



# Freundeskreis

## Rohrpost

Ausgabe Dezember 2024

Liebe Freundeskreislerinnen,  
Lieber Freundeskreisler,

mit dem Jahr 2024 geht ein besonderes und ereignisreiches Jahr zu Ende und niemand konnte sich zu Beginn des Jahres vorstellen, wie sehr sich unsere Welt verändern würde. Kriege, politische Konflikte und wirtschaftliche Krisen haben uns in diesem Jahr schwer zu schaffen gemacht. Aber wir haben auch – jede\*r für sich und wir alle gemeinsam – erfolgreich gegen Rückschläge und Resignation gekämpft.

Doch auch wenn die neuen Situationen schwierig und herausfordernd sind, haben sie uns in vielen Bereichen gezeigt, wieviel Gutes und Neues geschaffen werden kann, wenn man zusammenhält.

Dies war auch für mich ein außergewöhnliches Jahr als neuer Vorsitzender. Deshalb ist es mir in diesem Jahr besonders wichtig, Euch für die vertrauensvolle Zusammenarbeit herzlich zu danken.

Mein besonderer Dank geht an unseren Ehrenvorsitzenden Andreas Bosch für seine jahrelange und überaus engagierte Arbeit als Vorsitzender der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.

Euch und euren Familien wünsche ich, auch im Namen des gesamten Vorstandes sowie der Geschäftsstelle, an den Weihnachtstagen eine schöne Zeit im Kreis von lieben Menschen, aber auch Ruhe und Zeit zum Entspannen, sowie ein gesundes und friedvolles Neues Jahr 2025.

Ralf Vietze  
Bundesvorsitzender

*Wenn uns bewußt wird, dass die Zeit, die wir uns für einen anderen Menschen nehmen, das Kostbarste ist, was wir schenken können, haben wir den Sinn der Weihnacht verstanden“*

(Roswitha Block)



---

## Zweite Erweiterte Vorstandssitzung

Vom 9. bis 13. Oktober tagten die Landesvorsitzenden gemeinsam mit dem Bundesvorstand im Rahmen der zweiten erweiterten Vorstandssitzung 2024. Im Rahmen dieser fand am 11. und 12.10. eine Klausurtagung statt, diese wurden von Martina Toppe (Heilpraktikerin für Psychotherapie) moderiert.

---

## Aus den Freundeskreisen

Zwei Mitglieder der Angehörigengruppe des **Freundeskreis Gütersloh e.V.** sind in einer Sondersendung „Selbsthilfe hat Stimme“ des Radios Gütersloh in einem Interview zu hören. [Hier](#) \* geht's zur Folge: Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtkranken Menschen.

---

## Aus der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.



## Rückblick: 63. DHS Fachkonferenz SUCHT 2024 in Essen

Lebenswelten bewegen

Das Thema „Lebenswelten bewegen“ stand im Fokus der 63. DHS Fachkonferenz SUCHT. Die Veranstaltung mit 212 Teilnehmenden und 48 Referentinnen und Referenten stieß auf sehr großes Interesse und war komplett ausgebucht. Mit Fachvorträgen und Foren bot die Konferenz vom 28. bis 30. Oktober 2024 in Essen ein aktuelles und vielfältiges Programm. Lebenswelten wurden aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und dabei die Risiken für die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung beleuchtet. Dementsprechend wurden auch Prävention sowie gute Behandlungs- und Beratungsansätze als Möglichkeiten und Chancen in den Lebenswelten thematisiert. Experten und Expertinnen aus Praxis, Wissenschaft und Behandlung gaben in Vorträgen und Foren Einblicke zu Risiken und Lösungsansätzen in den unterschiedlichsten Lebenswelten. Klar wurde: Es gilt, Lebenswelten gesundheitsförderlich zu gestalten - zusammen mit der Politik und den Akteuren innerhalb und außerhalb des Gesundheitswesens.

Sehr gut ausgearbeitete Konzepte, die die Lebenswelten suchtkranker Menschen einbeziehen, gibt es im Kontext von Sozialarbeit in der Sucht / Suchttherapie. Sie tragen

maßgeblich zum Verständnis bei, wie Abhängigkeit entsteht, aufrechterhalten und behandelt werden kann. Prof. Dr. Rebekka Streck von der Evangelischen Hochschule Berlin sprach dazu in ihrem Fachvortrag am ersten Veranstaltungstag vom „lebensweltlichen Blick auf die Sucht“. Aus dieser Betrachtungsweise heraus sollen Hilfsangebote passgenau sein und entsprechend mit den Betroffenen abgeklärt werden.

Lebenswelten beeinflussen die Entstehung und Bewältigung von Abhängigkeitserkrankungen, wie Dr. Gallus Bischof (Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Lübeck) in seinem Vortrag anschaulich darstellte. Je mehr Risikofaktoren ein Mensch ausgesetzt ist und je weniger Schutzfaktoren in seiner Lebenswelt vorhanden sind, umso höher ist die Gefahr der Abhängigkeit. Um die Inanspruchnahme von Hilfen seitens der Betroffenen zu fördern, braucht es den Ausbau von niedrigschwelligen Zugängen und mehr Zieloffenheit in der Beratung und Behandlung. Ein weiterer Baustein ist es, die Arbeit mit Angehörigen zu intensivieren.

Der Einfluss der Lebenswelt wird am Beispiel der Lebenswelt Familie besonders deutlich: „Sämtliche Personen aus dem Umfeld des Süchtigen sind in unterschiedlicher Ausprägung betroffen, besonders die Kinder erleben unter Umständen eine gravierende Beeinträchtigung und Gefährdung ihrer persönlichen Entwicklung“, führte Katharina Prünke vom Institut „Construct“ (Köln) in ihrem Beitrag unter dem Titel „Lebenswelt Familie - Ressourcen- statt Defizitbeschreibung“ aus.

Interessante Einblicke in die potenziellen Suchtrisiken der Lebenswelt Internet bot Prof. Dr. Hans-Jürgen Rumpf (Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Lübeck) zum Abschluss des ersten Veranstaltungstages.

Prof. Dr. Rainer Hanewinkel (IFT-Nord) erläuterte zu Beginn des zweiten Konferenztages die Zusammenhänge zwischen Lebenswelten und sozialer Ungleichheit. Der Fokus seines Vortrags lag dabei auf „Armut und Rauchen“. Deutlich wurde: Wenig Einkommen geht mit erhöhten Suchtrisiken einher. Im Gegensatz dazu stellte er auch Lebenswelten mit höherem

Einkommen und Bildung dar, die niedrigere negative Auswirkungen von Tabakkonsum aufwiesen.

Interessante Impulsvorträge und rege Diskussionen gab es anschließend in den zwölf Foren am zweiten Veranstaltungstag. Viele der Teilnehmenden berichteten hier von eigenen beruflichen Erfahrungen und bereicherten damit den fachlichen Austausch.

Besonders gefragt waren die Foren zur digitalen Lebenswelt sowie zu den Lebenswelten Schule, Familie und Beruf.

Den „Einfluss von Polykrisen auf Lebenswelten“ verdeutlichte Prof. Dr. Klaudia Winkler von der Ostbayerischen Technischen Hochschule Regensburg am letzten Veranstaltungstag. Dabei griff sie die derzeitige (welt-)politische Lage auf, die gekennzeichnet ist durch zahlreiche Krisen (z. B. Coronapandemie, Krieg in der Ukraine). Diese Situation hat - neben individuellen Lebenskrisen - Auswirkungen auf individuelles und gesellschaftliches Handeln. Die Referentin blieb nicht bei der Beschreibung von Krisen stehen, sondern führte aus, wie wichtig das „ins Handeln“ kommen und „aktiv werden“ für die Krisenbewältigung jede:s Einzelne:n ist.

Auf dem „Markt der Möglichkeiten“ bot die 63. DHS Fachkonferenz SUCHT an allen drei Tagen Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung: Zahlreiche Aussteller:innen aus der Sucht-Selbsthilfe und der Suchthilfe waren dort mit ihren Angeboten vertreten.

Ein Podiumsgespräch zu „Menschen in ihren Lebenswelten – Wechselwirkungen und Veränderungen“ rundete die 63. DHS Fachkonferenz SUCHT ab. Melany Richter (MAGS NRW) moderierte gekonnt zu den Fragestellungen: „Wie sehen Sie den Status quo zu Lebenswelt und Gesundheit?“, „Wie können Lebenswelten positiv gestaltet werden?“ und „Wie kann der Mensch einen Einfluss auf Lebenswelten haben?“ In der Runde sprachen dazu Dr. Jakob Manthey vom Zentrum für interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) der Universität Hamburg, Silke Mohr (Anonyme Alkoholiker) und Pascal Kaps (Einrichtungsleiter des „Haus Raboisen“). Silke Mohr von den AA brachte die persönliche Betroffenenansicht ein und benannte individuelle Einstellungen und Haltungen, die Lebenswelten mit beeinflussen. Dabei ging sie auch auf die Bedeutung von persönlicher Entwicklung ein, die es Menschen mit Suchterkrankungen ermöglicht, sich vom Suchtmittel zu lösen. Pascal Kaps betonte die Notwendigkeit, im Hilfesystem passgerechte Angebote für betroffene Menschen zu machen. Beispielsweise dürften für Betroffene, die langjährig suchtkrank sind und die wenig Ressourcen haben, die Hürden für eine Aufnahme in eine Einrichtung nicht zu hoch sein: „Wenn die Lösung schlimmer ist als das Problem, dann läuft was schief“, brachte er seine Sichtweise auf den Punkt.



Finanziell gefördert wurde die 63. DHS Fachkonferenz SUCHT 2024 durch das Bundesministerium für Gesundheit. Die DHS Fachkonferenz SUCHT 2025 findet voraussichtlich vom 27. bis 29. Oktober 2025 in Potsdam statt.

Weitere Informationen zur Arbeit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS): [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Autorinnen: Regina Müller, DHS Referentin für Nachsorge und Selbsthilfe & Petra von der Linde, DHS

---

## Freundeskreis Chat



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

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

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

---

## Kompetenzgruppen - Ehrenamtliche Mitarbeit im Bundesverband

### Wer kann in den Kompetenzgruppen mitarbeiten?

Alle Mitglieder der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind herzlich eingeladen sich für den Mitarbeitenden-Pool anzumelden. Aus diesem werden dann die Kompetenzgruppen gebildet. Die Auswahl der Mitarbeitenden ist von dem jeweiligen Thema abhängig.

### Wie läuft eine Kompetenzgruppe ab?

Der organisatorische Teil:

Der Bundesverband lädt rund 7 Mitarbeitende aus dem Mitarbeitenden- Pool für die Sitzungen der Kompetenzgruppe ein. Die Auswahl der Mitarbeitenden ist von dem jeweiligen Thema ab-

hängig. Die Sitzungen finden in der Regel von Freitagabend bis Sonntagmittag in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes statt. Unterkunft und Verpflegung für die Mitarbeitenden werden vom Bundesverband organisiert und ebenso wie die Fahrtkosten der Mitarbeitenden erstattet. Für die Mitarbeitenden entstehen keinerlei Kosten. Durchgeführt und begleitet wird die Sitzung von Mitgliedern des geschäftsführenden Vorstandes sowie der Suchtreferent\*innen.

Der inhaltliche Teil:

Alle Einzelheiten der Aufgabe sowie der Zeitplan werden in einer Kick-off Sitzung (in Präsenz) erläutert und gemeinsam besprochen. In einem Brainstorming werden dann in der Gruppe Ideen dazu gesammelt. Diese werden im Laufe der Sitzung weiterentwickelt. So dass am Ende des Wochenendes Arbeitsaufträge und Ziele für alle Mitarbeitenden festgelegt werden können, die dann in dem zeitlich festgelegten Rahmen erarbeitet werden. Dabei werden die Erfahrungen, Interessen und Fähigkeiten jeder Person berücksichtigt. Die Suchtreferent\*innen bieten während der gesamten Arbeitsphase (nach Absprache) umfassende Unterstützung, Hilfe bei Fragen und einen Austausch an. Die Mitarbeitenden vernetzen sich idealerweise und bleiben auch selbst miteinander im Austausch. Bei Bedarf kann auch eine Videokonferenz stattfinden. Zu dem festgelegten Datum werden die einzelnen Inhalte von den Mitarbeitenden an die Suchtreferent\*innen gesendet. Die Suchtreferent\*innen führen die Ergebnisse zusammen und bereiten sie auf. Als Abschluss findet eine weitere Sitzung der Kompetenzgruppe in Präsenz statt, in der die inhaltlichen Ergebnisse von den Suchtreferent\*innen vorgestellt und mit der Gruppe abgestimmt werden. Anschließend werden die Ergebnisse an den geschäftsführenden Vorstand zur Freigabe weitergeleitet. Die Inhalte werden dann für das Layout, den Druck etc. an eine externe Fachkraft übergeben und anschließend veröffentlicht.

Wenn ein Arbeitsauftrag abgeschlossen ist, gibt es für einen neuen Arbeitsauftrag auch eine neue Kompetenzgruppe mit anderen Mitarbeitenden.

**Das klingt interessant... ein konkretes Beispiel zur Mitarbeit wäre noch hilfreich!**

Nehmen wir an, Sie sind Mitglied in einem Freundeskreis, selbst von einer Alkoholabhängigkeit betroffen und möchten gerne andere Menschen über die Gruppenstunde hinaus mit Ihren Erfahrungen unterstützen und sich deshalb ehrenamtlich im Bundesverband engagieren.

Sie würden nun das Anmeldeformular für den Mitarbeitenden-Pool ausfüllen und an den Bundesverband senden. Einige Monate nachdem Ihre Anmeldung eingegangen ist, möchte der Bundesverband eine Broschüre zu dem Thema „Wege aus der Sucht“ erstellen. Aus Ihrer

Anmeldung würde hervorgehen, dass Sie persönliche Erfahrungen mit einer Alkoholabhängigkeit gemacht haben.

Der Bundesverband würde Sie dann kontaktieren und zu der Mitarbeit in der Kompetenzgruppe „Broschüre– Wege aus der Sucht“ einladen. Neben Ihnen würden noch 5 – 6 weitere Personen aus dem Mitarbeitenden-Pool eingeladen werden. So zum Beispiel Personen, die Erfahrungen mit einem anderen Suchtmittel gemacht haben oder Erfahrungen als angehörige Person haben, welche sie zum Thema „Wege aus der Sucht“ einbringen können.

Zu dem in der Einladung genannten Wochenende würden Sie sich dann auf den Weg nach Kassel machen, um mit den anderen Mitarbeitenden aus ganz Deutschland an der Sitzung teilzunehmen. Ihre Unterkunft in einem nahegelegenen Hotel sowie die Verpflegung wäre gewährleistet und Ihre Fahrtkosten würden nach der Sitzung erstattet.

Zu Beginn der Sitzung würden dann seitens des Bundesverbandes nochmal kurz erläutert werden, worum es bei dem Arbeitsauftrag geht, was das Ziel ist und welcher zeitliche Rahmen vorgesehen ist.

Im Anschluss würden dann alle gemeinsam Ideen sammeln, welche Inhalte für die Broschüre wichtig sind und wie sie aufgebaut sein sollte. Dabei sind die persönlichen Erfahrungen der einzelnen Personen besonders wichtig. Nehmen wir an, die Gruppe beschließt gemeinsam, dass es gut wäre, wenn unter anderem ein persönlicher Erfahrungsbericht in der Broschüre erscheint, in dem beschrieben ist, wie der eigene Weg aus der Sucht verlaufen ist. Sie schlagen vor, dass Sie gerne diesen Teil in die Broschüre einbringen können und einen solchen Text verfassen möchten. Am Ende des Wochenendes würden Sie also diesen Arbeitsauftrag mit einem Datum, zu dem der Bericht fertiggestellt werden soll, mit nach Hause nehmen.

Sie haben ein tolles und produktives Wochenende in Kassel verbracht und andere Menschen aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe kennengelernt. In den darauffolgenden Tagen möchte Sie direkt mit Ihrem Bericht beginnen, jedoch stellen Sie fest, dass es Ihnen schwerfällt die richtigen Worte zu finden und Sie sich fragen „Womit fange ich am besten an?“ „Ist mein Text verständlich und nachvollziehbar?“ „Interessiert sich überhaupt jemand für meine Erfahrungen?“ „Ist es schlimm, wenn ich Rechtschreibfehler mache?“ Um diese Fragen und andere Anliegen zu klären, wenden Sie

sich an die Suchtreferentin, die die Kompetenzgruppe begleitet. Darüber hinaus tauschen Sie sich mit zwei Mitarbeitenden der Kompetenzgruppe per Videokonferenz aus. Sie stellen Ihren Bericht fertig und senden ihn an die Suchtreferentin. Die Suchtreferentin erhält alle Inhalte der Mitarbeitenden, bereitet Sie auf und steuert ihre eigenen Inhalte bei.

Im Anschluss daran, werden Sie zu einer weiteren Kompetenzgruppensitzung in Kassel eingeladen. Sie treffen dort alle Mitarbeitende wieder. Die Suchtreferent\*innen stellt die Inhalte der Gruppe vor. Die Gruppe tauscht sich dann über die Ergebnisse aus. An dieser Stelle können noch kleinere Änderungen vorgenommen werden. Nach diesem Wochenende ist die Arbeit für Sie und die anderen Mitarbeitenden der Kompetenzgruppe für die Broschüre „Wege aus der Sucht“ abgeschlossen. Sie bleiben weiterhin für den Mitarbeitenden-Pool angemeldet.

Die finalen Inhalte werden dann von der Suchtreferentin an den geschäftsführenden Vorstand zu Freigabe weitergeleitet. Wenn dies erfolgt ist, werden die Inhalte von einer externen Fachkraft in die Form einer Broschüre gebracht und dann veröffentlicht. Da Sie selbst maßgeblich an der Erstellung der Inhalte für die Broschüre beteiligt waren, würden Sie dort namentlich genannt werden und ein Belegexemplar erhalten.

### Wie kann ich dabei sein?

Die Anmeldung zum Mitarbeitenden-Pool erfolgt über dieses [Formular](#)\*. Füllen Sie dieses aus und senden Sie es zurück an:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.

Luisenplatz 3

34119 Kassel

Oder per E-Mail an Frau Sina Limpert unter [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de). Wenn Sie Fragen haben, können Sie Frau Limpert auch unter 0561 78 40 13 telefonisch erreichen. Nachdem Ihre Anmeldung in der Geschäftsstelle eingegangen ist, werden

Sie in den Mitarbeitenden-Pool aufgenommen. Sobald sich der Bundesverband inhaltlich mit einem Thema auseinandersetzen möchte, das zu den von Ihnen angegebenen Erfahrungen und Interessen passt, werden Sie kontaktiert und zu der Mitarbeit in der Kompetenzgruppe eingeladen. \_



---

## THE OUTRUN – ab 5. Dezember im Kino



„THE OUTRUN“ ist ein Kinofilm der die Themen *Gesellschaftlicher Umgang mit Alkohol / (junge) Frauen & Sucht/ Wege aus der Sucht & Empowerment* aufgreift – seit dem 5. Dezember läuft er in ausgewählten Kinos.

[Hier](#) \* geht's zum Trailer

„Großes Drama in gewaltiger Kulisse.“ – Münchner Merkur

„Nora Fingscheidt und Saoirse Ronan begeistern mit *The Outrun*“ – Berliner Zeitung

„Ein fantastisch gespieltes, aufwühlend und fragmentiert erzähltes Drama“ – Stuttgarter Nachrichten

„*The Outrun* zählt aber schon jetzt zu den Höhepunkten der Berlinale.“ - Berliner Morgenpost

Nach mehr als einem Jahrzehnt kehrt Rona (Saoirse Ronan) in ihre Heimat auf den entlegenen Orkney-Inseln zurück. Während sie die einzigartige Landschaft, in der sie aufgewachsen ist, wiederentdeckt, vermischen sich ihre Kindheitserinnerungen mit der letzten, von Sucht geprägten Zeit. Ihr damaliger Aufbruch in die Stadt und die folgenden ausschweifenden Jahre in London endeten in einem schmerzhaften Absturz. Doch nach und nach wird die Begegnung mit der rauen Natur der Inseln zu einer Chance auf ein neues Leben.

Amy Liptrots Buch stand wochenlang auf den britischen Bestsellerlisten und wurde 2016 mit dem Wainright Prize und 2017 mit dem PEN Ackerley Prize ausgezeichnet. Es wurde allein in Großbritannien über 110.000-mal verkauft und später in fünfzehn

Sprachen übersetzt. In Deutschland ist „Nachtlichter“ 2017 im btb Verlag erschienen. Der Verlag Canongate nahm „Nachtlichter“ in die Liste der modernen Klassiker „The Canons“ auf.<sup>1</sup>

Vielleicht habt ihr Lust als Gruppe gemeinsam einen Kinobesuch zu erleben, und euch im Anschluss darüber auszutauschen.

---

### Schon gewusst...?



Nicht nur das Christkind ist derweilen fleißig dabei Weihnachtsgrüße zu versenden und Päckchen zu packen. Auch in der Geschäftsstelle herrscht ein vorweihnachtliches Treiben! Da Nüsse und Orangen leider schlecht in Briefumschläge zu verpacken sind, hatte der

Bundesverband eine andere Idee. So wurde neues Material für die Gruppen in Umschläge verpackt und auf den Weg gebracht. Jede Gruppe erhält ein Set der neuen Karten zu den Verklicker-Filmen. Diese sind eine Anregung, um die Gruppenstunde zu gestalten.

Wir wünschen Euch ganz viel Spaß beim Anschauen und einen lebendigen Austausch.

---

### Feedback? Sehr gerne!

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

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

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

---

<sup>1</sup> Die Informationen wurden zur Verfügung gestellt von der JETZT & MORGEN GbR