-Flyer erarbeitet, um die Freundeskreise bekannter zu machen und neue Menschen zu erreichen.

Lothar Schilpp



Junge Selbsthilfe

2025 traf sich die Projektgruppe „**Junge Selbsthilfe – Instagram**“ mehrmals online, um gemeinsam Themen zu sammeln, die sich für Beiträge auf Instagram eignen. Ziel war und ist es, die Arbeit der Freundeskreise sichtbar zu machen und aktuelle Themen aus der Selbsthilfe aufzugreifen.

Die Projektgruppe veranstaltete im Mai außerdem einen **Workshoptag** in der Geschäftsstelle. Es ging an diesem Tag rund ums Thema Instagram. Gemeinsam arbeiteten wir am Vormittag ein paar Interviewfragen zum Themenbereich Sucht aus und dann ging es

auch gleich los mit persönlichen, konkreten und ehrlichen Interviews. Die Interviewpartner ließen sich beim Arbeitstag Sucht und Psyche finden, der parallel im ev. Gemeindehaus stattfand: Sie waren vorab auf persönliche Fragen vorbereitet und wurden vor laufender Kamera zu ihrer Sucht und anderen Themen interviewt. Danach galt und gilt es, das Filmmaterial zu sichten, aufzuarbeiten und von Zeit zu Zeit als REEL auf Instagram zu posten.

Im November fand ein **Aktionstag „Eat & Talk“** der Jungen Selbsthilfe in der Geschäftsstelle statt. Zwei Mitarbeiter des Landesverbands Baden beeindruckten alle Teilnehmer mit ihren offenen, reflektierten und persönlichen Geschichten. Ihre Beiträge machten Mut, die eigene Geschichte zu teilen und mit dieser an die Öffentlichkeit zu gehen. Ein schöner Abschluss des Aktionstages war ein gemeinsames Essen in einem italienischen Restaurant sowie Zeit für Austausch und gegenseitiges Kennenlernen.

Für die weitere Arbeit werden auch künftig engagierte Mitarbeitende gesucht, die beim Erstellen und Veröffentlichen neuer und aktueller Beiträge in den sozialen Medien unterstützen möchten. Nähere Info in der Geschäftsstelle Laichingen.



Der Verband ist auf Instagram zu finden unter:

freundeskreise.sucht

Sei dabei. Gerne kannst du Follower werden und die Beiträge, Reels und Stories des Verbandes liken, posten, kommentieren und reposten. Wir freuen uns darüber!



Junge SELBST HILFE

Die Mitarbeiter des Landesverbands Baden Laura de Nardis und David Wilhelm beim Aktionstag „Eat & Talk“ der Jungen Selbsthilfe-Instagram

Projektgruppen und Arbeitskreise

Neue Projektgruppen: Marke Freundeskreise – Familie und mehr – Jubiläumsjahr

Aus den Ergebnissen der gemeinsamen Klausur sind zwei neue Projektgruppen entstanden. Die Projektgruppe „**Marke Freundeskreis**“ möchte die Freundeskreise in der Öffentlichkeit stärker sichtbar machen. Die Projektgruppe „**Familie und mehr**“ setzt sich dafür ein, die Arbeit mit Familien zu stärken und wieder mehr Angehörige für ein Engagement zu gewinnen.

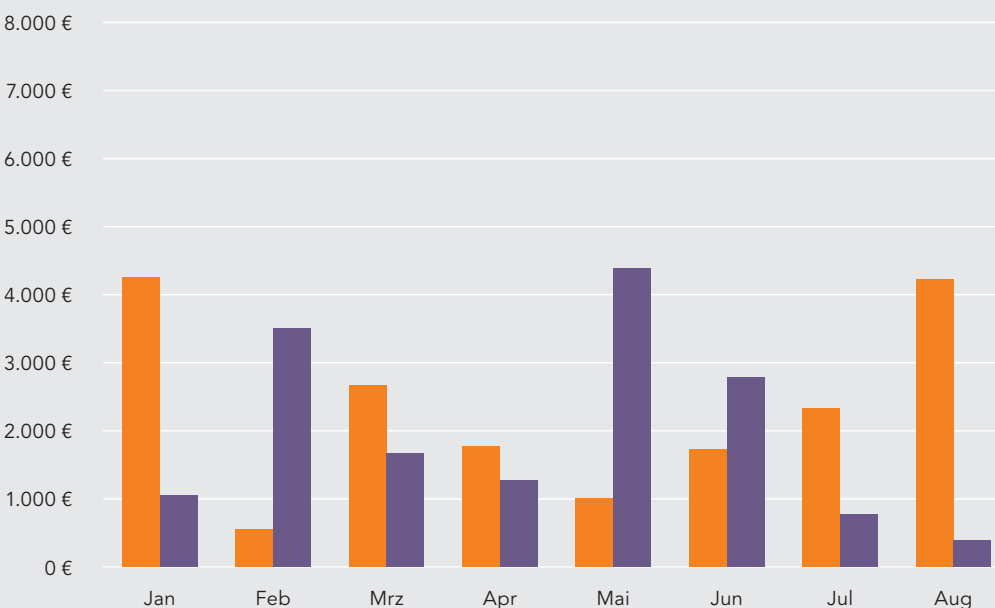
Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt waren die Planungen für das 70-jährige Jubiläum des Landesverbandes. Dafür wurde die Projektgruppe „**Jubiläumsjahr**“ gebildet, die erfolgreich die Organisation und Vorbereitung der Jubiläumsfeier im Februar 2026 übernommen hat.

Auch der AK FKaktuell und die Projektgruppe Junge Selbsthilfe waren 2025 aktiv.

Der Arbeitskreis Mittelbeschaffung ist aktiv

Wie jedes Jahr waren wir auch 2025 wieder fleißig am Spenden sammeln. Überschattet wurde der Start allerdings durch das Fehlen von Hildegard Arnold. Sie ist Anfang des Jahres schwer erkrankt und konnte uns nicht mehr unterstützen. Sie fehlt uns, war sie doch der kreative Kopf und eine exzellente Texterin in unserem Arbeitskreis. Aber es ging weiter in unserer Denkfabrik und gemeinsam haben wir dank aller Spender ein sehr gutes Ergebnis erreicht.

Vergleich des Spendenaufkommens der Jahre 2024 und 2025



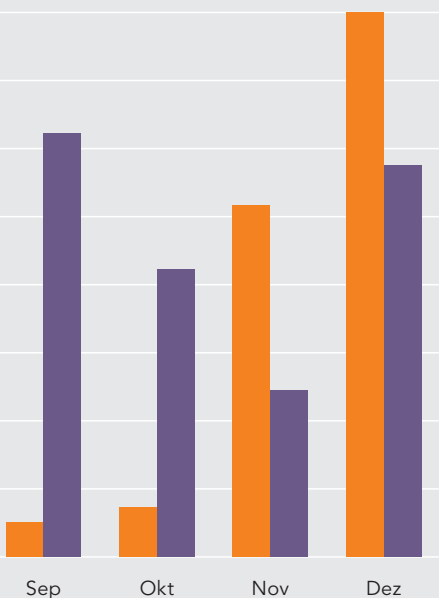
JUBILÄUMSJAHR

MARKE FREUNDESKREIS

FAMILIE UND MEHR

Nach wie vor sind wir präsent auf der Plattform **betterplace**, bei der wir auch im letzten Jahr eine erfreuliche Spendensumme generieren konnten. Und die **Sparkasse Ulm** hat uns dieses Jahr neben der Verdoppelungsaktion mit einer Extrapende bedacht.

Die Spenden ermöglichen uns, Betroffene, Angehörige und deren Familien zu begleiten, Begegnungsräume zu schaffen und neue Wege in der Selbsthilfe zu gehen. Sie schenken Mut, wo Mut gebraucht wird – **dafür danken wir von Herzen.**



Unser Team besteht momentan aus Thomas Uehling, Bärbel Mack-Eckstein, Carmen Hainz und nach Möglichkeit Lothar Schilpp.

Wir treffen uns viermal im Jahr, davon dreimal online über Teams und einmal in Präsenz in der Geschäftsstelle und befassen uns rund ums Thema „Spenden“. Wer Lust auf Fundraising und Ideen fürs Spendensammeln hat, darf sich gerne bei der Geschäftsstelle oder Thomas Uehling melden:

- ➔ info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
- ➔ thomas.uehling@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Der Bundesverband lädt ein

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer



Bei einer Veranstaltung des Bundesverbandes der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kamen Verantwortliche aus fast allen Landesverbänden vom 13. bis 15. Juni in Berlin ERKNER zusammen. Thema des Treffens war der gemeinsame Austausch und die Weiterentwicklung der Arbeit im Bundesverband.

Der Vorstand des Bundesverbandes hatte sechs Fragen vorbereitet, die in gemischten Kleingruppen diskutiert wurden. Die Teilnehmenden brachten dabei ihre Erfahrungen, Sichtweisen und Ideen ein. Aus diesen Gesprächen ergaben sich drei zentrale Aufgaben, die vom Bundesverband weiterverfolgt werden sollen.

Die erste Aufgabe ist die Überarbeitung des Leitbildes. Das bestehende Leitbild soll gemeinsam in den Freundeskreisen besprochen und weiterentwickelt werden. Geplant ist außerdem die Erstellung von Materialien in einem zeitgemäßen und ansprechenden Layout.

Ein zweiter Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit. Die Freundeskreise sollen bekannter gemacht und die Bedeutung der Selbsthilfe stärker nach außen gezeigt werden. Dazu gehören ein einheitliches Erscheinungsbild, passende Schulungen, gute Vernetzung und eine klare gemeinsame Außendarstellung.

Als drittes Thema wurde ein Workshop zum Umgang mit verschiedenen Suchtformen benannt. Der Umgang mit dem Thema Sucht soll offen, respektvoll und wertschätzend sein. Ziel ist es, Menschen auf ihrem Weg zu einem suchtfreien und zufriedenen Leben zu unterstützen. Dabei sollen alle Suchtformen berücksichtigt und passende Informationen sowie Seminare angeboten werden.

Die Veranstaltung war nicht nur wichtig für die zukünftige Arbeit des Bundesverbandes, sondern bot auch eine gute Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Vernetzung der Landesverbände untereinander. Der offene Austausch zeigte, wie wertvoll die Zusammenarbeit im Bundesverband ist.

BWAG

Baden-Württembergische Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände als zentraler Ansprechpartner

Im Jahr 2025 fanden zwei Sitzungen statt, die vorrangig dem Austausch von Informationen und Erfahrungen dienten. Darüber hinaus kommen die Mitglieder zweimal jährlich zu einem turnusmäßigen Regelgespräch mit der Landesstelle für Suchtfragen zusammen; zudem nimmt ein Vertreter der BWAG an den Ausschusssitzungen der Landesstelle teil.

Der Zusammenschluss der ehrenamtlichen Suchtselbsthilfe sollte auch künftig von den beteiligten Verbänden besonders beachtet werden, um die Interessen der Suchtselbsthilfe geschlossen zu vertreten und zentraler Ansprechpartner für alle politischen Akteure zu sein.

Die Themen waren:

- KI in der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe – Gefahren und Möglichkeiten?
- Aktuelle Situationen hinsichtlich der Vermittlung in Entgiftungen und die langen Wartezeiten
- Zustand der Fachkliniken/Beratungsstellen und eventuelle Schließungen
- Landtagswahl 2026: Lobbyarbeit auf kommunaler Ebene. Es wurde ein Fragenkatalog für die Kandidat/-innen der jeweiligen Landkreise erstellt, um aktiv ins Gespräch zu gehen und Rückmeldungen zu erhalten.
- Anträge und Nachweise bei der Deutschen Rentenversicherung
- Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit der BWAG
- Homepage der BWAG: Die alte Homepage wurde durch eine neue Seite in Form einer Visitenkarte ersetzt.
- Verband der Elternselbsthilfe wurde in die BWAG aufgenommen
- Beim halbjährlichen Regelgespräch mit der Landesstelle für Suchtfragen wurden aktuelle Entwicklungen der Suchthilfe, einige der oben genannten Themen sowie weitere Anliegen der Selbsthilfe diskutiert.



Eindrücke und Einblicke

Seminare

.....

Regionalvertreterseminar

CHRISTA SCHMIDTMER und KATHARINA PERIC,
Freundeskreis Ludwigsburg II

Im Jahr 2025 fand ein besonderes Regionalvertreterseminar statt. Da Thomas im Bezirk A allein für die gesamte Organisation verantwortlich gewesen wäre, beschlossen wir (Bezirk B), ihn im Rahmen eines Joint Venture zu unterstützen. Thomas hatte unser Thema „**Woher nehme ich die Kraft um mein Amt als Regionalvertreter ausüben zu können?**“ bereits toll vorbereitet, sodass lediglich Feinabstimmungen im Vorfeld durchgesprochen werden mussten.

Nach unserer Anreise wurden wir auf das Thema des Seminars eingestimmt. Am Samstag ging es dann richtig los mit Kleingruppen-Arbeiten. Am Vormittag mit dem Thema „**Was kann ich selbst für mich tun, damit es mir gut geht**“ und nachmittags mit dem Thema „**Was brauche ich von anderen, damit es mir gut geht**“. Der Austausch war sehr intensiv und trotzdem kam dabei der Spaß nicht zu kurz. Erstaunlicherweise hatten beide Gruppen nahezu identische Ausarbeitungen.

Zwischendurch hatten wir genügend Zeit für Pausen mit Gesprächen und Erholungsphasen. Thomas lockerte mit Film und Musik den Verlauf des Tages auf. Conny (Bezirk B) konnte zwar nicht dabei sein, aber sie hatte uns wunderschöne Besinnungen für den Morgen und Abend mitgeschickt.

Am Sonntagmorgen erhielten wir noch etliche Informationen von den Vorstandsmitgliedern und konnten uns mit ihnen austauschen. Es war ein gutes Miteinander, eine tolle Atmosphäre, aber leider auch das letzte Seminar auf dem Hergershof. Wir wünschen den Schwestern alles Gute für die Zukunft.



EGMA – Einstieg in die Gruppenmitarbeit

BARBARA GOLINSKI, Freundeskreis Nürtingen

Gespannt und erwartungsvoll machten wir uns auf den Weg zur Iller. Das Seminar stand unter dem Motto: **Beziehung zu mir, Beziehung zum Nächsten und Beziehung zu Gott**. Nach der Begrüßung und einem Eingangslied gingen wir im Raum umher, schauten uns an und legten dar, was wir dabei gefühlt hatten. In Zweiergruppen erzählten wir uns gegenseitig jeweils sieben Minuten unsere Geschichte. Anschließend berichtete jeder in Ich-Form über seinen Partner.

Als nächstes suchte sich jeder einen Gegenstand aus einem Koffer und sagte etwas dazu: Wie geht es mir? Welche Erwartungen habe ich? Warum habe ich genau diesen Gegenstand gewählt? Danach sollten wir jeweils fünf positive und negative Eigenschaften von uns aufschreiben und diese erläutern. Eine meditative Entspannungsreise beendete den Abend.

Die Geschichte vom barmherzigen Samariter war am nächsten Tag der Impuls zum Thema „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Bei der Sammlung von Eigenschaften für den idealen Freundeskreisleiter kamen sehr viele Punkte zusammen. Um diese Eigenschaften greifbar zu machen, spielten wir in zwei Gruppen mit bunten Steinchen eine Art Freundeskreisleiter-Wahl. Bei diesem Spiel erfuhr ich sehr viel über das, was andere über mich denken. Ich war positiv überrascht von den Rückmeldungen. Der letzte Tag begann mit einem weiteren Informationsteil. Die Struktur des Landesverbandes wurde anhand eines Puzzles vorgestellt. In einer anschließenden Fragerunde wurden die Aufgaben des FK-Leiters, der Ablauf in verschiedenen Freundeskreisen und die Aktivitäten außerhalb der Gruppenabende besprochen.

In der Abschlussrunde schilderten die Teilnehmer ihre Eindrücke, reflektierten die eigenen Erwartungen und machten Vorschläge für Veränderungen. Es war ein lebhaftes und offenes Gespräch. Für mich persönlich war es sehr beeindruckend, wie schnell und selbstverständlich eine vertrauensvolle Atmosphäre und gegenseitige Wertschätzung in der Gruppe entstanden sind, die es mir ermöglichten, mich zu öffnen. Es war ein erlebnisreiches und sinnstiftendes Wochenende.

E-Mail – Motivierte neue EGMA-Mitarbeiter

Hallo Ute,

lieben Dank dir. Bald geht's los Richtung Ulm. Alles hingerichtet und gepackt. Ich geb nachher noch Sport, dann duschen, Frühstück und los geht's. Wetter wird auch klasse. Dann hoffen wir auf ein gelungenes Wochenende und euch in Laichingen liebe Grüße und auch ein schönes Wochenende.

E - infach

G - enial

M - iteinander

A - rbeiten

Alles Liebe Susanne und Grüße von Arndt



Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer

PETER ROLLER-KALKER, Freundeskreis Leonberg

Wie geht es mir und was hat sich bei mir und meiner Rolle im Freundeskreis seit Beginn der fünfteiligen Suchtkrankenhelferausbildung geändert?

Ich habe bei uns im erweiterten Leitungsteam Verantwortung übernommen. Manchmal betreue ich eine Kleingruppe und kann dabei die in meiner Ausbildung gewonnenen Erkenntnisse gut anwenden. Ich stelle neuen Teilnehmern die Gruppe vor und organisiere verschiedene Freizeitaktivitäten.

In den letzten Wochen hat sich meine Verantwortung im Leitungsteam intensiviert. So bin ich jetzt auch Ansprechpartner beim Kontaktbüro für Selbsthilfegruppen des Landratsamts Böblingen und der Diakonie in Leonberg. Ich habe gelernt, dass zu „Verantwortung übernehmen“ auch „Verantwortung abgeben und delegieren“ gehört. Delegiert wurde beispielsweise die Organisation unserer diesjährigen Weihnachtsfeier. Und abgeben werde ich meine Tätigkeit als Protokollant der Regionssitzungen. Zu meinen Aufgaben gehört es nun auch, zu überlegen, welche unserer Mitglieder wir für das nächste Jahr zu Seminaren und Weiterbildungen motivieren könnten. So wurde ich 2020 von Ursel ermutigt, das Mann-o-Mann-Seminar zu besuchen. Ich wäre nicht von selbst darauf gekommen.

Persönlich habe ich mich auch an anderer Stelle weiterentwickelt und geöffnet. Inzwischen ist mir klar, dass der Freundeskreis nicht mehr nur „mein Ding“ ist. Jetzt kommt auch meine langjährige Freundin mit zu den Veranstaltungen und Gruppenabenden. Das ist ein tolles Gefühl und eine Bereicherung für unsere Beziehung.



PETER ROLLER-KALKER über Teil drei der Ausbildungsreihe

» Am Donnerstag wurde über Medikamente und Essstörungen als Formen der Sucht gesprochen. Die Medikamentensucht ist in allen sozialen Schichten zu finden. Von ca. 2 Millionen Abhängigen sind etwa 2/3 Frauen. Da die Abhängigkeit oft nicht erkannt wird, dürfte die Zahl der Betroffenen höher liegen. Das höchste Suchtpotential haben die Substanzgruppen: Schlaf- und Beruhigungsmittel, Anregungsmittel und Appetitzügler sowie Schmerz- und Betäubungsmittel. Sehr interessant fand ich einen Katalog mit 11 Fragen zum Medikamentenkonsum. Wenn vier oder mehr Aussagen zutreffen, sollte man erwägen, mit einem Arzt oder Apotheker über das Thema zu sprechen. Ich erinnerte mich dabei an Tests, die zeigen könnten, ob ich Alkoholiker bin. Bei diesen „Alkoholiker Tests“ bekam ich – trotz meiner ideenreichen Auslegungen der Wahrheit – immer als Ergebnis, dass ich ein ausgeprägtes Problem mit Alkohol habe und Alkoholiker bin.

Beim Programmpunkt Essstörungen wurde über Magersucht (Anorexie), Ess-Brecht-Sucht (Bulimie – sich durch Erbrechen reinigen) und Binger Eating Disorder (Fressorgie-, Fressgelage-Störung) gesprochen. Hochspannend und aufschlussreich waren für mich die offenen Erfahrungsberichte von Anwesenden. Fazit: Die Betroffenen der oben beschriebenen Essstörungen benötigen Hilfe von Ärzten und Therapeuten.

Der Freitag startete mit eigenen Sinn- und Wertbezügen, die mich bereits frühmorgens zum Nachdenken anregten. Und letztendlich ein tiefes Gefühl von Demut und Dankbarkeit hervorriefen. Anschließende Themen waren Co-Abhängigkeit und das Suchtumfeld. Mitbetroffen sind meist die nächsten Angehörigen, die Veränderungen und Probleme durch den Suchtmittelkonsum unmittelbar mitbekommen und in das Geschehen mit hineingezogen werden. Sie werden häufig als Co-Abhängige bezeichnet, wobei sie doch versuchen zu retten, was zu retten ist. Dabei übernehmen sie oft eine führende Rolle, zu der der Betroffene nicht (mehr) fähig ist. Dies können Partner/-innen, Kinder, Eltern, eben die „Nächsten“ sein. Dass diese nicht herbeigesehnte Aufgabe erheblichen Einfluss auf das Leben und die Gefühlswelt der Angehörigen hat, steht außer Zweifel.

Vor dem Bunten Abend mit einem unglaublich lustigen „Mensch ärgere dich nicht“ für 24 Personen und einem abwechslungsreichen „Der Große Preis“-Quiz sprachen wir in den Kleingruppen über erste Ergebnisse und Erkenntnisse unserer Fallarbeit, was noch als Hausaufgabe aus dem letzten Seminarteil anstand.

Ich bin so dankbar, dass ich dabei sein durfte!

Klausur „Selbsthilfe im Wandel – neue Wege gehen“

WIEBKE BEYER, Freundeskreis Leinfelden-Echterdingen

„Aber bitte mit Sahne ...“

Auch dieses Jahr fand die Klausurtagung wieder im wunderschönen Ralligen statt. Ein fester und wichtiger Bestandteil sind für mich immer die Andachten mit den Brüdern in der Kapelle unterm Dach. So starteten wir auch dieses Mal in die Klausur.

Den Einstieg in den Abend und in das Seminarthema machte Albert mit den Worten: „Der Teufel hat den Schnaps gemacht!“ – Wie bitte? Doch schnell klärte sich, dass er das Lied von Udo Jürgens meinte. Mit 66 Jahren hat Albert zwar vielleicht andere Träume als mit 17, aber er hat welche. Vor allem, wenn man sich die aktuellen Zahlen der DHS zu Suchtkranken anschaut. Diese Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache – und wir wissen, dass es Wege aus dem Teufelskreis gibt. Albert meinte, seine Vision sei, dass jeder, der will, eine helfende Hand findet. „Aber bitte mit Sahne“ – die Sahne, das sind die Mitarbeiter an der Basis. Die Selbsthilfe ist wichtiger denn je, aber wir dürfen nicht stehenbleiben. Deshalb lautete das Thema der diesjährigen Klausur: **„Selbsthilfe im Wandel – neue Wege gehen!“**

Beim Austausch mit Therapeuten und Patienten der Fachkliniken Ringgenhof und Höchsten kamen verschiedene Themen auf: Was gibt es schon? Was ist vielleicht in Vergessenheit geraten und darf wiederbelebt werden? Wo sind andere, neue, modernere und machbare Lösungen? Und wie steht es um die Marke „Freundeskreis“?

Am Samstagvormittag wurden die Ergebnisse der einzelnen Gruppen zusammengefasst und präsentiert – getreu der Jahreslosung und dem Lied, das wir an diesem Wochenende bereits mehrfach gesungen hatten: „Prüfet alles, und das Gute behaltet.“

Vor der Abreise am Sonntagmorgen gab es von Albert das „Wort auf den Weg“. Er ermahnte uns, jetzt nicht stehenzubleiben. Das 70-jährige Jubiläum im nächsten Jahr bietet eine gute Gelegenheit, ein paar der Anregungen und nötigen Veränderungen gezielt umzusetzen.



LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Inhaltliche Grundlage für die Klausur in Ralligen waren die Rückmeldungen der Therapeut/-innen und Patient/-innen aus den Vorstellungen der Freundeskreise in den Zieglerischen Kliniken am Ringgenhof und Höchsten. Die dabei gesammelten Themen wurden vom Mitarbeiterteam in drei Themenblöcke zusammengefasst und auf der Klausur gemeinsam bearbeitet.

Im ersten Themenblock stand die Arbeit in den Gruppen und Freundeskreisen im Mittelpunkt. Besprochen wurde die Rolle von Glauben und Spiritualität in den Freundeskreisen. Dass klare Gruppenregeln wie Wertschätzung und gegenseitiger Respekt sehr wichtig sind. Außerdem wurde die Gemeinschaft der Freundeskreise als Stärke gesehen, die nach außen besser sichtbar gemacht werden sollte.

Der zweite Themenblock beschäftigte sich mit der Frage, wie jüngere Menschen besser erreicht und angesprochen werden können. Diskutiert wurden neue Angebotsformen, zum Beispiel zeitlich begrenzte Kurse, sowie die Unterstützung junger Menschen bei der Gründung neuer Gruppen. Wichtig sind dabei eine passende Sprache, zeitgemäße Inhalte und Angebote, die sich stärker an den Interessen jüngerer Teilnehmender orientieren.

Im dritten Themenblock ging es um Kommunikation und digitale Angebote. Ziel ist es, die Wahrnehmung des Landesverbandes bei jüngeren Generationen zu verbessern, unter anderem durch Social Media. Gewünscht wurden niedrigschwellige und auch hybride Online-Angebote sowie der weitere Ausbau digitaler Formate wie Online-Gruppen. Auch hier wurde die Bedeutung einer stärkeren gemeinsamen Außendarstellung der Freundeskreise betont. Aus den Ergebnissen der Klausur sind inzwischen zwei Projektgruppen entstanden.

Persönlichkeitsseminar „Hier geht's um MeinICH“

STEPHAN KAMPF, Freundeskreis Nürtingen

Das Seminar startete mit dem kleinen DISG-Test, der uns erste Einblicke in unsere persönlichen Verhaltensweisen gab. Schon hier erkannte ich vieles, was mir aus meinem Alltag bekannt vorkam – allerdings aus einer neuen Perspektive. Der Austausch untereinander war offen, interessiert und wertschätzend. Am Samstag vertieften wir uns ins DISG-Modell. Wir beschäftigten uns mit den vier Persönlichkeitsstilen – dominant, initiativ, stetig und gewissenhaft – und ihren jeweiligen Stärken, Schwächen sowie typischen Kommunikationsmustern. Besonders eindrucksvoll war die Auseinandersetzung mit den Schwierigkeiten in Beziehungen, die durch unser Verhalten entstehen können. Anhand Gruppenübungen und Beispielen wurde vieles für mich greifbarer. Am Abend machten wir den großen DISG-Test, der unser Profil noch detaillierter darstellte.

Der Sonntag stand unter dem Motto: „Wie kann ich meinen Verhaltensstil bewusst verändern oder weiterentwickeln?“ Ich fand es sehr hilfreich, konkrete Ideen zu entwickeln, wie ich künftig in bestimmten Situationen anders reagieren möchte – etwa bewusster zuzuhören, klarer zu kommunizieren oder Grenzen achtsamer zu setzen.

Mein Fazit: Das Seminar war für mich eine wertvolle Gelegenheit zur Selbsterkenntnis. Ich habe mich selbst besser verstanden und nehme viele Impulse für meinen Alltag und meinen Freundeskreis mit. Besonders beeindruckt hat mich die Offenheit in der Gruppe und die respektvolle Atmosphäre. Es war ein intensives, stärkendes Wochenende. Ich bin dankbar, dabei gewesen zu sein.

Outdoorseminar

BARBARA BRUHN, Freundeskreis Obersulm

Ich habe am Outdoorseminar als Angehörige teilgenommen. Wie ernst das Motto „**Grenzen und Vertrauen**“ gemeint ist, zeigte sich ab dem ersten Tag. Denn die Aktivitäten in der Natur haben mich tatsächlich an meine Grenzen und teilweise darüber hinaus gebracht, insbesondere beim Klettern und Canyoning. Aus einer Höhe von drei Metern in ein unbekanntes, kaltes Gewässer zu springen, überschritt definitiv meine Grenzen. Dennoch hat es mich auch stolz gemacht, über diese hinaus zu gehen. Den Bergführern und ihrer Erfahrung zu vertrauen, ihrer Einschätzung, was möglich ist und was nicht, war für mich ebenfalls eine Herausforderung. Hilfe anzunehmen und angezeigte Grenzen zu akzeptieren, ist für mich nach wie vor ein Lernprozess. Die geistlichen Impulse und Gespräche haben mich sehr unterstützt – ebenso das Zusammenwirken und der Austausch in der Gruppe.

Das Outdoorseminar war bereichernd, wenn auch anders als erwartet. Ich erkenne jetzt besser, was ich schon erreicht habe und halte mich nicht mit dem auf, was ich noch nicht erreicht habe. Ich habe durch die körperlichen Herausforderungen gelernt, wie viel in mir steckt. Mir ist zwar klar, dass ich auf meinem Weg noch nicht am Ziel bin, aber es fällt mir leichter, weiterzugehen – Schritt für Schritt.

MATTHIAS KLEINERT, Freundeskreis Beilstein

Ziel ist es, jeden an seine persönliche Grenze zu führen. Ich empfand dies als Warnung an meine Unsportlichkeit und vor allem an meinem Mut, obwohl ich durchaus davon überzeugt war, dass alles sicher ist. Man wird zum Mitmachen animiert, aber nicht gedrängt. Letztlich bestimmt man selbst, was und wie weit man mitmacht, aber die maximalen Möglichkeiten reichen weit.

GÜNTER SCHARY, Freundeskreis Schwäbisch Hall I

Die Gruppe ist so verschieden, wie man es sich kaum vorstellen kann. So hatten wir aber zwei Gemeinsamkeiten: Das Leben in Abstinenz und ein Erlebnis sportlicher Natur. Das reichte für mich aus, um mich in eine Gruppe zu fügen.

Liebe Ute, lieber Lothar,

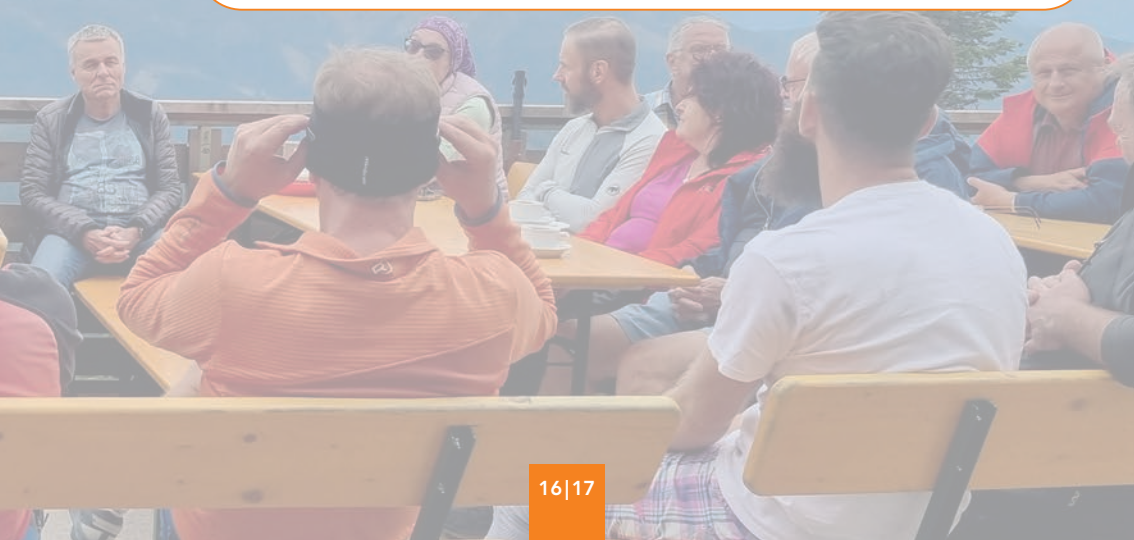
ich möchte mich nochmal von Herzen bei euch bedanken, dass ich dieses Seminar mitmachen durfte. Für mich waren die Tage sehr wertvoll, zumal ich mich selbst neu kennenlernen durfte und meine Grenzen erfahren konnte. Das menschliche Zusammensein, die Bergführer, die wunderschöne Landschaft, sowie das erlebte Bewusstsein mit Gott und seiner Schöpfung behütet unterwegs zu sein, hat bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Ich möchte das Erlebte nicht missen und werde es ganz sicher in guter und dankbarer Erinnerung behalten. Die ungezwungene Vermittlung, dass unser Vater im Himmel das alles erschaffen hat, war für mich ein sehr tiefgehendes Erlebnis.

MANUELA KATZER, Freundeskreis Aalen Strohalm

Keine völlig fremden Menschen, sondern Menschen, denen ich schon vertraute: Ute und Lothar. Auf die ist Verlass! Die hören Hilferufe und reichen eine helfende Hand! Da muss ich keine „Funktionsfassade“ aufbauen – da darf ich Schwächen zugeben, die zu mir gehören. Wenn ich schon gegen Angstriesen kämpfe, dann mit Menschen, auf dich ich mich verlassen kann und die mich nicht situativ ausnutzen. Und die anderen Teilnehmer sind ebenfalls Freundeskreisleute. Alle haben wir ähnliches erlebt, alle haben wir gelernt ehrlich zu sein. Wir spüren, dass wir uns vertrauen und aufeinander bauen können. Das Outdoorseminar ist eine Chance! Meine Chance!

CLAUDIA, Freundeskreis Beilstein

Die Impulse am Abend haben mich besonders berührt. Ich komme aus einem christlichen Elternhaus. Dort dauerten Gottesdienste selten unter zwei Stunden, eine Dreiviertelstunde Bibelstudium vor dem Abendessen war selbstverständlich. Die Andachten von Martin waren ganz anders. Seine Worte hatten Leichtigkeit und Tiefe zugleich. Er erzählte Geschichten, die Bilder im Kopf hinterließen – schlicht, klar und bedeutend. Ähnlich wie Gleichnisse: nicht belehrend, sondern einladend. Ich konnte meine eigenen Erfahrungen darin wiederfinden. Und das Wichtigste: Ich fühlte mich nie gedrängt, etwas Bestimmtes glauben zu müssen. Martin stülpte nichts über, er teilte etwas, das für ihn Bedeutung hatte und ließ uns den Raum, selbst zu entscheiden, was wir daraus machen.



Bibelseminar in Triefenstein

INGRID WAHL, Freundeskreis Freiberg

Wachet, steht im Glauben, seid mutig und seid stark

Endlich bin ich wieder in Triefenstein! Wie lange war ich nicht mehr hier? Sieben oder acht Jahre? Wer wird mich noch kennen? Auf den ersten, zweiten oder dritten Blick sah ich in strahlende Augen. Gut wieder hier zu sein, gut euch zu sehen! Dann ein neuer Referent, Eisbert van Dijk, der „Eis“ genannt werden möchte. Kurz hatte ich Schwierigkeiten, ihm zu folgen, doch mit der Zeit gefiel mir seine Art, die Bibeltexte zu interpretieren.

Hier kommen nun einige Gedanken und Äußerungen, die mich persönlich am meisten angesprochen haben und vom Kopf in mein Herz wanderten:

»» *Wenn du viele Dinge hast, haben viele Dinge dich!*

Eis erzählte von Gustav Klimt, der 11 Monate an einem Porträt einer jungen Frau malte, sie sah darauf viel hübscher aus als in Wirklichkeit. 10 Jahre später war sie eine Schönheit und glich dem gemalten Bild. Klimt hat sie wohl so gemalt, wie er sie sah und ihr gefiel das Bildnis von sich, dass sie sich diesem annäherte.

»» *Denn die Kraft der Gedanken ist unsichtbar wie der Samen, aus dem ein riesiger Baum erwächst; sie ist aber der Ursprung für die sichtbare Veränderung im Leben des Menschen.“ (Leo Toistoi)*

Dein Glauben über dich selbst bestimmt dein Verhalten. Weiter gab Eis uns mit auf den Weg: Gedanken sind wie Samen, wer einen Gedanken sät, wird eine Tat ernten, wer eine Tat sät, wird eine Gewohnheit ernten, wer eine Gewohnheit sät, wird einen Lebensstil ernten, wer einen Lebensstil sät, wird eine Bestimmung ernten. Ich werde Acht geben, was ich säe.



Ich habe einige Zeit mit alten Menschen gearbeitet und da gefiel mir natürlich dieser Gedanke von Eis. Die meisten alten Menschen oder Sterbenden trauern dem Sinn ihres Lebens nach. Sie denken über die Vergangenheit nach und fragen sich: „War mein Leben erfüllt? Was bleibt von mir?“ Am Ende des Lebens zählt nicht die Anzahl der Likes, sondern ob man ein erfülltes Leben hatte. Ich möchte von mir anfügen, dass viele lieber mehr Zeit mit der Familie verbracht hätten als mit der Arbeit!

Zum Schluss möchte ich noch kurz auf unsere Aktion zu Gunsten des Klosters Triefenstein eingehen. Es wurden zwei Holzsterne bemalt und verziert, die für die Arbeit des Klosters ersteigert werden konnten. Es war ein Hin und Her, jeder wollte noch etwas Geld für den guten Zweck geben. Am Ende bekam Barbara, die mit einer Inklusionsgruppe ebenfalls im Kloster war, unter großem Beifall den Zuschlag!

Das war nur ein ganz kleiner Teil des Bibelseminars – wer mehr mitbekommen möchte, das nächste Bibelseminar findet im April 2026 statt.



Freundeskreisleiterseminar

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Unter dem Thema „**Umgang mit herausfordernden Menschen**“ stand das FKL-Seminar, das von Referentin Karin Ibele-Uehling geleitet wurde. Ziel der Veranstaltung war es, Freundeskreisleiterinnen und -leiter in ihrer verantwortungsvollen Aufgabe zu stärken und ihnen praxisnahe Hilfestellungen für den Gruppenalltag zu geben.

Im Mittelpunkt des Wochenendes standen folgende Fragestellungen und Themen:

- Wie lassen sich herausfordernde Situationen und Menschen erkennen und einordnen?
- Welche Ursachen und Einflussfaktoren stehen hinter herausforderndem Verhalten?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen herausfordernden Situationen und der eigenen Person?
- Wie kann ein Modell helfen, Herausforderungen besser zu verstehen und einzuordnen anhand des Riemann-Thomann Modells?
- Welche Strategien gibt es im Umgang mit herausfordernden Menschen?
- Wie lassen sich diese Strategien praktisch im Gruppenalltag anwenden?
- Welche besondere Rolle und Verantwortung hat die Gruppenleitung im Umgang mit herausfordernden Menschen?

Die Inhalte wurden durch kurze fachliche Impulse und gemeinsame Fallbesprechungen bearbeitet. Eine der Fragestellungen wurde bei einem Spaziergang in Kleingruppen besprochen, was den offenen Austausch und neue Blickwinkel förderten. Darüber hinaus blieb ausreichend Zeit für Gespräche. Morgendliche Impulse gaben Denkanstöße für den Tag, und ein gemeinsamer Abend unter dem Motto „Spaß und Spiel“ stärkte das Gemeinschaftsgefühl.

Eine wichtige Erkenntnis des Wochenendes war, dass herausfordernde Situationen oft nicht nur mit dem Verhalten einzelner Personen zu tun haben, sondern auch mit den eigenen Erwartungen, Grenzen und Reaktionen. Ein bewusster und reflektierter Umgang damit kann helfen, Konflikte frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu lösen. Das Seminar bot den Teilnehmenden wertvolle Anregungen für ihre ehrenamtliche Arbeit und zeigte einmal mehr, wie wichtig Austausch und gegenseitige Unterstützung im Freundeskreis sind.



Arbeits- und Impulstage

Impulstag Jahresthema



CORINNA VOLZ, Freundeskreis Freiberg

Einige Mitglieder aus verschiedenen Freundeskreisen trafen sich in Laichingen, um das Jahresthema gemeinsam mit dem Vorstand beim Impulstag zu beleuchten. Zu Beginn erzählte Friedrich Rothacker von einem Pfarrer, der seine Gemeinde motivieren konnte, wieder die Kirche zu besuchen. Diese Geschichte stimmte mich sehr nachdenklich und beeindruckte mich tief. Danach ging es um das eigentliche Thema **WIR richtig wichtig**. Viele ICHs ergeben ein WIR – gemeinsam sind wir stark.

Das ist nur ein Gedanke zu unserem Jahresthema und es gibt noch so viele mehr. Wir besprachen die einzelnen Worte und Wortspiele in Kleingruppen und stellten im Anschluss unsere erarbeiteten Ergebnisse vor. Es gab zahlreiche Kombinationen und WIR fanden es richtig wichtig, euch daran teilhaben zu lassen. Unser Fazit: Alle sind wichtig – Ich bin mir selbst wichtig.

Natürlich kann jeder für sich vieles finden, was ihm persönlich richtig wichtig ist, aber es ist auch wichtig, das „WIR“ zu gestalten:

- Wir – der Verein
- Wir – die Suchthilfe
- Wir – die Gemeinschaft
- Wir – die Freundschaft

Das einzelne ICH kann nur zum Gesamten werden, wenn wir uns einbringen. Jeder besitzt eine besondere Gabe, eine einzigartige Fähigkeit oder eine Stärke, mit der er zum WIR beitragen kann.

Mein persönliches Fazit: **Solange das „ICH“ „WIR“ sagen kann, bin ich nicht allein. Und gemeinsam sind wir stark.**



Impulstag Bewegung und Ernährung

Zum ersten Mal wurde von unserem Landesverband ein Impulstag zum Thema „Bewegung und Ernährung“ angeboten. Die Kombination aus Bewegung und Ernährung hat sich gut ergänzt. So berichtete Ute Kehm über die Motivation und die positiven Auswirkungen der Bewegung auf unseren Körper, die Seele und den Geist. Sabine Schmelzer führte in die Ernährungspyramide der DGE ein und erklärte, auf was es bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ankommt. Dabei blieb es nicht bei der Theorie. Bewegungsübungen am Platz zur Mobilisation und zur Koordination sowie ein kleines Ausdauer- und Krafttraining bei einem kurzen Workout in der Natur sorgten für Abwechslung. Das gemeinsame Kochen nach leckeren Rezepten machte allen viel Spaß und natürlich war der Genuss des Selbstgekochten besonders groß. In Gemeinschaft und in Ruhe essen, bewusst, dankbar, langsam und mit häufigem Kauen. Mit diesen Tipps konnte gleich manches Neue ausprobiert werden.

MEINRAD GÖHNER, Freundeskreis Rottenburg

Mit Interesse hatte ich mich angemeldet, um mir einige Impulse in Sachen Ernährung zu holen. Es wurden Kochgruppen eingeteilt, und die Räumlichkeiten der Geschäftsstelle verwandelten sich in eine Großküche. Es gelang uns mit Leichtigkeit, die Gerichte vorzubereiten und zu kochen.

Nach dem Mittagessen wurden wir aktiv. Im Freien führte uns Ute durch Übungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Gymnastik, Balance und Kondition. Als „gemütlicher Teil“ unseres Sportprogramms war Spazierengehen angesagt. Nach unserer Rückkehr gab es zunächst eine verdiente Kaffeepause und den vorbereiteten Nachttisch: Chiapudding mit Himbeeren. Eine ganz neue geschmackliche Erfahrung für mich. Anschließend packten wir unsere Matten aus für ein paar gymnastische Bodenübungen. Nach einem inspirierenden Abschluss beendete eine kleine Austauschrunde diesen besonderen Arbeitstag.

Hervorheben möchte ich das gemeinsame Kochen und auch das Angebot der Outdooraktivitäten. Sehr wertvoll war für mich die Vermittlung der Ernährungsinformationen und die motivierenden Impulse zur Aktivierung des Bewegungsdrangs. Meine Erwartungen wurden bei weitem übertroffen. Es ist mir klar geworden, dass ich mehr Regelmäßigkeit und Disziplin in meine Vorhaben legen darf.

Mein Wunsch ist jetzt, dass ich mich öfter selbst an meinem Herd bei der Essenzubereitung wiederfinde. Auch bei der Auswahl der Lebensmittel will ich achtsamer sein. Gerade in Anbetracht einer angestrebten gesunden Ernährung möchte ich mich hier bewusster verhalten. Nur wenn ich nach mir selbst schaue und auf meine Gesundheit achte, bin ich auch in der Lage, meinem Nächsten zu helfen.

Arbeitstag Sucht und Psyche

SYLVIA MACHOWETZ, Freundeskreis Beilstein

„*Wennd' schpensch, kommsch noch Wennada*“. Ein Spruch, den viele Schwaben älteren Semesters noch kennen – eine saloppe Drohung aus Kindertagen, die damals auf die psychiatrische Klinik in Winnenden verwies. Ich musste schmunzeln als Peter Deuß, Kunsttherapeut an der Suchtfachklinik Ringgenhof, diesen Satz am Anfang seines Vortrags zitierte. Dass ich mich freiwillig gemeldet habe, diesen Bericht zu schreiben, kommt nicht von ungefähr. Meine Mutter leidet seit ihrer Jugend an einer manisch-depressiven Erkrankung. Auch ich selbst habe schwere Phasen mit Angststörungen, Panikattacken und sogar Suizidgedanken erlebt. Das Leben schien farblos „Grau-in-Grau“. Erst mein Weg in ein abstinentes Leben – frei von Alkohol und Drogen – eine intensive Therapie und die Selbsthilfegruppe halfen mir, meine inneren Wunden zu heilen. Peter Deuß sprach mit viel Erfahrung, Empathie und Offenheit über psychische Erkrankungen und ihre Verbindung zu Suchterkrankungen. Besonders geblieben ist mir sein Satz: **„Mit Narben kann man leben – mit offenen Wunden nicht.“**

Psychische Erkrankungen sind unsichtbar – es gibt keine Schürfwunden, keinen Gips, der sie zeigt. Das macht es für Betroffene oft schwer, sich verstanden zu fühlen. Der Arbeitstag eröffnete mir viele neue Einblicke in die Vielfalt psychischer Erkrankungen – von Kindheitstraumata über Lebenskrisen bis hin zu Störungen, die direkt mit Sucht zusammenhängen. Nicht nur der oder die Erkrankte leidet, sondern auch dessen Familie und Freunde. Seine Empfehlung war klar: Geduld haben. In Beziehung bleiben. Verständnis zeigen und Mut machen, sich Hilfe zu suchen. Hilfe anzunehmen sei kein Zeichen von Schwäche – sondern von Stärke. Erst, als ich mich intensiver mit dem Thema Bipolarität auseinandersetzte, begann ich, meine Mutter besser zu verstehen.

Peter Deuß sprach auch über die Geschichte der Psychiatrie, von dunklen Zeiten mit Elektroschocks, Wegsperrern und den grausamen „Euthanasie“-Verbrechen im Nationalsozialismus bis hin zur heutigen, menschlicheren und ganzheitlicheren Sichtweise. Ein schwieriges Thema – aber wichtig, um zu verstehen, wie weit wir heute schon gekommen sind und warum Aufklärung und Entstigmatisierung noch immer so notwendig sind. Ein weiterer Punkt, der mich besonders angesprochen hat: Jeder Mensch hat eigene Herangehensweisen, mit psychischen Belastungen oder Schwierigkeiten umzugehen. Es hängt viel von der Persönlichkeitsstruktur ab. Manche konfrontieren sich direkt, andere ziehen sich zurück oder flüchten womöglich in eine Sucht.

Am Nachmittag wurden wir selbst aktiv. Natürlich! Schließlich ist Peter Deuß Kunsttherapeut. Wir durften malen – frei, ohne Anspruch auf Perfektion, ganz spontan. Es ging nicht um Technik, sondern um Ausdruck. In dieser kreativen Pause wurde gelacht und natürlich viel geredet – es tat einfach gut, auch mal in Farben zu denken. Der Arbeitstag hat mir viel gegeben – fachlich und persönlich. Ich habe neue Einsichten gewonnen, aber auch die Bestätigung, dass mein eigener Weg mit all seinen Narben ein wertvoller ist. Peter Deuß hat auf beeindruckende Weise gezeigt, wie wichtig Wissen, Mitgefühl und Offenheit beim Umgang mit psychisch Kranken sind.

Und meine Mutter? Sie war sehr berührt, als ich ihr abends erzählte, dass ich weiteres über ihre Krankheit gelernt habe. Ich hoffe, dieses Interesse an ihrer Krankheit hat ein Stück Farbe in ihr Leben gebracht.

Arbeitstag Cannabis

RENÉ SCHNELLER, Freundeskreis Obersulm

Start des Arbeitstags ist um 9.30 Uhr, aber wir stehen schon um 8.10 Uhr vor der Tür des Landesverbandes in Laichingen. Dennoch begrüßt Lothar meine Gruppenvorsitzende Christine und mich freundlich mit einem Kaffee und wir dürfen schon sehr früh unsere Plätze einnehmen.

Wir sind 16 Freundeskreisleiter und der Dozent Peter Deuß, der diesen Vortrag schon zum dritten Mal hält. Wir erfahren viel über die Geschichte von Cannabis, woher es ursprünglich kommt, und dass sich der Markt immer weiterentwickelt. Vor allem die neuen synthetisch veränderten Cannabisprodukte sind in der Gefährlichkeit ihrer Wirkung nicht zu unterschätzen. Dennoch zeigen diverse Videos, wie diese Droge verharmlost wird. Es wird versucht, ein Bild zu zeichnen, dass das Leben mit Cannabis chillig und entspannt ist. Kein Wunder, wenn die Gesellschaft glaubt, Cannabis und seine Produkte wären völlig unbedenklich.

Herr Deuß macht in seiner Klinik andere Beobachtungen. Er berichtet von schwersten psychischen Veränderungen und Störungen bis hin zum sogenannten „drauf Hängenbleiben“.

Auch sind die Entwicklungen der Cannabis-Industrie sehr erschreckend, denn man versucht, Cannabis und seine Produkte in schönster Verpackung und Aufmachung zu präsentieren. Es wird ein sehr verzerrtes Bild dargestellt, um gezielt jüngere Menschen anzusprechen.



Bei der Kleingruppen-Arbeit sollen wir zwei handgemalte Bilder ehemaliger Patienten von Herrn Deuß zu einem Bild verbinden. Eine Aufgabe, die zuerst einfach erscheint, aber dennoch eine Tiefe mit sich bringt, da es hier darum geht, zwei völlig verschiedene Perspektiven miteinander zu verbinden. Wir erkennen, dass das Thema Grenzen wahrnehmen und akzeptieren eine wichtige Rolle dabei spielt.

Insgesamt wird uns klar, dass die Arbeit in unseren Gruppen mit Cannabis-abhängigen herausfordernd sein wird. Wir müssen geduldig mit uns und unserem Gegenüber sein, denn jeder braucht seine Zeit.

Veranstaltungen

.....

Mitgliederversammlung 2025

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Mit rund 140 Teilnehmenden war die jährliche Mitgliederversammlung gut besucht. Ein wichtiger Punkt auf der Tagesordnung war die Nachwahl des Kassiers. Thomas Uehling vom Freundeskreis Neuhausen-Filder konnte als neuer Kassier des Landesverbandes gewählt werden. Für die Arbeit des Vorstandes und der Geschäftsstelle ist es eine große Erleichterung, dass dieses wichtige und verantwortungsvolle Amt wieder besetzt ist. Darüber hinaus stand die Wahl der Landesdelegierten auf dem Programm. Alle vorgesehenen Delegiertenplätze konnten vollständig besetzt werden.



Am Nachmittag wurde über aktuelle und zukünftige Themen des Landesverbandes informiert. Es gab eine Präsentation zur Spendenplattform betterplace, bei der die Möglichkeiten des digitalen Spendens vorgestellt wurde. Außerdem gab es einen Einblick in die Arbeit Projektgruppe Instagram und unseren Auftritt in den sozialen Medien.

Ein weiterer Programmpunkt war die Vorstellung der örtlichen Homepage Premium. Diese bietet deutlich mehr Möglichkeiten für eine wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit als die Standardversion.

Abschließend wurden erste Ideen für das 70-jährige Jubiläum des Landesverbandes vorgestellt. Zudem gab es einen Ausblick auf die bevorstehenden Vorstandswahlen im Jahr 2026. Die Mitgliederversammlung bot damit nicht nur Raum für die notwendigen Wahlen, sondern auch für Information, Austausch und Gemeinschaft.

Freundeskreisleitertag

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Über 90 Freundeskreisleiter beschäftigen sich mit dem Thema **„Medien- und Glückspielsucht“** beim Freundeskreisleitertag in Machtolsheim. Zu Beginn griff Rainer Setzer bei seinem Impuls das Bild „Ich will das Morgenrot wecken“ von Sieger Köder auf. Im Mittelpunkt standen Aufbruch, Hoffnung und ein neuer Anfang – Themen, die gut zu den Erfahrungen mit Sucht, Krankheit und seelischen Belastungen passen. Der Impuls machte Mut, sich aus belastenden „Netzen“ zu lösen und mit eigener Kraft und Hoffnung neue Wege zu gehen.

Danach informierte die Suchttherapeutin Karin Ibele-Uehling gemeinsam mit zwei Betroffenen über die besonderen Gefahren digitaler Medien. Themen waren unter anderem Computerspielsucht, Streaming, soziale Netzwerke und Glücksspiel. Beide Betroffenen berichteten, dass sie bereits als Jugendliche in die Computerspielsucht gerieten. Diese Form der Sucht bleibt für das Umfeld oft lange un bemerkt, da sie im Gegensatz zu Alkohol oder Drogen nicht sichtbar ist. Deutlich wurde, dass die gedankliche Fixierung auf das Spielen das normale Leben stark einschränkt. Zeitgefühl, Interessen und soziale Kontakte gehen verloren. Entzugssymptome wie Unruhe oder Aggression



können auftreten. Mit der Zeit steigt die Toleranz und das Aufhören fällt immer schwerer. Lügen, Rückzug und finanzielle Probleme sind häufige Folgen, teilweise bis hin zu illegalem Verhalten. Karin Ibele-Uehling machte deutlich, dass Medien- und Glücksspielsucht eine ernsthafte Erkrankung ist. Eine vollständige Abstinenz sei oft nicht möglich, wichtig sei vielmehr, das Leben wieder in eine gesunde Balance zu bringen. Dazu gehören therapeutische Unterstützung, klare Tagesstrukturen, reale soziale Kontakte, Bewegung und das Wiederentdecken eigener Interessen. Die Veranstaltung zeigte eindrücklich, wie groß die Gefahr digitaler Süchte mittlerweile ist und wie wichtig frühzeitige Aufklärung, Begleitung und Hilfeangebote sind.

Das alljährliche Aktivprogramm in der Mittagspause fand passend zum Thema unter dem Titel „sinnvoll“ statt. An drei Stationen wurden die Sinne Hören, Fühlen und Sehen angesprochen. Die Teilnehmenden sollten jeweils 20 Geräusche erkennen, Gegenstände ertasten oder Dinge bewusst wahrnehmen. Fast alle beteiligten sich an diesem Aktivprogramm und waren mit viel Spaß dabei. Ergänzt wurde das Angebot durch eine Schätzaufgabe unter dem Motto „Bauchgefühl statt Glücksspiel“. Dabei sollte der Inhalt von drei mit Zutaten gefüllten Gläsern geschätzt werden, die zusammen eine Mahlzeit ergaben. Die drei Erstplatzierten erhielten anschließend einen kleinen Preis. Das Aktivprogramm bot eine gelungene Abwechslung, förderte die Aufmerksamkeit für die eigenen Sinne.

Am Nachmittag informierte der Landesverband über aktuelle Themen. Vorge stellt wurden die Medien- und Themensammlung, die sogenannten „Lückenfüller“ für die Öffentlichkeitsarbeit sowie die Referentenliste. Alle diese Materialien sind im Intranet des Landesverbandes zu finden und stehen dort zur Nutzung bereit. Zum Abschluss wurden die ausgeschiedenen Landesdelegierten sowie langjährig Mitarbeitende im Seminarbereich verabschiedet und für ihr Engagement und ihren Einsatz gewürdigt.

IMPRESSSIONEN

vom Freundeskreis-
leitertag



Einblicke und Eindrücke

Das lief in den Regionen und Gruppen vor Ort

.....

Aus der Region A 3

BÄRBEL HARTAN, Freundeskreis Beilstein

Regionsfachtag A 3

Der diesjährige Fachtag der Region A 3 wurde vom Freundeskreis Beilstein ausgerichtet und 26 Teilnehmer wollten mehr über gewaltfreie, wertschätzende Kommunikation erfahren. Dazu war die Referentin Ulrike Reeg eingeladen, die anmerkte, dass hier gutes Miteinander und Gemeinschaft spürbar wären.



Wie wir feststellten, ist die Frage nach dem Gelingen von gewaltfreier, wertschätzender Kommunikation komplex. Es fängt bei uns als Individuum an. Wir möchten uns in der Kommunikation sicher fühlen und müssen Vertrauen haben. Ohne gegenseitigen Respekt und Wertschätzung kann Kommunikation nicht funktionieren. Begegnen wir uns auf Augenhöhe, ist viel gewonnen. Das ist durchaus wörtlich zu nehmen. Sitze oder stehe ich? Wobei fühle ich mich überlegen oder gar erniedrigt? Eine gute Möglichkeit, um Konflikte anzusprechen, ist ein gemeinsamer Spaziergang. Da ergibt sich ein Miteinander von selbst, und die Bewegung baut zusätzlich Spannung ab.

Frau Reeg ließ viele Beispiele aus der Praxis und sogar aus ihrer Familie einfließen, sodass wir den Ausführungen mit Spannung lauschten. Mit Hilfe eines Arbeitsblattes übten wir die Trennung von Fakten und unseren inneren Prozessen wie Bewertungen und Emotionen, um zu einem adäquaten Handlungsimpuls zu finden. Nachfragen und ein Perspektivwechsel können hilfreich sein, um angemessen zu reagieren.

Wie löse ich am besten Konflikte? Aktives Zuhören ist gefragt. Das Ziel ist nicht eine schnelle Antwort, sondern die Bedürfnisse des Gegenübers zu verstehen. Rechthaberei ist nicht lösungsorientiert. Wir lernten Tools zur Konfliktlösung kennen, z. B. die Familienkonferenz nach Thomas Gordon. Jeder in der Familie trägt zur Lösung eines Problems bei, auch derjenige, der das Problem hat. Eine weitere Möglichkeit ist das systemische Konsensieren, was bedeutet, sich gemeinsam auf den Weg zu machen, um eine Lösung zu finden. Dabei werden für verschiedene Optionen von allen Beteiligten einer Gruppe Punkte vergeben. So kommt man zu einer tragfähigen Entscheidung zur größtmöglichen Zufriedenheit aller.

Eine Gruppenarbeit mit Rollenspiel half uns, gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg zu üben. Es gilt, über die konkrete Beobachtung seine Gefühle zu erkennen, daraus Bedürfnisse abzuleiten und so eine Lösungsmöglichkeit zu erreichen. Ein Film führte uns nochmal vor Augen, wie das ablaufen kann. **Merke: Kommunikation dient nicht dazu, jemanden zu ändern, sondern um Konflikte zu lösen.**

BÄRBEL HARTAN, Freundeskreis Beilstein

Wanderung Freundeskreis Beilstein

Was gibt es Besseres, als „ein Stück Lebensweg“ zusammen mit Freunden zu gehen? Dies, ganz wörtlich genommen, erlebten jene Mitglieder des Freundeskreises Beilstein, die am 1. Juni 2025 Lust und Zeit hatten, miteinander eine kleine Wanderung zu machen und unterwegs einige Impulse der aufgestellten Tafeln am Wegesrand aufzugreifen.

Auf so einer Wanderung erlebt man einiges – vor allem, wenn man offen ist und genauer hinschaut, was so ein Weg zu bieten hat. Mal geht es bergauf, mal bergab, mal kommt man aus der Puste, mal braucht man eine Pause. Die Parallelen zu unserem Leben sind endlos. Und immer wieder gibt es Kreuzungen, an denen Entscheidungen zu treffen sind. Gehe ich rechts oder links? Wähle ich den leichteren Weg, aber ist er auch der richtige? In unserem Fall war es einfach, da wir den Ausschreibungen folgen konnten. So einen Weg zu gehen, erfordert Kraft. Wo sind meine Kraftquellen, woraus schöpfe ich neue Energie? Und wie erschaffe ich mir immer wieder Lebensfreude? Diese Fragen konnten wir unterwegs diskutieren oder uns einfach an der Schöpfung erfreuen. Bei einer gemütlichen Wanderung haben wir Zeit, auch die Blumen am Wegesrand wahrzunehmen, den Schmetterling zu genießen, der um eine Margerite flattert oder die Heckenrosen, die in einer üppigen Welle über einen Zaun schwappen und von vielen emsigen Bienen besucht werden.



Aus der Region B 2

RICHARD FROMBERGER, Regionalvertreter B 2

Im Juni stellte sich der **Freundeskreis Sachsenheim** in der PSB Bietigheim vor. Unser Regionsseminar im Monbachtal war von allen vier Freundeskreisen der Region gut besucht und auch die Regionswanderung fand großen Anklang.

Derzeit sind zwei junge Mädchen im **Freundeskreis Bietigheim**. Sie waren in der Therapie und sind auf einem guten Weg. Die ältere Generation kommt nicht mehr regelmäßig in die Gruppe, auch Jüngere nehmen nur sparsam an den Gruppenabenden teil.

Im **Freundeskreis Marbach** hat sich ein junges Paar bereit erklärt, die Kassenführung zu übernehmen. Die Übergabe an die neue FK-Leitung hat die Mitarbeiter in diesem Jahr beschäftigt. Außerdem wird eine Werbekampagne für eine gute Öffentlichkeitsarbeit gestartet.

Das neue Kassenteam im **Freundeskreis Freiberg** arbeitet gut und harmonisch zusammen. Eine neue FK-Leitung wurde für 2026 gefunden. Eine Teilnehmerin hatte sich nach einem Rückfall sofort mit Hilfe der Gruppe erholt. Die Regionswanderung wurde vom FK Freiberg organisiert.



PIA POTYSCH, Freundeskreis Sachsenheim

Regionsseminar B 2 im Monbachtal

Gemeinsam mit der Therapeutin Frau Karin Ibele-Uehling setzten wir uns am Samstag intensiv mit der Thematik „**Glaubenssätze**“ auseinander. Glaubenssätze beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Es sind fest verankerte Überzeugungen, Annahmen über die Welt und über uns selbst. Ein negativer Glaubenssatz ist zum Beispiel „Ich bin nicht gut genug“. Oft verbringen Betroffene ihr ganzes Leben damit, sich und den anderen zu beweisen, dass sie gut genug sind. So wollen sie es allen recht machen, damit sie akzeptiert und geliebt werden. Unglaublicher Stress und starke Überforderung sind die Konsequenz. Weitere Beispiele sind: „Ich werde nie geliebt“, „Ich kann niemandem vertrauen“, „Ich verdiene kein Glück“ oder „Die Welt ist gefährlich“. Glaubenssätze entstehen zunächst durch verschiedene Prägungen in der Kindheit, später im Leben aber auch durch eigene Erfahrungen und Lebensumstände.

Glaubenssätze sind nicht die Realität, sondern das, was ich sehen will. Ich muss für mich kritisch hinterfragen, ob meine Empfindung wirklich wahr ist und ob es dafür oder dagegen Beweise gibt. Negative Glaubenssätze in positive umzuformulieren ist schwierig – aber möglich. Das muss unbedingt glaubhaft und realistisch sein. Zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug“ in „Ich bin fähig und lerne ständig dazu“ oder „Ich habe die Fähigkeit, Neues dazuzulernen“. Am Ende des Seminars waren alle überrascht, wie vielschichtig das Thema ist und wie sehr es unser Leben beeinflusst.

Aus der Region B 3

KATHARINA PERIC, Freundeskreis Ludwigsburg II

Regionsfachtage – Umgang mit starken Gefühlen

Die beiden Fachtage mit Referent Friedhold Steudel fanden im Februar und März 2025 statt. Suchtkranke sind oftmals sehr sensible Menschen, die Gefühle heftiger und langanhaltender erleben als andere. Wenn ich zurückdenke, habe ich bei starken Gefühlen gerne zur Flasche gegriffen, um diese Emotionen zu verdrängen und mich zu betäuben. Und wie ist es heute, in der Abstinenz? Der Umgang mit starken Gefühlen ohne jegliche Droge war und ist immer wieder ein Lernprozess. Das ist alles andere als einfach.

Die fünf wesentlichen Themen der Fachtage waren:

1. Warum ist es wichtig, meine Gefühle zu erkennen?
2. Ablauf von Emotionen und wie funktionieren sie?
3. Erkennen von schädlichem Verhalten bei starken Gefühlen
4. Zwischenmenschliche Fertigkeiten und der Umgang mit anderen
5. Skills zur Verbesserung des Selbstwerts

Zu diesen Punkten erläuterte uns Friedhold die Hintergründe, Auswirkungen und Möglichkeiten sehr gut. Wir müssen lernen, mit besonders starken Gefühlen umzugehen. Friedhold gab uns beispielsweise den verblüffenden Tipp, etwas Scharfes zu essen, etwa ein Stück Ingwer oder eine scharfe Peperoni. Dadurch werden wir aus unserer jetzigen Situation herausgerissen, z. B. wenn wir wütend sind oder Suchtdruck verspüren. Dieser Tipp kam bei der Gruppe sehr gut an.

Unser Vorteil im Freundeskreis ist, dass wir regelrechte Profis im Umgang mit Gefühlen bzw. im Sprechen über Gefühle sind. Das betonte auch Friedhold. Es sollte uns Mut machen, dranzubleiben, unser Ziel, gegen die Sucht anzukämpfen, nicht aus den Augen zu verlieren und weiter an uns zu arbeiten.

Für mich ist es ein wichtiger Prozess in meinem Leben. Auch wenn es hart ist, merke ich doch, wie ich allmählich in meiner Abstinenz wachse. Dafür ist der Freundeskreis von großer Bedeutung. Diese starken Gefühle – sei es „nur“ dem Alltagsstress ohne Alkohol auszuhalten, haben mir viel abverlangt. Neben dem Freundeskreis kann auch eine Therapie eine große Hilfe sein, wenn man sich darauf einlässt.



Regionsfachtage B 3

Aus der Region B 4

ALEXANDRA ROSENAU-HIRSCH, Freundeskreis Stuttgart Hedelfingen

Regionsseminar B 4

Der Freundeskreis bietet immer wieder erfreuliche Erlebnisse, so auch an diesem Wochenende. Seit langer Zeit habe ich mal wieder an einem Regionsseminar teilgenommen. An diesen Tagen wurden wir von den Themen Vertrauen, Wertschätzung und Selbstwert begleitet – große und nicht gerade einfache Themen.

In den vergangenen Jahren habe ich mit Hilfe des Freundeskreises viel über mich selbst gelernt, so auch an diesem Wochenende. Mir wurde erneut bewusst, dass ich mehr auf mich achten muss und diese drei Begriffe eng miteinander verbunden und immer gegenwärtig sind. Wenn man diese Bedeutung versteht, wird vieles im Leben leichter. Die Balance zwischen Vertrauen, Wertschätzung und Selbstwert zu erreichen, ist jedoch nicht einfach.

Das Wochenende war anstrengend und schön zugleich. Es gab hitzige und kontroverse Diskussionen – trotzdem saßen wir abends wieder fröhlich und harmonisch zusammen. Das Aufgenommene muss im Nachgang erstmal verarbeitet und verinnerlicht werden. Wir akzeptieren uns gegenseitig, wie wir sind. Bereits seit neun Jahren begleitet mich der Freundeskreis. Egal wie gut oder schlecht es mir geht, ich bin dort immer willkommen und werde wahrgenommen, was mir sehr wichtig ist. Ich danke jedem Einzelnen, der mich auf meinem Weg begleitet hat und noch begleiten wird. Ohne euch wäre ich nicht da, wo ich heute bin.



Aus der Region C 1-2

RAINER SCHLOTTER, Regionalvertreter

Das Jahr mit den Kontakten zu den Freundeskreisen begann mit der ersten von insgesamt drei Regionssitzungen vor der Mitgliederversammlung. Dort wurden Aktivitäten einzelner Freundeskreise und der Region nochmals bekanntgegeben und besprochen. Gestartet waren wir mit einer gemeinsamen Regionswanderung mit anschließendem Mittagessen am Stausee bei Schömburg. In unseren Freundeskreisen gibt es intern viele verschiedene Angebote für das gemeinsame Miteinander. Suchtkliniken und Krankenhäuser werden von einzelnen Freundeskreisen zur Vorstellung der Freundeskreisarbeit besucht. Bei der Landesgartenschau in Freudenstadt nahmen die **Freundeskreise Freudenstadt und Horb** am Tag der Suchthilfe teil. Mitte Mai machte der **Freundeskreis Rottweil** einen Ausflug an den Bodensee mit Frühstück in Stockach, Schifffahrt, Stadtbummel und einer Fahrt mit dem Apfelzügle. Bei diesem Ausflug waren auch Teilnehmer aus verschiedenen Freundeskreisen der Region mit dabei.

Die Leitung des Freundeskreises Freudenstadt wurde Anfang Juli übergeben. Der **Freundeskreis Dornhan** konnte nach längerer Renovierung des Gemeindehauses in die gewohnten Räumlichkeiten zurückkehren. Im September fand unsere **Regionsfreizeit** im Bregenzer Wald statt – ein beliebtes Ausflugsziel der Region C 1-2. Bei den Regionssitzungen waren immer alle Freundeskreise vertreten, dies würden wir uns auch im neuen Jahr wünschen. Luft nach oben ist noch bei der Beteiligung an Seminaren, Mitgliederversammlung und Freundeskreisleitertag.

Aus der Region D 1-2

UWE SEYBOLD, Freundeskreis Neuhausen

Regionsseminar D 1-2 in Bad Urach

Schon die Anreise am späten Freitagnachmittag bei schönem Wetter versprach ein angenehmes Wochenende. Nach einer lockeren Vorstellungsrunde wurde uns das Seminarthema „Scheitern“ mitgeteilt. Der Freitagabend wurde abgerundet mit einem lebendigen „Mensch ärgere dich nicht“, bei dem es gefühlt keine Verlierer gab. Der Samstag begann mit einstimmenden „Geschichten zum Ankommen“ und der Einteilung in Kleingruppen.

Diese haben sich im Laufe des Tages mit folgenden Punkten rund um das Basisthema „**Scheitern**“ beschäftigt:

- Warum hat Scheitern einen negativen Touch?
- Welche Folgen kann der Umgang mit Fehlern haben?
- Mein Umgang mit Fehlern und Erwartungen
- Reflektieren – Lernen – Planen

Für einen Blickwechsel fand nach der Mittagspause eine kurzweilige und informative Stadtführung statt. In den kurzen Pausen zwischen den einzelnen Punkten konnten wir im Schatten der Linde die Ruhe des Innenhofs genießen. In geselliger Runde ließen wir am Abend den Tag ausklingen. Am Sonntag kamen wir zu dem Schluss, dass Scheitern auch positive Seiten haben kann. Es zeigt doch, dass man den Mut hatte, die Angst vor dem Unbekannten oder dem Unbequemen zu überwinden und etwas Neues anzufangen. Dabei ist es auch erlaubt, Fehler zu machen und enttäuscht zu sein. Aufgeben ist in einem solchen Kontext jedoch nie eine Option, sondern es bedarf allenfalls einer neuen Orientierung.

HEIDI KLEMBT, Freundeskreis Plochingen



Freundeskreis Plochingen in der Öffentlichkeit

Egal, ob „Vereinsmesse“ in Plochingen oder „Markt der Möglichkeiten“ in Wernau: „Vorstellen in der Öffentlichkeit“ war das Motto. Von „Was ko mer do abstauba“ über reine Neugierde bis zu sehr interessanten und informativen Gesprächen war alles dabei. An unserem Stand gab es Informationsmaterial und inter-

aktive Aktionen wie balancieren über einen Neonstreifen, Geschicklichkeitsspiele und Nägel treffen. Selbstverständlich wurde dabei eine Rauschbrille benutzt. Das hat Jung und Alt Spaß gemacht. So manch einer war doch sehr verblüfft, wie sich 0,8 Promille Alkohol im Blut auf die Sicherheit auswirken können. Ich habe erlebt, dass Öffentlichkeitsarbeit in diesem Zusammenhang sogar Spaß machen kann. Auch beim nächsten Mal sind wir wieder am Start!

ANDREAS KIENINGER, Freundeskreis Nürtingen

Markt der Möglichkeiten im Freundeskreis Nürtingen

Am 29.7.2025 haben wir im Freundeskreis Nürtingen einen Markt der Möglichkeiten veranstaltet. Es wurden sämtliche Aktivitäten des Freundeskreises vorgestellt, beschrieben und erläutert. Im Rahmen dieser Veranstaltung konnten sich die Gruppenteilnehmer ein Bild darüber machen, was es alles für einen gelungenen Gruppenabend braucht und wer aktuell dafür „Verantwortung“ trägt. Wer Interesse daran hatte, sich in Zukunft etwas mehr einzubringen, hat hier eine wunderbare Möglichkeit gefunden, sich genauer über die damit verbundenen Aufgaben zu informieren. Die Besucher zeigten reges Interesse und viele hatten auch Lust darauf, etwas mehr Verantwortung für unsere Gemeinschaft zu übernehmen und sich „auszuprobieren“. Ein gelungener Abend, an dem auch Lothar Schilpp mit einem Stand unseres Landesverbands vertreten war.

Aus der Region D 3

HEIDI RICCI, Freundeskreis Ulm

Mit dem Thema „**Rollen erkennen und verstehen**“ beschäftigten sich 24 Freundeskreisler beim **Regionsseminar** im Kloster Brandenburg. Jacob Levy Moreno sagte: „Je mehr Rollen wir haben, desto gesünder sind wir!“ Unsere Rollen sind selten freiwillig, sondern entstehen automatisch. Wir sind Mutter oder Vater, Kind, Tante, Oma, Partner, Angestellter usw. Jeder von uns füllt viele Rollen aus, die sich verändern und vom Zeitgeist abhängig sind. Jegliches Verhalten in einer Rolle hat ein Ziel und eine Funktion. Oft fallen wir durch bestimmte Auslöser in alte Rollen zurück. Darüber hinaus haben wir auch Gefühlsrollen, z.B. mutig, selbstfürsorglich oder empathisch, aber auch ängstlich, traurig oder überfordert. Jede Rolle hat ihren Gegenspieler. Aus der Ängstlichen darf die Mutige werden. Wir haben die Chance, uns diese Gegenspielerrollen zunutze zu machen.

Wenn ich beispielsweise in der Rolle des überforderten Angestellten festhänge, kann ich mich vermehrt um die Rolle des Selbstfürsorglichen kümmern. Wenn mir die Rolle der Kreativität fehlt, weil ich denke, vorwiegend der Helfende sein zu müssen, darf diese Rolle gerne mal pausieren und ich nehme mir Zeit für Kreativität. Eine andere heilsame Methode ist es, den Rollen ab und an eine Stimme zu geben. Wenn ich zum Beispiel gerne in der Rolle des Harmoniebedürftigen bin und denke, dass ich jede Unstimmigkeit schlichten muss, hilft vielleicht ein Satz wie: „Du bist nicht für alles verantwortlich. Die Wogen glätten sich schon wieder, auch ohne dein Zutun.“

In diesem Sinne: „Werde der Regisseur und bestimme selbst, welche Rolle du spielen willst!“

Freundeskreisjubiläum

Ein halbes Jahrhundert gelebte Solidarität, gelebte Menschlichkeit und gelebte Hoffnung

Beim Rückblick auf 50 Jahre Suchtselbsthilfe im FK Plochingen spricht Jürgen Feller von einem Ort des Zuhörens, der gegenseitigen Hilfe und des Miteinanders. Sie schauten damals nicht weg und wandten sich nicht ab, sondern halfen sich selbst und einander. Diese Haltung ist bis heute das Herzstück der Freundeskreise. Das ist gelebte Selbsthilfe. Viel ist in den 50 Jahren passiert. Gesellschaften änderten sich, Suchthilfesysteme wurden professionalisiert, neue Verhaltenssüchte, Medikamente oder digitale Abhängigkeiten sind hinzugekommen. Doch eins ist konstant: Die Bedeutung des persönlichen Kontakts, des offenen Gesprächs und der gegenseitigen Ermutigung. Viele Menschen haben den Freundeskreis geprägt und mit Leben gefüllt. Die Ehrenamtlichen haben ihre Erfahrungen geteilt, Gruppen geleitet, Veranstaltungen organisiert und Menschen in Not gestärkt. Sie sind das Rückgrat der Freundeskreise.

50
JAHRE
Freundeskreis
Plochingen



Mit Stolz blicken Jürgen Feller und das Ehepaar Klembt zusammen mit den Gästen auf 50 Jahre zurück und schauen mit Zuversicht nach vorne, denn der Bedarf an Hilfe, an menschlicher Nähe und selbstbestimmter Unterstützung ist nicht weniger geworden.

Wir nehmen Abschied

Nach schwerer Krankheit ist unsere sehr geschätzte und engagierte Hildegard Arnold am 5. Dezember 2025 verstorben.

.....

31 Jahre lang war Hildegard Arnold aktiv im Vorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe beim Landesverband Württemberg e.V., davon 21 Jahre als Vorsitzende. Ein besonderes Anliegen waren ihr die Frauenseminare und die Arbeit mit Angehörigen, aber auch die Förderung finanzieller Mittel für die Arbeit der Suchtselbsthilfe. Für eine politische Stimme der Suchtkrankenhilfe im öffentlichen Gesundheitswesen, in dem Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement im Mittelpunkt stehen sollten, engagierte sie sich in der Baden-Württembergischen Arbeitsgemeinschaft (BWAG) als Vorsitzende: **„Selbsthilfe vor und während der Therapie verbessert die Chancen des Betroffenen und gewährt einen schnelleren Einstieg in den Reha-Prozess“**, betonte sie immer wieder.

Im Vertrauen auf ihren christlichen Glauben hat sich Hildegard Arnold stets um den großen Überblick und die Auswirkungen ihrer Entscheidungen bei den Freundeskreisen bemüht. Als Frau klarer Worte räumte sie dem Ehrenamt „Selbsthilfe“ einen großen Platz ein und investierte wöchentlich viele Stunden in die Freundeskreisarbeit, lebte ihr Ehrenamt mit Ruhe, Zuversicht und füllte es mit ganzem Herzen. Immer wieder appellierte sie an „stetes Auseinandersetzen mit der persönlichen Situation, an das Nachfragen, das Verstehen lernen und den Respekt gegenüber anderer Lebensentwürfe.“





In der Hilfe von Angehörigen beschrieb sie ihre eigene Erfahrung mit den Worten: „Mir fiel es schwer zu benennen und zu bekennen, dass mein Mann Alkoholiker ist. Das Eingeständnis meiner Ohnmacht war gefordert. Meine Kapitulation und die Erkenntnis: Ich kann meinen Mann nicht ändern, nur mich selbst und meine Haltung.“

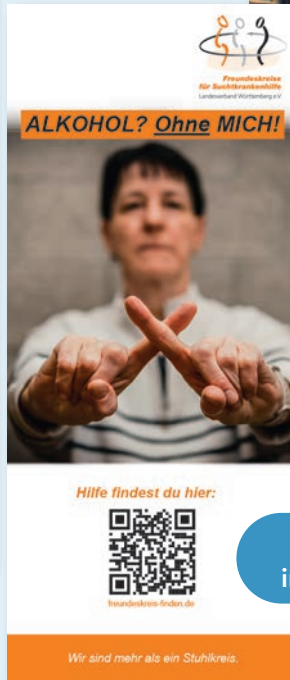
Hildegard Arnold sprach bei ihrer Verabschiedung als Vorsitzende im Rahmen ihrer letzten Ansprache an die Gemeinschaft der Freundeskreise von „Sternstunden, wie ich sie – zusammen mit meiner Familie – in dieser prall gefüllten Wundertüte erleben durfte. Lasst uns den Weg suchen, der zu den Menschen führt. Und so, wie Jesus in seinem Leben Zeichen gesetzt hat, lasst auch in unserer Gemeinschaft Menschen zum Zeichen werden, die einladen und hinführen zu einem Leben in Freiheit.“

» Beziehungen und Freundschaften müssen gelebt werden. Freundschaften haben keine Sprechzeiten. Menschen sollen das Wunder einer Gruppe erleben, die Selbsthilfegeschichte positiv formulieren, statt Leidensgeschichten zu kommunizieren.“

Öffentlichkeitsarbeit, die ankommt

Neue Roll-ups und Flyer können über die Geschäftsstelle ausgeliehen bzw. bestellt werden

Drei Roll-Ups im Jubiläumsjahr:



Jetzt ausleihen
in der Geschäftsstelle!

Sucht geht uns alle an – ein neuer 12-seitiger Flyer des Landesverbands:





Persönlichkeitsseminar



Outdoorseminar

Regionsseminar D 3



Wanderung FK Beilstein



IMPRESSIONEN

„70 Jahre selbsthilfesein – erwarte mehr“

Jahresthema 2026

.....

LOTHAR SCHILPP, Geschäftsführer

Als wir uns für das Jahresthema 2026 „70 Jahre selbsthilfesein – erwarte mehr“ entschieden haben, sind mir viele Gedanken durch den Kopf gegangen. Vor allem habe ich an meinen eigenen Weg gedacht, der mich vor fast 30 Jahren zu den Freundeskreisen geführt hat. Damals kam ich, weil ich selbst Hilfe gebraucht habe und war froh, einen Ort zu finden, an dem Menschen saßen, die mich verstanden und mich mit meiner Geschichte angenommen haben. Die Selbsthilfe war für mich zunächst ein Schutzraum. Mit der Zeit wuchs mein Interesse an der Arbeit der Freundeskreise. Durch Seminare, Gespräche und Begegnungen habe ich gelernt, was Selbsthilfe wirklich bedeutet. Schritt für Schritt habe ich Verantwortung übernommen, wurde Freundeskreisleiter, später Mitglied im Vorstand und schließlich Geschäftsführer des Landesverbandes. Dieser Weg war nicht geplant, aber er ist gewachsen – getragen von Vertrauen, Gemeinschaft und der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Ich empfinde große Dankbarkeit gegenüber den Gründerinnen und Gründern unseres Landesverbandes, die vor 70 Jahren den Mut hatten, diese Arbeit zu beginnen. Ebenso danke ich den vielen Menschen, die über sieben Jahrzehnte ehrenamtlich Zeit, Kraft und Herzblut in diese Gemeinschaft eingebracht haben. Viele von ihnen waren und sind aus ihrem Glauben an unseren Herrn heraus engagiert. Dieser Glaube hat die Arbeit in unserem Landesverband geprägt und auch mich berührt. Durch die Gemeinschaft der Freundeskreise habe ich selbst wieder einen Weg zum Glauben gefunden. Nicht laut. Nicht perfekt. Aber wichtig für mein Leben.

„Selbsthilfesein“ bedeutet für mich heute, Teil einer Gemeinschaft zu sein, Verantwortung zu übernehmen und füreinander da zu sein.

„Erwarte mehr“ verstehe ich nicht als Forderung, sondern als Ermutigung. Für unseren Landesverband im 70. Jahr bedeutet „Erwarte mehr“, die eigene Rolle klar zu sehen und selbstbewusst einzunehmen. Selbsthilfe ist nicht nur Ergänzung, sondern ein gleichwertiger Partner im Hilfesystem. Es geht darum, dass wir uns weiterentwickeln, ohne unsere Wurzeln zu verlieren. Haltung zu zeigen für Betroffene und offen zu sein für junge und neue Menschen, die bei uns ihren Platz suchen. Als Landesverband dürfen wir erwarten, dass Selbsthilfe auch in Zukunft gebraucht wird, unsere Stimme gehört wird und sie als gleichwertiger Teil des Hilfesystems anerkannt ist. „Erwarte mehr“ heißt auch, dass die wichtige Arbeit der hauptamtlichen Suchthilfe und der Suchtselbsthilfe verlässlich finanziert wird. Gute Hilfe braucht stabile Strukturen und Planungssicherheit. Dafür darf erwartet werden, dass diese wichtige Arbeit anerkannt und dauerhaft abgesichert wird.

Erwarte mehr



Als Geschäftsführer erwarte ich, dass Ehrenamt und Hauptamt sich gegenseitig achten und wir offen bleiben für Veränderung. Ich wünsche mir Vertrauen, Offenheit und den Mut, gemeinsam neue Wege zu gehen. Als selbst Betroffener erwarte ich, dass Selbsthilfe mehr ist als Abstinenz, dass Gemeinschaft, Menschlichkeit und Leben Raum haben und niemand allein bleiben muss. Ich bin dankbar, Teil dieser Gemeinschaft zu sein und diesen Weg mitgestalten zu dürfen.

70 Jahre Selbsthilfesein sind ein Geschenk und zugleich eine Aufgabe. Im Jubiläumsjahr wollen wir dankbar zurückblicken und zugleich nach vorne schauen – im Vertrauen darauf, dass wir gemeinsam noch viel erreichen können.

Zum Schluss möchte ich noch einmal einen Bibelvers zitieren, der Teil der Predigt bei der Trauerfeier unserer langjährigen Vorsitzenden Hildegard Arnold war. Dieser Vers steht als Zuspruch für Vergangenheit, Gegenwart und für die Zukunft:

» Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.«

(Matthäus 28,20)

Jubiläumsveranstaltungen in Württemberg

Termin	Veranstaltung	Veranstaltungsort
26.04.2026	Suchtgottesdienst, C 3	Erlöserkirche, Reutlingen
01.05.2026	Jubiläumsfest, B 4	Waldheim, Hedelfingen
07.06.2026	Suchtgottesdienst, FK Beilstein	St. Anna-Kirche, Beilstein
13.06.2026	Suchtgottesdienst, B 2	Stadtkirche, Sachsenheim
13.06.2026	Theater u.v.m., A 2	noch offen
27.06.2026	Freundeskreisleitertag – Jubiläumsevent	Berghalle, Heroldstatt
18.07.2026	70 Jahre Freundeskreise + 45 Jahre FK Leinfelden	Freundeskreis Leinfelden
05.09.2026	Jubiläums-Infotag, C 1-2	Stadthalle Balingen
19.09.2026	Lesung	FK Ludwigsburg

Unsere Freundeskreise

Übersicht der 76 Freundeskreise mit 1102 Mitgliedern

Bezirk A – 3 Regionen 25 Freundeskreise, 302 Mitglieder

Region A 1 Rems-Murr 33 Mitglieder

Sulzbach	2
Waiblingen	13
Welzheim	10
Winnenden	8

Region A 2 Staufen 158 Mitglieder

Aalen Sprungbrett	16
Aalen Strohalm	26
Bopfingen	19
Geislingen	17
Göppingen	16
Göppingen II	2
Heidenheim	15
Plüderhausen	10
Schlierbach	12
Schwäbisch Gmünd- Großdeinbach	8
Süßen	17

Region A 3 Heilbronn - Franken 111 Mitglieder

Beilstein	20
Brackenheim	12
Crailsheim	10
Gaildorf	4
Güglingen	12
Heilbronn Haus der Diakonie	9
Kochertal	15
Neuenstadt	10
Obersulm	12
Schwäbisch Hall I	7

Bezirk B – 3 Regionen 18 Freundeskreise, 242 Mitglieder

Region B 2 Enztal 48 Mitglieder

Bietigheim	12
Freiberg	10
Marbach	10
Sachsenheim	16

Region B 3 Glemsgäu 113 Mitglieder

Leonberg	58
Ludwigsburg I	7
Ludwigsburg II	41
Sindelfingen	3
Tamm & Asperg	4
Weil der Stadt - Merklingen aufgelöst zum 31.12.2025	0

Region B 4 Großraum Stuttgart 81 Mitglieder

Stuttgart Bad Cannstatt	15
Stuttgart Hedelfingen	8
Stuttgart Johanneskirche	8
Stuttgart Möhringen	8
Stuttgart Stammheim	7
Stuttgart Zuffenhausen	12
Stuttgart V	10
Stuttgart VII	11

**Bezirk C – 2 Regionen
13 Freundeskreise, 187 Mitglieder**
**Region C 1-2
Schwarzwald/Zollern-Alb
143 Mitglieder**

Aldingen	18
Dornhan	7
Freudenstadt	7
Hechingen	16
Horb	11
Killertal	5
Rottweil	26
Spaichingen	12
Zollern-Alb e.V.	41

**Region C 3 Alb-Neckar
44 Mitglieder**

Münsingen	8
Reutlingen	10
Reutlingen-Hohbuch	14
Rottenburg	12

**Bezirk D – 4 Regionen
20 Freundeskreise, 371 Mitglieder**
**Region D 1-2 Filder-Neckar-Teck
244 Mitglieder**

Esslingen e.V.	30
Filderstadt-Bonlanden	12
Kirchheim-Ötlingen	30
Kirchheim-Teck	8
Leinfelden-Echterdingen	35
Neuhausen-Filder	16
Nürtingen	70
Plochingen	15
Stuttgart Plieningen	13
Zizishausen	15

**Region D 3 Alb-Donau
72 Mitglieder**

Blaubeuren	16
Laichingen I	13
Laichingen II	12
Langenau	13
Ulm	18

**Region D 4 Bodensee-Allgäu
55 Mitglieder**

Friedrichshafen	7
Kressbronn	8
Leutkirch	13
Tettngang	21
Wilhelmsdorf	6



Stand 31.12.2025

Am 01. Januar 2026 starteten wir mit
75 Freundeskreisen ins neue Jahr.

Über uns

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

.....

Unser Ziel: Ein zufriedenes, suchtmittelfreies Leben

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

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

Unser Angebot: Hilfe zur Selbsthilfe

Wir verstehen uns als Mutmacher, die einander motivieren durchzuhalten und auf dem Weg in ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel unterstützen. Denn abstinenz 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.

Das Vorstandsteam



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

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



Das Geschäftsstellenteam zu Besuch bei Frau Votteler

Jede und jeder, der in der Geschäftsstelle arbeitet, sollte die Gründerin der Freundeskreise kennenlernen. Deshalb machte sich das Geschäftsstellenteam auf den Weg nach Reutlingen, um Frau Ruth Votteler persönlich zu besuchen. Ruth Votteler hat die Freundeskreise zusammen mit ihrem Mann Karl 1956 gegründet. Beeindruckend wie fit, präsent und lebensfroh unsere 99-jährige Gründerin noch ist! Ein Besuch, der sich wahrlich gelohnt hat – für Herz und Seele gleichermaßen.

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 2025
Herausgegeben im März 2026

**ehrenamtlich
engagiert
verbindlich**