

**WER?**

**WIE?**

**WAS?**

Informationen über die  
**Freundeskreise für  
Suchtkrankenhilfe**



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**

[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

## Impressum

### Herausgeber

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e.V.  
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel  
Tel. 0561 78 04 13  
Fax 0561 71 12 82  
mail@freundeskreise-sucht.de  
www.freundeskreise-sucht.de

### Mitgliedschaften

- Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V.
- Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland (GVS)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

### Verantwortlich

Andreas Bosch, Vorsitzender

### Textredaktion

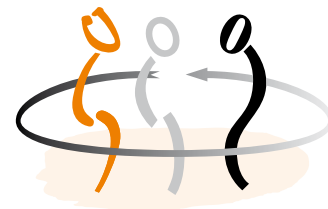
AK Öffentlichkeitsarbeit:  
Ingrid Jepsen, Gertrud und Manfred Kessler,  
Catherine Knorr, Ute Krasnitzky-Rohrbach, Bodo  
Schmidt, Wolfgang Staubach, Elisabeth Stege

### Gestaltung

Redbüro Kassel

Neuaufgabe: Juni 2019

## Was Sie über die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wissen müssen



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                           | Seite |                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort                                                                   | 7     | Sucht belastet das soziale Umfeld                                 | 22 |
| Was ist Sucht?                                                            | 8     | Was können Angehörige von Suchtkranken im Freundeskreis erfahren? | 24 |
| Wo gibt es Hilfe?                                                         | 8     | Kinder in suchtbelasteten Familien                                | 25 |
| Ziele der Suchtbehandlung                                                 | 9     | Förderung der Elternkompetenz                                     | 26 |
| Sucht ist kein Einzelschicksal – viele sind betroffen                     | 10    | Christliche Grundwerte                                            | 27 |
| Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung                                 | 11    | Abstinenz – eine selbstbewusste Entscheidung                      | 29 |
| Merkmale einer Sucht-Selbsthilfegruppe?                                   | 12    | Kernaussagen der Freundeskreise zur Abstinenz                     | 29 |
| Wie funktioniert die Gruppe?                                              | 13    | Der Bundesverband                                                 | 32 |
| Was bewirkt sie?                                                          | 13    | Das Netzwerk der Freundeskreise                                   | 32 |
| Einfach miteinander reden                                                 | 14    | Die Rechtsform des Bundesverbands                                 | 32 |
| Wie alles anfing: Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe | 16    | Die Gemeinnützigkeit                                              | 32 |
| Die Landesverbände                                                        | 18    | Aufgaben des Bundesverbands                                       | 33 |
| Das Leitbild                                                              | 20    | Ausgewählte Arbeitsschwerpunkte                                   |    |
| Das Logo                                                                  | 21    | - Projekte                                                        | 34 |
|                                                                           |       | - Bundeskongresse                                                 | 36 |
|                                                                           |       | - Öffentlichkeitsarbeit                                           | 37 |
|                                                                           |       | Wo kann ich Mitglied werden?                                      | 38 |

**WO?**

**WANN?**

**WAS?**

**WIE?**

**WER?**

**WARUM?**

## Vorwort

„Wer, wie, was, wieso, weshalb, warum? – Wer nicht fragt, bleibt dumm!“, heißt es in der „Sesamstraße“. Generationen von Kindern kennen Melodie und Sendung. Sie werden dadurch angeregt, genauer hinzusehen, Fragen zu stellen und sich selbst ein Bild zu machen – auch von komplizierten Dingen und Sachverhalten. Daran möchten wir anknüpfen. Wir möchten euch und Sie, liebe Leserinnen und Leser, motivieren, Fragen zu stellen und Antworten zu finden:

- Was ist Sucht?
- Wo gibt es Hilfe?
- Was ist Sucht-Selbsthilfe?
- Wer sind die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe?
- Wie sind sie entstanden?
- Was leisten sie?
- Wen sprechen sie an?
- Wie sind sie organisiert?

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe** – ein Netzwerk von und für Menschen mit Suchterfahrungen. **Freundeskreise** setzen sich ein für suchtkranke und -gefährdete Menschen sowie für diejenigen, die ihnen nahestehen.

**Freundeskreise** fördern persönliche Beziehungen und Freundschaften.

**Freundeskreise** geben Anregungen für ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel.

**Freundeskreise** arbeiten partnerschaftlich mit den ambulanten und stationären Einrichtungen in der Suchthilfe zusammen.

Mit dieser Broschüre möchten wir euch und Sie einladen zum Aktivwerden im Einsatz für unsere Freundeskreise. Fragen sind ausdrücklich erwünscht! Information und Wissen fördern Identifizierung und Beteiligung. Und das wünschen wir uns.

*Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit*

## Was ist Sucht?

Der Suchtmediziner Prof. Klaus Wanke beschreibt Sucht als ein „unabweisbares Verlangen nach einem Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstands untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums.“

### Anzeichen für das Vorliegen einer Suchtkrankheit

- Zwanghaftes Verlangen nach dem Suchtmittel.
- Verlust von Kontrolle über Menge und Zeitpunkt des Konsums.
- Konsum von immer größeren Mengen zum Erzielen einer gewünschten Wirkung.
- Gedanken und Körper sind mit der Sucht befasst.
- Körperliche Entzugssymptome (z.B. Zittern, Schweißausbrüche).
- Vernachlässigung von Beziehungen und Interessen.
- Das Wissen um die schädlichen Folgen des Suchtmittelkonsums verhindert ihn nicht.
- Das Suchtproblem wird geleugnet.
- Sucht zeigt sich in unterschiedlichen Phasen. Ein tagelanges Aussetzen des Suchtmittels muss nicht das Ende der Sucht sein.

(nach ICD-10, der internationalen, statistischen Klassifikation der Krankheiten und Gesundheitsprobleme der WHO)

## Wo gibt es Hilfe?

Sucht ist in Deutschland als Krankheit anerkannt. Die lebensgefährdenden Auswirkungen sind bekannt. Bereits 1968 urteilte das Bundesverfassungsgericht entsprechend. Der Behandlungsverbund entsteht. Inzwischen hat sich ein differenziertes Beratungs- und Behandlungsangebot entwickelt: Entgiftungsstationen, ambulante Beratungsstellen, stationäre

Einrichtungen, Substitutionsplätze, Arbeitsprojekte und Sucht-Selbsthilfegruppen.

Voraussetzung für die Annahme von Hilfe ist, sich das Problem bewusst zu machen und der Wille – ohne Wenn und Aber – es anzugehen. Die Annahme von Hilfe setzt die Erkenntnis voraus, dem oder den Suchtmitteln allein machtlos ausgeliefert zu sein bzw. den Konsum nicht mehr kontrollieren zu können.

## Ziele der Suchtbehandlung

- sich selbst und die eigenen Bedürfnisse (wieder) kennenzulernen.
- Abstinenz vom Suchtmittel.
- Erwerb von Strategien zum konstruktiven Umgang mit Belastungssituationen.
- Auseinandersetzung mit den das Suchtverhalten bedingenden psychischen und sozialen Faktoren.
- soziale und berufliche (Wieder-)Eingliederung.
- Förderung von Beziehungsfähigkeit.
- Förderung einer lebensbejahenden Grundeinstellung.
- Anregungen für die Freizeitgestaltung ohne Suchtmittel.

(vgl. Handbuch der Suchtbehandlung, hrsg. von Jörg Fengler, S. 142)

**„HÖR DOCH EINFACH DAMIT AUF“** – das hat jeder von uns schon oft gehört und sich nicht verstanden gefühlt. Wäre der Weg aus der Sucht so einfach, wir wären nicht im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Entwöhnung – das ist ein sehr schmerzhafter Prozess auf meinem Weg in ein neues Leben. Nicht wenige werden mit ihrer Sucht durch die Öffentlichkeit abgestempelt – und das ist das Aus für jeden Abhängigen.

*Thomas Gerhard*

# Von Sucht sind viele betroffen!

Hierzu einige Zahlen und Fakten:



- Ca. 7,80 Mio. Personen zwischen 18 und 64 Jahren trinken riskant Alkohol.
- Etwa 2,9 Mio. minderjährige Kinder wohnen bei Vätern und 1,2 Millionen Kinder bei Müttern, die jeweils regelmäßig rauschtrinken. Bis zu 6,6 Mio. minderjährige Kinder haben Eltern mit riskantem Alkoholkonsum.
- Insgesamt gibt es etwa 8 Mio. Angehörige alkoholkranker Menschen.
- Kinder abhängiger Eltern haben ein erhöhtes Risiko, seelisch und körperlich vernachlässigt zu werden sowie psychische Störungen zu entwickeln.
- Der Pro-Kopf-Verbrauch an Zigaretten beträgt 928 Stück im Jahr. 2013 starben 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das waren 13,5 Prozent aller Todesfälle.
- Durch Langzeitanwendungen sind geschätzt 1,2 bis 1,5 Mio. Menschen abhängig von Tranquilizern und Schlafmitteln – vor allem ältere Menschen und Frauen. Seit 2008 gab es bei den Antidepressiva einen Verordnungsanstieg von mehr als 40 Prozent.
- 319.000 Personen im Alter von 18 bis 64 Jahren (mehr Männer als Frauen) haben hochgerechnet eine Abhängigkeit von Cannabis, Kokain oder Amphetamin.
- 326.000 Personen sind Problemspieler/innen – unter ihnen 180.000 pathologische Spieler. Rund 27 Prozent der stationär behandelten Spieler sind mit mehr als 25.000 Euro verschuldet.
- Essstörungen sind lebensbedrohliche psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter.
- Es gibt 8.700 Selbsthilfegruppen für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen.

entnommen aus: DHS Jahrbuch Sucht 2018, hrsg. von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., www.dhs.de

# Selbsthilfegruppen in der Suchtbehandlung

**HIER KOMMEN MENSCHEN ZUSAMMEN**, die alle das Ziel haben, ohne Sucht zu leben, und die gemeinsam, mit Achtung vor dem Einzelnen, an der Erreichung dieses Ziels arbeiten wollen. Dass neben dem Abhängigen, die Angehörigen, Familie und Freunde ebenfalls Ansprechpartner finden können, hatte ich nicht erwartet. Später habe ich dann verstanden, wie wichtig es ist.

*Wolfgang Kaiser*

Selbsthilfe ist ein niederschwelliges Angebot für Suchtkranke und -gefährdete, Angehörige und Interessierte.



Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe setzt die grundsätzliche Bereitschaft voraus, über persönliche Anliegen und Sorgen zu sprechen, anderen zuzuhören und von denen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

In einer Sucht-Selbsthilfegruppe kann man erfahren, warum das Suchtmittel eine derart große Bedeutung bekommen konnte. Oft ist nicht die Abhängigkeit das alleinige Problem, sondern sie ist ein Zeichen für andere ungelöste, gravierende Probleme und Konflikte.

Ziel der Sucht-Selbsthilfe ist, den Weg zur zufriedenen Abstinenz zu finden.

Die Selbsthilfegruppen machen oft zusätzlich Angebote im Freizeitbereich und bieten Fortbildungen an.



## Merkmale einer Sucht-Selbsthilfegruppe

- Die Menschen in der Gruppe sind von Sucht betroffen. Alle haben ähnliche Erfahrungen als Abhängige oder Angehörige gemacht.
- Sie finden freiwillig zusammen, um gemeinsam Probleme oder Aufgaben zu lösen.
- Es ist Zeit und Raum für jeden Einzelnen. Die Gruppe bietet Schutz.
- Die Erfahrungen der Anderen machen Mut und können einen Umdenkungsprozess in Gang setzen.
- Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Es gibt keine Hierarchien.
- Jeder bestimmt selbst und in eigener Verantwortung, wann und wie er sich in die Gruppe einbringt.
- Durch die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe entwickeln sich neue Möglichkeiten zur Lebensgestaltung.
- Jeder fünfte Abhängige findet allein durch den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe zur abstinenten Lebensweise.
- Statistische Erhebungen belegen, dass beinahe 90 Prozent der Abhängigen durch den regelmäßigen Gruppenbesuch ohne Rückfall bleiben. (Statistik 2017 der 5 Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände)
- Damit sich Vertrauen entwickelt, innere Konflikte und Ängste angesprochen werden, halten sich die Gruppenmitglieder an die Regel: Über Inhalte des Gruppengesprächs gehen keine Informationen nach außen.

## Wie funktioniert die Gruppe?



- Von Sucht betroffene Menschen tauschen sich untereinander aus.
- Sie begegnen sich und erleben neue Beziehungen.

## Was bewirkt sie?



- Reflexion über das eigene Verhalten
- Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein
- Selbstwertgefühl aufbauen
- Selbsterfahrung
- Aktivität und Eigeninitiative
- Verhaltensänderung
- Entfaltung der Persönlichkeit
- Neuorientierung
- Anregung für das Leben in der Abstinenz
- Verantwortungsübernahme für das eigene Tun

**ICH ERFUHR FREUNDSCHAFT** im Freundeskreis in der schwierigsten Zeit meines Lebens. In den ersten Wochen im Freundeskreis hat die Gruppe geduldig meine tränenreichen Probleme angehört und mir immer wieder Mut gemacht, auf meinem Weg zu bleiben. Das hat mich gestärkt. *Sylvia Bräuning*

# Einfach miteinander reden



So könnte der erste Kontakt mit einem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe aussehen

Hubert hat eine typische „Suchtkarriere“ hinter sich. Alles fing harmlos an: Dann und wann wurde mit Alkohol gefeiert. Abends ein Gläschen zur Entspannung. Ärger oder Freude – ein Anlass für's Trinken. Schließlich merkte Hubert, dass der Alkohol ihn voll im Griff hatte. Auch an seiner Arbeitsstelle blieb dies nicht verborgen. Es wurde ihm nahegelegt, etwas zu tun.

Als seine Frau ihn verlässt, nimmt Hubert allen Mut zusammen und ruft die Telefonnummer an, die er von der innerbetrieblichen Suchtberatungsstelle erhalten hatte. Der Ansprechpartner aus dem Freundeskreis stellt sich vor und erzählt auch von einer eigenen Suchtmittelabhängigkeit. Er wirkt aufgeschlossen und zugewandt und lädt Hubert zur nächsten Gruppenstunde ein. Zum ersten Mal hat sich Hubert aufgerafft und ganz konkret etwas unternommen, um Hilfe für seine Probleme zu finden. Doch er hat Angst vor dem, was auf ihn zukommt.

Beim Gruppenabend wird Hubert herzlich begrüßt. Peter begleitet ihn in den Raum und sagt ihm dabei, was eine Selbsthilfegruppe auszeichnet: „Alle sind freiwillig da. Jeder hat in irgendeiner Weise Probleme mit Sucht. Wir sprechen darüber. Du kannst zuhören und dich natürlich auch zu Wort melden – so wie du willst. Nur eine feste Regel gibt es: Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt im Raum! Nichts darf nach außen dringen! Sonst können wir nicht vertrauensvoll miteinander sprechen.“

Hubert fühlt sich nicht mehr so allein. Er setzt sich zu den anderen in den Stuhlkreis und hört erst einmal zu. Einer aus der Gruppe moderiert das

Gespräch. Jeder der Anwesenden berichtet in einem Satz, wie es ihm geht und ob er über ein Problem sprechen möchte. Das nennt Peter „Blitzlicht“.

Heute Abend wollen mehrere Personen ein Problem einbringen.

Christian will sich bei einem neuen Arbeitgeber vorstellen. Er weiß nicht, wie und ob er seine Suchtkrankheit ansprechen soll.

Gertrud ist noch nicht lange in der Gruppe. Sie ist sehr unruhig und wartet auf einen Therapieplatz. Sie weiß nicht, wie sie die Zeit bis zum Therapiebeginn ohne Stoff überstehen soll.

Hilde hat einen abhängigen Partner. Sie ist ohne ihn da und möchte erzählen, wie es ihr geht und dass sie sich große Sorgen macht.

Christian schildert sein Problem zuerst. Die Gruppe hört aufmerksam zu. Einzelne berichten von eigenen Erfahrungen in einer ähnlichen Situation. Es entwickelt sich ein lebhaftes Gespräch. Christian fühlt sich ermutigt und entwickelt eine Perspektive, wie er sich im Vorstellungsgespräch verhalten kann.

Hubert wird ruhiger und beginnt sich im Kreis wohlfühlen. Er merkt, wie jeder Einzelne mit seinem Problem ernst- und angenommen wird. Einiges wühlt ihn auf. Es sind die Dinge, die auch auf ihn zutreffen. Aber er traut sich noch nicht, sich am Gespräch zu beteiligen.

Am Ende der Gruppenstunde fragt Peter Hubert, wie es ihm während des Gesprächs ergangen ist. Hubert sagt, dass ihm die Stunde etwas gebracht habe. Er brauche aber noch Zeit, um über alles nachzudenken. Er möchte das nächste Mal wiederkommen.



# Wie alles anfing



## Die Geschichte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

### DIE FREUNDESKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE

haben mir vor 30 Jahren geholfen und mir einen Start in mein neues Leben ermöglicht. Seit damals bin ich zufrieden abstinent. Heute sind die Freundeskreise ein Teil meines Lebens. *Günter Wagner*

1956 gründeten ehemalige Patienten aus den damaligen Heilstätten der Diakonie in Württemberg die ersten Freundeskreise. Wenig später gingen auch vom Haus Burgwald in Hessen und von der Moor-pension in Niedersachsen Initiativen zur Gründung von Freundeskreisen aus.

Folgende Gedanken bewegten diese Menschen:

- Ein Freund versteht mich, so wie ich bin.
- Zwischen Freunden wird nicht nach Leistung und Gegenleistung bewertet.
- Freunde sind gleichberechtigt und wertschätzend im Miteinander.
- Auf einen Freund kann ich mich verlassen.
- Freundschaft ist ein Geschenk.
- Freunde begegnen sich bei Meinungsverschiedenheiten offen und ehrlich.
- Freunde können Meinungen zulassen, die nicht ihre eigenen sind.
- Freunde sind auch kritisch miteinander, jedoch nicht verletzend, sondern aufbauend und unterstützend.

Das Zusammensein in den Freundeskreisen sollte ein Übungs- und Lernfeld für das alltägliche Leben ohne das abhängig machende Suchtmittel sein.

Die Gruppenarbeit verstand sich als „Weg- und Lebensbegleitung“ für den einzelnen Menschen. Dies bedeutet nicht, die Probleme des anderen zu lösen. Vielmehr war Ziel, ihn hinzuführen zu seinen eigenen Möglichkeiten. In diesem Prozess unterstützen sich die Freunde gegenseitig.

Zu Beginn arbeiteten die Freundeskreise eher im Stillen. Die Gruppenmitglieder trugen sich wechselseitig in ihren Wohnungen zu Gesprächen.

Mit der Entwicklung des Behandlungsverbundes in der Suchthilfe traten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe immer mehr als Partner von Beratungsstellen, Fachkrankenhäusern und anderen Institutionen (z.B. von Betrieben, Schulen, Kirchengemeinden) auf.

Auf Länderebene vernetzten sich die Freundeskreise zunehmend. Die ersten Zusammenschlüsse von Freundeskreisen entstanden. **Das waren die Landesverbände, heute Landesverbände.** (??) Ab 1967 entstanden nach und nach Landesverbände in Baden, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Saarland, Schleswig-Holstein, Westfalen und Württemberg.

Ab 1975 bemühten sich die Landesverbände um einen Zusammenschluss auf Bundesebene. 1978 wurde die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (BAG) in Schwalmstadt gegründet. Die hauptamtlich besetzten Geschäftsstelle wurde 1980 eingerichtet.

Nach intensiver Diskussion in den Freundeskreisen wurde 1999 das „Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ erarbeitet. Der Name änderte sich in „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.“

# Die Landesverbände

Im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind 16 Landesverbände vertreten:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Baden e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht-baden.de](http://www.freundeskreise-sucht-baden.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Bayern e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.**  
[www.freundeskreise-berlin-brandenburg-sucht.de](http://www.freundeskreise-berlin-brandenburg-sucht.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Bremen e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht-bremen.de](http://www.freundeskreise-sucht-bremen.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Hamburg e.V.**  
[www.fksucht-hamburg.de](http://www.fksucht-hamburg.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Hessen e.V.**  
[www.freundeskreise-hessen.de](http://www.freundeskreise-hessen.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Niedersachsen e.V.**  
[www.freundeskreise-niedersachsen.de](http://www.freundeskreise-niedersachsen.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.**  
[www.freundeskreise-nrw.de](http://www.freundeskreise-nrw.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht-rheinlandpfalz.de](http://www.freundeskreise-sucht-rheinlandpfalz.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**im Saarland – Landesverband e.V.**  
[www.freundeskreise-saar.de](http://www.freundeskreise-saar.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Sachsen e.V.**  
[www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de](http://www.freundeskreise-landesverband-sachsen.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Schleswig-Holstein e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht-sh.de](http://www.freundeskreise-sucht-sh.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Thüringen e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht-thueringen.de](http://www.freundeskreise-sucht-thueringen.de)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
**Landesverband Württemberg e.V.**  
[www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)

## Das Leitbild

Das Leitbild wurde auf der Delegiertenversammlung des Bundesverbands im Juli 1999 in Goslar verabschiedet. Es ist kein starres Gebilde, sondern wird stets angepasst an die aktuellen Anforderungen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.



Dies sind die neun übergeordneten Leitsätze:

1. Wir setzen auf persönliche Beziehungen.
2. Wir sehen den ganzen Menschen.
3. Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.
4. Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.
5. Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.
6. Wir sind für alle Suchtformen offen.
7. Wir leisten ehrenamtlich Hilfe.
8. Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.
9. Wir sind Freundeskreise.

Weitere Ausführungen dazu macht die Broschüre „Leitbild“, die beim Herausgeber (s. S. 2) angefordert werden kann.

## Das Logo



Das Logo soll symbolisieren, dass es in der Arbeit der Freundeskreise um Menschen geht. Es wurde ebenfalls auf der Delegiertenversammlung in Goslar verabschiedet und ist eine s.g. „Wort-Bild-Marke“: Schriftzug „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ und die Grafik gehören zusammen. Das Logo ist patenamtlich geschützt. Es darf nur von Freundeskreisen und Landesverbänden benutzt werden, die Mitglied im Bundesverband sind.

Die drei Figuren stehen für Menschen, die in einer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe zusammenkommen. Sie haben unterschiedliche Lebensgeschichten, und sie haben Erfahrungen mit Abhängigkeit. Die Figuren sind daher farblich unterschiedlich gestaltet. Sie sind einander zugewandt. Dies gibt die freundschaftlichen Beziehungen im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe wieder.

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe wird durch das ovale Band symbolisiert. Die Menschen finden Halt dadurch. Dieser ist unterschiedlich stark: An einigen Stellen ist das Band kräftig schwarz, an anderen nur dezent angedeutet. Die Personen innerhalb des Kreises dürfen auf den individuell benötigten Halt vertrauen. Wie fest sich die oder der Einzelne jedoch bindet, bestimmt jede und jeder selbst. An einer Stelle ist das Band offen. Damit soll deutlich werden, dass Menschen in einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe kommen können und dort ein Platz für sie ist. Aber auch der umgekehrte Weg ist denkbar: Menschen verlassen die Gruppe, wobei der Weg zurück offen bleibt.

Die drei Figuren stehen nicht im luftleeren Raum, sondern auf einer Basis. Hier sind mehrere Interpretationsmöglichkeiten denkbar: die einzelne Gruppe im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe oder der Landesverband, in den der Freundeskreis eingebunden ist.

# Sucht belastet das soziale Umfeld

„**WARUM BLEIBEN SIE?**“, fragte der Suchthelfer. Na toll! Jetzt sollte ich mich auch noch rechtfertigen, warum ich bei meinem Mann blieb, der trank, Beruf und Betrieb den Bach runtergehen ließ, und zudem aggressiv wurde, wenn er getrunken hatte. Ich wollte mich nicht rechtfertigen, ich wollte Hilfe! Der Suchthelfer sollte mir sagen, wie ich meinem Mann helfen kann! Stattdessen riet er mir, mich um mich selbst zu kümmern. Würde es mir nicht automatisch gutgehen, wenn es meinem Mann besser ginge? *Christina Stolz*

**ÜBER ZEHN JAHRE** habe ich als mitbetroffene Ehefrau alles versucht, um die Alkoholsucht meines Mannes vor mir selber zu verdrängen und natürlich vor allen anderen Menschen zu verbergen. Ich wünschte mir doch für mich und meine zwei Kinder nichts sehnlicher, als den trockenen und zuverlässigen Partner von früher zurückzubekommen! Beide Kinder litten damals sehr unter unserer familiären Situation. Mein Körper zeigte mir die rote Karte, und ich wurde richtig krank. *Karin Weidenauer*



## Angehörige von Suchtkranken

Menschen, die mit Abhängigkeitserkrankten zusammenleben bzw. eng zu tun haben, können einer ganzen Bandbreite von Gefühlen und Belastungen ausgesetzt sein: Enttäuschung und Hoffungslosigkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit, Kränkung und Trauer, Belastung und Minderwertigkeitsgefühle, Schuld- und Schamgefühle, Einsamkeit und Schmerz.

Abhängigkeit kann mit Stimmungsschwankungen einhergehen. Zuverlässigkeit kann umschlagen in Unzuverlässigkeit, Freundlichkeit in Lieblosigkeit. Die Angehörigen bekommen diese Stimmungsschwankungen hautnah mit bzw. sind ihnen ausgesetzt. Im Extremfall erleben Angehörige körperliche Gewalt und/oder sexuelle Übergriffe.

Angehörige von Suchtkranken kümmern sich um die Gesundheit der Abhängigen. Sie versuchen, berufliche Versäumnisse aufzufangen sowie Probleme vor Verwandten, Freunden und Nachbarn zu verbergen. Die Suchtkrankheit kann mit finanziellen Sorgen einhergehen und damit Zukunftsängste auslösen.

## Was ist Co-Abhängigkeit?



In den 1950er-Jahren entwickelte sich – ausgehend von der amerikanischen Selbsthilfebewegung „AL-ANON-Familiengruppen“ – der Begriff „Co-Abhängigkeit“. In Deutschland ist er seit Mitte der 1980er-Jahre in Selbsthilfe und Therapie gebräuchlich.

Nach dem Konzept von „Co-Abhängigkeit“ sind Angehörige verstrickt in die Suchterkrankung eines nahen Familienmitglieds. Denken, Handeln und Fühlen der Co-Abhängigen drehen sich in hohem Maße um die Sucht und deren Auswirkungen. Angehörige regeln und unterstützen die suchtkranken Partner, sehen die Schuld für die Auswirkungen der Sucht bei sich, haben deshalb Ängste und versuchen den Konsum zu verhindern. Es kommt zu Appellen ohne Wirkung, Drohungen und Streitereien. Irgendwann sind die Angehörigen hilflos. Ihre Gedanken kreisen dann nur noch um das Verhalten des Abhängigen. Die eigene Lebensgestaltung ist massiv eingeschränkt. Scham und Stolz verhindern die sachliche und notwendige Auseinandersetzung mit der Sucht.

So können Angehörige (unbewusst) dazu beitragen, dass Abhängige süchtig bleiben.

Das Anliegen des „Co-Abhängigkeitskonzepts“ ist, neben der Abhängigkeitserkrankung auch die Angehörigen und ihre Not wahrzunehmen und zu beschreiben. In verschiedenen Projekten und Veröffentlichungen lenkten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe daher in den vergangenen Jahren das Augenmerk auf die Angehörigen von Suchtkranken. Das Thema „Kinder von Suchtkranken“ hat dabei für den Verband eine besondere Relevanz.



Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft sieht man allerdings differenzierter auf die Bedürfnisse von Angehörigen. Sie werden stärker als heterogene Gruppe wahrgenommen, und die Hintergründe für die Verhaltensweisen von Angehörigen werden individueller betrachtet. Insbesondere die Sichtweise, die Angehörigen eine grundsätzliche Mitverantwortung für die Verlängerung der Suchtentwicklung bzw. die Verzögerung der Behandlung zuschreibt, wird heute kritisch gesehen. Das gilt auch für die Bewertung der Angehörigen als potenzielle Kranke, die in ihrem Denken und Verhalten keinen Abstand vom abhängigen Familienmitglied finden bzw. sich nicht abgrenzen könnten.

Nachzulesen im DHS-Memorandum „Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe“, 2013, [www.dhs.de/arbeitsfelder/selbsthilfe.html](http://www.dhs.de/arbeitsfelder/selbsthilfe.html)

## Was können Angehörige von Suchtkranken im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe erfahren?




- Wertschätzung für die eigenen Bemühungen im suchtbelasteten System.
- Förderung der Haltung: „Ich kann niemanden ändern, nur mich selbst.“
- Beistand im Aussprechen der wahrgenommenen Belastungen.
- Austausch und Anregungen, sich selbst (wieder) etwas Gutes zu tun.
- Unterstützung bei der (Wieder-)Beachtung von eigenen Grenzen.
- Bei Bedarf Vermittlung in spezielle Gesprächs- und Therapieangebote neben der Gruppenarbeit.
- Beistand bei der Einbeziehung der Kinder in den Ausstieg aus dem Sucht-System.
- Kennenlernen von speziellen Hilfeangeboten für Kinder und Ermutigung zur Annahme dieser Hilfeangebote.

# Kinder in suchtbelasteten Familien

**ALS ERWACHSENES KIND** aus einer suchtbelasteten Familie hatte ich nur unzureichend Zugang zu meinen Gefühlen. Ich brauche die stetigen Rückmeldungen in der Gruppe, um den Umgang mit meinen Emotionen zu erlernen. Für mich hat Gruppenarbeit sehr viele Aspekte, die ich in meiner Herkunftsfamilie nicht kennengelernt hatte. *Sheila Küffen*

Kinder sind von der Sucht ihrer Mutter, ihres Vaters oder beider Elternteile ganz besonders betroffen. Im Familiensystem sind sie die schwächsten Mitglieder. Je nach Alter sind ihre Ausdrucksmöglichkeiten begrenzt. Das Aufwachsen in einer suchtbelasteten Familie schränkt die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder stark ein.

In suchtbelasteten Familien übernehmen Kinder bereits viel Verantwortung, die sie überfordert. Trotzdem leiden sie unter Schuldgefühlen.

 Kinder lieben ihre Eltern und wollen sie schützen. Manchmal denken sie, das Suchtproblem allein lösen zu können. Es fehlen die Ansprechpartner, die sie in dieser Situation unterstützen und ihnen kindgemäß erklären, was Abhängigkeit ist und welches die Möglichkeiten der Hilfe sind.

Viele suchtbelastete Familien isolieren sich. Das bedeutet für die Kinder, dass sie keine altersgemäßen Kontakte aufbauen können, keine anderen Kinder zum Spielen einladen dürfen und nicht zu anderen Familien gehen.

Deshalb haben die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ein besonderes Augenmerk auf die Kinder ihrer Mitglieder und in den Gruppenstunden wird die

Situation und das Wohlergehen der Kinder thematisiert. Mancherorts gibt es Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche, wie zum Beispiel Kanufahren, Campen und Spielgruppen. Bei allen Feiern und Ausflügen können Kinder selbstverständlich dabei sein. Teilweise machen Freundeskreise themenbezogene Angebote, auch mit therapeutischer Unterstützung.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe haben zu diesem Thema die Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ herausgebracht.

## Förderung der Elternkompetenz



Die Förderung von Elternkompetenz ist ein wichtiges Anliegen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Es geht hier um den Erfahrungsaustausch zu Fragen wie:

- Was können Eltern tun, damit Kinder möglichst gesund aufwachsen?
- Welche Grundbedürfnisse haben Kinder in welchem Alter?
- Was können suchtkranke Eltern(teile) tun, um die Kinder vom Familiengeheimnis „Sucht“ zu entlasten?
- Welche Schuld-, Scham- und Angstgefühle haben die Eltern den Kindern gegenüber?
- Wo gibt es über das Gruppenangebot hinaus Hilfen und Unterstützung für suchtkranke Elternteile?
- Welche therapeutischen Hilfen gibt es für Kinder? Wie können Kinder motiviert werden, diese anzunehmen? Wie können Eltern hier Unterstützung leisten?

# Christliche Grundwerte

**ALS 1956 DIE ERSTEN FREUNDKREISE** in Württemberg entstanden, war die Diakonisse Thusnelde Weiß da. Sie lebte das, was Diakonie ausmacht: den Dienst am Nächsten. Schwester Thusnelde kümmerte sich unermüdlich um Suchtkranke und unterstützte die Angehörigen. So kam es auch zu den ersten Kontakten mit den ehemaligen Patienten aus dem Haus Burgwald und der Haslachmühle (später: Ringgenhof), die die Freundeskreise dann gründeten. Auch sie verkörperten christliche Grundwerte: „Uns wurde geholfen – wir wollen auch helfen.“ In der Klinik hatten die Patienten zudem mit Nachdruck erfahren: „Sucht euch Gleichgesinnte, teilt eure Erfahrungen mit ihnen.“ Beinahe selbstverständlich öffneten sie ihre Wohnungen für die Treffen mit anderen von Sucht betroffenen Menschen. Es wurde auch gebetet, und erste Hausbibelkreise entstanden. Dort suchten die Menschen bis heute gemeinsam Antworten auf die elementaren Fragen nach dem Sinn des Lebens.

*Hildegard Arnold*

und der Beantwortung der Frage nach dem Lebenssinn. Der christliche Glaube kann hier Orientierung vermitteln. Deshalb bietet die Freundeskreisarbeit auch Möglichkeiten an, christliche Themen in das alltägliche Leben einzubeziehen und den Glauben zu leben.

Wichtig: Es ist ein Angebot. Vorgaben gibt es keine dazu. Die Mitglieder einer Gruppe entscheiden über die Umsetzung selbst.

**DIE PERSÖNLICHEN BEZIEHUNGEN** und Freundschaften geben den notwendigen Halt, eine zuverlässige Lebensorientierung zu finden und bieten darüber hinaus eine fortwährende Neubesinnung auf die Werte an, die das Leben (wieder) lebenswert machen. Es sind die kleinen Dinge im täglichen Umgang miteinander: dem anderen zuhören, füreinander dasein, auch in schwierigen Zeiten. Wir haben zum Beispiel eine Gruppe, die sich mit Kleider- und Sachspenden für Bedürftige in der Gemeinde einbringt. Auch die Unterstützung der Gruppenteilnehmer, denen es nicht so gut geht, lässt uns den Blick auf die Mitmenschlichkeit nicht verlieren. In den wöchentlichen Treffen werden regelmäßig Sinnfragen thematisiert, weil das unseren Umgang mit den Menschen ausmacht und uns für die Arbeit in den Freundeskreisen stärkt.

*Wencke Jedwilayties*

Von ihrer Entstehungsgeschichte her gehören die Freundeskreise zur Diakonie, also zur sozialen Arbeit der evangelischen Kirche. Das ist auch heute noch der Fall. Viele Freundeskreise, Landesverbände und der Bundesverband sind Mitglied in den zuständigen Diakonischen Werken. Manche Freundeskreise präsentieren sich auf örtlicher Ebene auf Gemeindefesten – auf Bundesebene regelmäßig auf den Deutschen Evangelischen bzw. Ökumenischen Kirchentagen.

Die Arbeit der Freundeskreise basiert auf dem Gebot der Nächstenliebe. Freundeskreise sehen einen Zusammenhang zwischen der Gestaltung des Lebens

# Abstinenz – eine selbstbewusste Entscheidung

Suchtkrankheit kann nur zum Stillstand kommen, wenn der Suchtmittelkonsum eingestellt wird. Ein abhängiger Mensch ist nicht dauerhaft in der Lage, den Suchtmittelkonsum zu steuern oder zu kontrollieren.

Den Entschluss zur Suchtmittelabstinenz trifft jedes Freundeskreismitglied selbstbewusst und eigenverantwortlich. Die Gruppe begleitet den Prozess zur Entscheidung als solidarische Gemeinschaft und unterstützt in Krisensituationen.

**ICH: EIN ALKOHOLIKER!** – Der Weg zur Erkenntnis war lang und schwierig, gepflastert mit einer Mischung aus Mutlosigkeit, Enttäuschung und Verbitterung. Mit den Gruppenbesuchen im Freundeskreis veränderte sich auch mein Leben. Ich wurde wieder aktiv: treffe Entscheidungen, löse meine Probleme, habe neue Ziele und engagiere mich ehrenamtlich. Heute ist die Sucht immer noch ein Teil von mir, aber mein Leben wird nicht mehr dadurch bestimmt.

*Manfred Kessler*



## Kernaussagen der Freundeskreise

- Jeder abhängige Mensch wird irgendwann vor der Entscheidung stehen, mit oder ohne das abhängig machende Suchtmittel leben zu wollen. Der dauerhafte Konsum kann gravierende gesundheitliche Einschränkungen (bis hin zum vorzeitigen Tod) mit sich bringen. Ebenso besteht die Gefahr, familiär wie gesellschaftlich ins Abseits zu geraten. In der Abstinenz liegt die Chance auf gesundheitliche, berufliche und gesellschaftliche Rehabilitation.

- Die Motivationsforschung belegt, dass Entscheidungen aus eigenem Antrieb langanhaltenden Erfolg haben. Deshalb unterstützen Freundeskreise Abhängige im eigenständigen Entschluss zur Abstinenz und verzichten auf eine schriftliche Verpflichtung.
- Freundeskreismitglieder begleiten und motivieren Menschen im Prozess ihrer Entscheidungsfindung. Sie sind verlässliche, authentische und offene Ansprechpartner in Krisensituationen. Sie kennen die inneren Konflikte, Kämpfe und Ängste aus eigener Erfahrung.
- Freundeskreismitglieder gewinnen durch ihr abstinentes Leben und tragen diese positive Erfahrung nach außen.
- Ein Mensch im Entscheidungsprozess erinnert Freundeskreismitglieder an die eigene akute Suchtzeit und festigt damit die eigene Entscheidung zur Abstinenz.
- Zwanghaften Verzicht in diesem Entwicklungsprozess empfinden Freundeskreismitglieder als kontraproduktiv.
- Nicht abhängige Partner entscheiden eigenverantwortlich über ihren Suchtmittelkonsum. Freundeskreise möchten Paare jedoch anregen zum Finden von akzeptablen Lösungen für beide.
- Freundeskreismitglieder vertreten öffentlich, dass sich Abstinenz und Lebensfreude nicht ausschließen. Sie setzen sich für einen verantwortlichen Umgang mit Suchtmitteln ein und unterstützen Maßnahmen zur Reduzierung.
- Freundeskreis-Veranstaltungen finden ohne Alkoholkonsum statt. Suchtkranken und ihren Familien wird damit ein Schutzraum geboten, in dem sie die abstinente Lebensgestaltung ausprobieren und genießen können.



# Der Bundesverband



## Das Netzwerk der Freundeskreise

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bilden ein Netzwerk. In diesem Netzwerk werden persönliche Erfahrungen und Hilfen für Abhängige, Suchtmittelmissbrauchende und Angehörige weitergeben. Dieses Netzwerk spannt sich von der örtlichen Freundeskreisgruppe über den Landesverband bis hin zum Bundesverband.

## Die Rechtsform des Bundesverbands

Der Bundesverband ist als Verein (e.V.) im Vereinsregister des Amtsgerichts Kassel eingetragen. In der Satzung sind die Organe des Bundesverbands zu finden: der geschäftsführende Vorstand, der erweiterte Vorstand, die Delegiertenversammlung und die Schiedsstelle mit ihren jeweiligen Aufgaben. Nachzulesen ist dies in den Paragraphen (§) 5 – 9 der Satzung.

Neben den Organen kann der Vorstand Arbeitskreise einsetzen. Hier werden bestimmte Themen ausführlich behandelt, zum Beispiel „Aus- und Fortbildung“, „Sucht und Familie“, „Öffentlichkeitsarbeit“ oder „Medien“. In den Arbeitskreisen beteiligen sich ehrenamtliche Mitarbeitende aus Freundeskreisen, die Erfahrungen mit den Themen haben und sich eingehender damit befassen möchten.

## Die Gemeinnützigkeit

Der Bundesverband ist gemeinnützig. Das bedeutet, er fördert

- das öffentliche Gesundheitswesen und
- das bürgerliche Engagement.

Deshalb verfolgt der Bundesverband auch keinerlei wirtschaftliche Interessen. Die Mitglieder des erwei-

terten Vorstands (zu dem auch der geschäftsführende Vorstand gehört) sind ehrenamtlich tätig.

Die hauptamtlichen Mitarbeitenden in der Kasseler Geschäftsstelle sind angestellt und werden aus Mitteln der Deutschen Rentenversicherung, der Krankenkassen und aus Eigenmitteln des Bundesverbands nach Tarif bezahlt.

## Aufgaben des Bundesverbands



Grundlage für die Arbeit des Bundesverbands ist das Leitbild – genau wie in den örtlichen Freundeskreisen und in den Landesverbänden. Die wesentlichen Aufgaben sind:

- Ständiger Austausch und Zusammenarbeit mit den Landesverbänden.
- Informationsvermittlung an von Sucht betroffene Menschen.
- Vermittlung an Beratungsstellen und/oder Sucht-Selbsthilfegruppen.
- Förderung der Gruppenbegleiter durch Schulungen, Workshops und Seminare zu unterschiedlichsten Themen.
- Herausgabe von diversen Faltblättern und Broschüren, Unterhaltung der Internet-Seite [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de) (mit Suchmaschine und Chatroom), regelmäßige Herausgabe der Mitgliederzeitschrift „Freundeskreis-Journal“.
- Vertretung der Freundeskreise in den Gremien der Diakonie Hessen, des Gesamtverbands und der Deutschen Hauptstelle und auf Einladung in der Politik und bei den Kostenträgern (Deutsche Rentenversicherung, Krankenkassen).
- Zusammenarbeit und Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen und -verbänden.

## Ausgewählte Arbeitsschwerpunkte des Bundesverbands



### Projekte

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände unterstützen und fördern seit vielen Jahren Strukturen und Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch immaterielle, infrastrukturelle und finanzielle Hilfe. Die Förderung von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen auf der gesetzlichen Grundlage des § 20 h Sozialgesetzbuch V (SGB V) trägt dem hohen gesundheitspolitischen Stellenwert der Selbsthilfe Rechnung.

(entnommen aus: GKV Spitzenverband, Leitfaden zur Selbsthilfeförderung vom 20. August 2018)

Über die krankenkassenindividuelle Förderung (Projektförderung) von BARMER, BKK Dachverband e.V., DAK Gesundheit, KKH Kaufmännische Krankenkasse und TK Die Techniker wurden beispielsweise folgende Projekte umgesetzt:

- Herausgabe der Broschüre „Kindern von Suchtkranken Halt“ geben und Durchführung von mehreren Fachtagen zum Thema.
- Maßnahmen zur Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit der Freundeskreise, wie die Broschüre „Frei sein“, Ausstellung „Herauswachsen aus der Sucht“, das Verteilungsmagazin und die Filme „Freunde gesucht“.
- Aus- und Fortbildung für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe.
- Workshops zum Thema „Sucht und Familie“.
- Freundeskreis-Buchprojekt „Begegnungen und Entdeckungen im Land der Freundeskreise“.
- Chat-Room und Schulungen zur Gestaltung

der Internetseiten in den Freundeskreisen und Landesverbänden.

In der Vergangenheit förderte auch das Bundesministerium für Gesundheit Projekte, die in Kooperation mit anderen Sucht-Selbstverbänden durchgeführt wurden. Hier einige Beispiele:

- „Aufbau von Frauenarbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“
- „Beratung und Information von Angehörigen durch Sucht-Selbsthilfegruppen“
- „Der Rückfall in der Sucht-Selbsthilfegruppe“
- „Brücken bauen – Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe“
- „Sucht-Selbsthilfe – ein Ort für Gesundheitsförderung“ (S.o.G.)
- „Chancen nahtlos nutzen – Sucht-Selbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk“.



## Bundestreffen

Etwa alle fünf Jahre wurden bislang große Treffen für Freundeskreis-Mitglieder und Interessierte durchgeführt. Ziel ist die Förderung von Begegnung unter den bundesweit tätigen Freundeskreisen, um das Wir-Gefühl zu stärken und das Netzwerk erfahrbar zu machen. Die Themen:

- 21.-22.09.1979 in Kassel: „Die Bedeutung der Freundeskreise für unsere Gesellschaft“
- 10.-11.10.1981 in Böblingen: „Rehabilitation des Suchtkranken mit dem Schwerpunkt Arbeitsplatz“
- 26.-27.05.1984 in Bünde: „Die Bedeutung der Selbsthilfegruppen und ehrenamtlichen Arbeit in der Suchtkrankenhilfe“
- 28.-29.05.1988 in Braunschweig: „Nachsorge für Suchtkranke“
- 09.-10.10.1993 in Horb am Neckar: „Zauberformel Selbsthilfe – Verlangt die Zukunft nach neuen Lösungen?“
- 23.-24.05.1998 in Neumarkt/Oberpfalz: „Selbsthilfe im Wandel – Bewährtes erhalten – Zukunft gestalten“
- 16.-18.05.2003 in Neumarkt/Oberpfalz: „Jugend – S(s)ucht – Freunde“
- 06.-08.06.2008 in Brandenburg a. d. Havel: „Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise“
- 10.-12.05.2013 in Alsfeld/Hessen: „Miteinander in Bewegung – Das Morgen beginnt mit dem Gestern“
- 12.05.2018 in Baunatal: „Glück. Freude. Zufriedenheit.“

## Öffentlichkeitsarbeit



• **Verbandszeitschrift „Freundeskreis Journal“**  
Seit 1986 wird eine eigene Verbandszeitschrift herausgegeben. Sie erscheint zweimal jährlich zu einem Schwerpunktthema. Die Auflage beträgt rund 8.000 Exemplare. Der Leserkreis erstreckt sich von Menschen in den Freundeskreisen über Mitarbeitende in den Fachdiensten der Suchthilfe bis zu Interessierten aus politischen Parteien und dem allgemeinen Gesundheitswesen.

### • Info-Material

Der Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ erarbeitet die Konzeption für Broschüren und Faltblätter des Bundesverbands. Ziel ist, die Freundeskreis-Arbeit ansprechend zu präsentieren. Eine Liste mit den zur zurzeit verfügbaren Materialien kann beim Herausgeber (siehe S. 2) angefordert oder im Internet unter [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de) angesehen werden.

### • Elektronische Medien

Die Arbeitskreise „Öffentlichkeitsarbeit“ und „Medien“ kümmern sich gemeinsam um die inhaltliche und technische Gestaltung der Internetseite [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de) (inkl. Facebook). Über die Suchmaschine besteht die Möglichkeit, einen Freundeskreis vor Ort zu finden oder Info-Materialien herunterzuladen.

Als besonderes Hilfsangebot für Menschen mit Suchtproblemen steht unter [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de) ein **Chat-Room** zur Verfügung, der von geschulten Freundeskreis-Mitgliedern betreut wird und nach den Regeln einer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe funktioniert. Ziel dieses Angebots ist, miteinander in Kontakt zu kommen, um das eigene Suchtproblem anzugehen sowie die Stärkung der Motivation zum Besuch einer örtlichen Freundeskreisgruppe oder einer anderen Sucht-Selbsthilfegruppe.

# Wo kann ich Mitglied werden?



## Was habe ich von einer Mitgliedschaft im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe?

Jeder Verband braucht Mitglieder, die hinter seinen Zielen und Aufgaben stehen und diese unterstützen. Mitglied werden kann man in der örtlichen Freundeskreis-Selbsthilfegruppe. Der Mitgliedsbeitrag unterstützt die Arbeit dort. Ein Teil des Geldes geht im Sinne von Netzwerk-Aufbau an den jeweiligen Landesverband sowie an den Bundesverband und unterstützt die Arbeit dort.

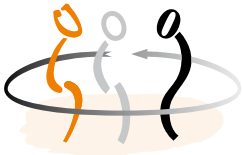
### MEINE MITARBEIT IN DEN FREUNDESKREISEN:

Die vielen Gruppengespräche in freundschaftlicher Atmosphäre haben mir nicht nur zu einer zufriedenen Abstinenz verholfen. Sie haben mich persönlich ein ganzes Stück weiter gebracht und dazu beigetragen, dass ich ein ganz anderer Mensch wurde. Ich bin nicht mehr verschlossen, sondern ich gehe jetzt mit viel mehr Offenheit und Freude durch das Leben.

*Jonny Jakobowski*

Die Mitgliedschaft in einem Freundeskreis ist aber nicht einseitig zur Unterstützung des Verbands anzusehen. Auch die oder der Einzelne hat persönliche Vorteile davon:

- Ich bekomme neue Impulse für meine eigene Lebensgestaltung ohne das abhängig machende Suchtmittel.
- Ich lerne Menschen näher kennen und habe in Krisensituationen Ansprechpartner, die mir zuhören und mich verstehen.
- Ich erfahre, dass ich nicht allein bin. Ich kann meine Erfahrungen in eine Gruppe einbringen und erhalte Rückmeldungen.
- Für den Umgang mit Problemen und die Lösung von Konflikten erhalte ich neue Anregungen. Meine Verhaltensweisen ändern sich. Ich entwickle mich persönlich weiter.
- Durch das Angebot der Gruppen erhalte ich Anregungen für meine Freizeitgestaltung. Neue Hobbies können sich entwickeln. Ich kann an vielen interessanten Veranstaltungen und Seminaren kostengünstig teilnehmen.
- Mit der Mitgliedschaft setze ich ein Zeichen. Ich bin verbindlich und beziehe Stellung.
- Ich kann meine Dankbarkeit zum Ausdruck bringen für die Hilfe, die ich in schlechten Zeiten durch die Gruppe erfahren habe.
- Ich unterstütze die Freundeskreis-Idee und Sorge für den Bestand des Verbands auch in der Zukunft.



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e.V.  
Untere Königsstr. 86  
34117 Kassel  
Tel. 0561 78 04 13  
Fax 0561 71 12 82  
mail@freundeskreise-sucht.de  
www.freundeskreise-sucht.de

**www.sucht-chat.de**  
Chat über Sucht: täglich von 19 - 21 Uhr