



# Freundeskreis

## Rohrpost

Ausgabe September 2019



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

Liebe Freundeskreislerinnen und Freundeskreisler,  
es ist soweit, es gibt eine neue Rohrpostausgabe!

Zunächst möchte ich die Möglichkeit nutzen und mich kurz vorstellen. Ich bin Sina Limpert, 26 Jahre alt, lebe in Kassel und habe Soziale Arbeit studiert. Seit Juni 2019 bin ich die Suchtreferentin des Bundesverbands der Freundeskreise und Autorin der in Zukunft vier Mal im Jahr erscheinenden Rohrpost-Ausgaben. Ich freue mich darauf Sie und Euch über die aktuelle Arbeit der Freundeskreise und der Suchthilfe zu informieren und hoffe, dass ich mit der Rohrpost die ein oder andere Anregung für die Arbeit in den Gruppen geben kann.



Deutscher evangelischer Kirchentag 2019

### Der 37. Deutsche evangelische Kirchentag Juni 2019

Der Bundesverband der Freundeskreise war bei dem diesjährigen evangelischen Kirchentag in Dortmund wieder mit von der Partie und wurde von Inga Stege, Elisabeth Stege, Wolfgang Pätsch und mir repräsentiert.

Der Deutsche Evangelische Kirchentag begann mit drei Eröffnungsgottesdiensten und bot in den folgenden Tagen ein Füllhorn von rund 2000 Veranstaltungen mit kulturellen und geistlichen Angeboten, Vorträgen und Markt- und Informationsständen u.v.m.

Nach einer monatelangen Vorbereitung war es am 19. Juni auch für uns endlich soweit, um 10:00 Uhr erfolgte der Startschuss. Gemeinsam mit den Mitarbeitenden vom Blauen Kreuz der Evangelischen Kirche (BKE), dem Blauen Kreuz in Deutschland (BKD) und dem Gesamtverband für Suchthilfe e.V. (GVS) begannen wir unseren Messestand, (im Markt der Möglichkeiten, im „Forum Diakonie“ platziert) in der Westfalenhalle aufzubauen. Unser diesjähriges Motto war, passend zur Dortmunder Mundart, „Komm ma' bei uns bei! gemeinsam. sucht. frei“.



Durch eine gute Zusammenarbeit aller Mitarbeitenden verlief der Standaufbau reibungslos und unsere Informationsmaterialien waren schnell für die BesucherInnen zum Mitnehmen bereitgelegt.



Der Markt der Möglichkeiten öffnete am 20. Juni um 10:30 Uhr offiziell seine Tore. Wir waren voll guter Laune und gespannt darauf, was uns in den nächsten Messetagen erwarten würde. Unser Stand zog viele Besucherinnen und Besucher an, es entwickelten sich gute Gespräche, in denen wir die Arbeit der Sucht- Selbsthilfe vorstellen konnten.

Auch einige bekannte Gesichter aus den Freundeskreisen fanden den Weg zu uns. Für einen Hingucker sorgten unsere orangenen Frisbees mit dem Freundeskreis-Logo, welche wir als Give-Aways dabei hatten. Sie wurden zusammen mit unseren Infomaterialien gut angenommen. Außerdem gab es verbandsübergreifend wieder Stofftaschen, Kugelschreiber und Pflaster.

Darüber hinaus stieß unser Chat-Angebot auf großes Interesse, insbesondere auch, weil hier das große ehrenamtliche Engagement der Freundeskreise deutlich wird.

Am 23. Juni um 18:30 Uhr endete der Deutsche Evangelische Kirchentag offiziell für uns, wir blicken auf anstrengende, aber sehr erfolgreiche und schöne Tage zurück und freuen uns schon auf das nächste Mal.

---

## Chattreffen

Im Juli fand das zweitägige Chattreffen im Evangelischen Augustinerkloster in Erfurt statt. An diesem Wochenende trafen sich die Mitarbeitenden des Sucht- Chatrooms für einen Austausch über die Arbeit als Chatbegleiter. Es wurden IT- Erneuerungen vorgestellt, sowie Chat-Befehle eingeübt. Es war ein erfolgreiches und interessantes Wochenende.

---

## 2. Motorradtreffen Bundesverband vom 05.07. – 07.07. 2019 in Hofgeismar

Es ging gut los, gut weiter und war am Ende nahezu perfekt.

So lässt sich vielleicht das 2. Motorradtreffen des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V. beschreiben. Das Treffen fand diesmal in Hofgeismar, in der evangelischen Tagungsstätte statt. Wir waren 24 Teilnehmer, gemischt aus sieben Landesverbänden und einem „Seiteneinsteiger“ vom Kreuzbund Würzburg.

Am Freitag um 17 Uhr waren alle TeilnehmerInnen pünktlich angereist, viele davon nahmen die Gelegenheit wahr, die Anreise gleich mit einer schönen Tour zu verbinden, ich tat dies ebenso.

Bei einem guten Abendessen und der danach stattfindenden Kurzeinweisung haben wir uns entschlossen, kurzfristig noch einen dritten Guide einzusetzen, um die jeweilige Gruppenstärke zu reduzieren. Durch das Überspielen der Tour auf ein weiteres Navi - mittlerweile ja fast kein Problem mehr.



Nach einem guten Frühstück ging es am Samstag bei perfektem Motorradwetter um 9 Uhr in drei Gruppen los. Die Strecke hatte alles zu bieten - tolle Landschaft, schöne Kurven, ok, ab und an mal eine Rüttelpiste, dies aber zum Glück vor dem Mittagessen. Das einzige Lokal, welches wir bei der Vorbereitung ein paar Wochen vorher ausfindig machen konnten (im Umkreis von 30 km war es das einzige welches Samstagmittag geöffnet hatte) war gleichzeitig ein Glücksgriff.

Bei der Vorbereitungstour haben wir eine extra Speisekarte kreiert bekommen, so konnte ich am Freitagabend das Mittagsmenü abfragen und telefonisch durchgeben, wodurch wir praktisch keine Wartezeit hatten. Die komplette Terrasse war reserviert und alles toll vorbereitet.

Gut gestärkt ging es dann weiter und nach einem weiteren Zwischenstopp an einer zufällig auftauchenden Eisdielen, kamen wir dann alle pünktlich und unversehrt (das ist sowieso das Wichtigste) zum Grillen in der Unterkunft in Hofgeismar.

Bei unseren bayrischen Motorradtreffen ist es schon fast Tradition nach der Tour am Abend zu Grillen. Auch hier fand ich das wieder prima und wir hatten echt gute Gespräche. Und genau das ist es, was Freundeskreis ausmacht und was mir daran so irre gefällt. Eine Mischung aus alten Bekannten, Freunden, welche man nur ab und an einmal sieht, und völlig neuen Menschen: aber das passt „wie Arsch auf Eimer“ (sorry, das muss so deutlich gesagt werden) und man versteht sich auf Anhieb.

Tja, dann war dieser wunderschöne Tag auch vorbei und mit dem Versprechen diese Treffen fortzuführen (in Bayern machen wir das seit 17 Jahren) ging es dann am Sonntag nach dem Frühstück nach Hause.

*Carsten Linge*

---

### **Arbeitskreis „Neu in den Freundeskreisen“**

Im August haben sich die Mitarbeitenden des Arbeitskreises „Neu in den Freundeskreisen“ zu ihrer ersten Sitzung in Hofgeismar getroffen. Der Arbeitskreis beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit „neuen“ Suchtformen, neuen Gruppenmitglieder und Angehörigen.

---

### **Gewinn vom Bundestreffen endlich eingelöst**

Der Freundeskreis Nürnberg konnte nun endlich seinen Gewinn vom Bundestreffen in Baunatal einlösen: Vom 26. – 28. Juli 2019 fand in den Räumlichkeiten des Freundeskreises im AWO-Treffpunkt in der Speyererstr. 16 a das Seminar statt. Es wurde von meiner Kollegin Ute Krasnitzky-Rohrbach durchgeführt. 18 Teilnehmende aus den unterschiedlichen Gruppen des Freundeskreises waren dabei. Das Seminarthema drehte sich um die Förderung des wertschätzenden Umgangs mit sich selbst und mit den eigenen Fähigkeiten und um Feedback.

---

### **Freundeskreise bekannter werden**

Das von der BARMER schon bereits seit zwei Jahren geförderte Projekt ist in seiner Erarbeitungsphase nahezu beendet. Landingpage, Filme und Werbeclips sind fertig; ebenso ist das Verteilmagazin in Druck. Am 10. Oktober 2019 findet im BALI-Kino in Kassel eine Veranstaltung statt, um den Vorsitzenden der Landesverbände die Produkte vorzustellen. Das Verteilmagazin wird der Kasseler Tageszeitung „Hessisch Niedersächsische Allgemeine“ (HNA) am 12. Oktober 2019 beigelegt.

Ab Montag, 14. Oktober 2019 sind dann alle Materialien für Landesverbände und Freundeskreise zu haben.

Weitere Informationen auch im Freundeskreis *Journal*, Ausgabe 2 / 2019, das Mitte Oktober 2019 erscheint.

---

### Austauschtreffen für die Suchtreferenten in Hannover

Für alle Suchtreferentinnen und Suchtreferenten, deren Gehälter über die Deutsche Rentenversicherung gefördert werden, organisiert die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen zweimal im Jahr eine eintägige Veranstaltung. Diese findet in Hannover im Hanns-Lilje aus statt. Die Frühjahrsveranstaltung dient stets der Fortbildung. In diesem Jahr ging es unter der Moderation von Ulrike Kreyszig um die Vermittlung der Methode Zukunftswerkstatt nach dem Motto „Raus aus gewohnten Gleisen – neue Ideen für die Selbsthilfe“.

Die zweite Veranstaltung ist immer ein Austauschtreffen, an dem auch Steffen Ohmann von der DRV Bund teilnimmt. Er informiert über Neuheiten. Ebenso stellen einzelne von den Suchtreferentinnen und -referenten Schwerpunkte aus ihrer Arbeit vor. Diesmal war besonders interessant mitzuerleben, was sich in den einzelnen Verbänden im Bereich Onlinepräsenz und Social Media tut. Eindrucksvoll und berührend war die Präsentation von Klopftechnik zur emotionalen Selbstregulation von Marianne Holthaus (Kreuzbund).

---

### Informationsmaterialien



Aufgrund der hohen Nachfrage wurde im August ein Nachdruck unserer Chatflyer und Visitenkarten veranlasst. Diese können wieder bei dem Bundesverband bestellt werden.



Das Falblatt „Selbsthilfe – Wie geht das?“, in dem es um die Arbeitsweise der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe geht, wurde überarbeitet und kann nun wieder bei dem Bundesverband bestellt werden.



Auch die Broschüre „Wer? Wie? Was“ mit allem, was man über die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wissen muss, wurde nachgedruckt und kann beim Bundesverband bestellt werden.

Bestellungen unter:

<https://www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien/info-materialien/>

[mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de) oder 0561 / 780413

## „DU KANNST“ Raus aus der Sucht!

Der Landesverband Württemberg e.V. hat mit „DU KANNST“ eine Kampagne für junge Suchtkranke 20+ entwickelt, die sich unter anderem über das Internet an diese Zielgruppe richtet.



Im Rahmen dieser Kampagne wurden Postkarten und Plakate entworfen. Darüber hinaus wurde eine Landingpage

[www.freundeskreis-finden.de](http://www.freundeskreis-finden.de)



angelegt, wo junge Betroffene aus den Freundeskreisen zu Wort kommen und über ihre Sucht sprechen. Das Internetangebot soll für die Besucher

ein Mutmacher sein, zu einem Weg zurück zu sich selbst. Es führt den Besucher in das Thema „Sucht“ ein und zeigt Möglichkeiten der Begleitung auf. Außerdem kann die Landingpage als Möglichkeit für Freunde und Angehörige von Suchtkranken gesehen werden, um mit der suchtkranken Person ins Gespräch zu kommen.

## Ein neuer Trend, ...

... der von den USA und Skandinavien langsam nach Deutschland herüberschwappt sind sogenannte „Sober Partys“, zu Deutsch „nüchterne Partys“. Dies sind Partys nach Feierabend, mit lauter Musik und ausgelassener Stimmung mit einem entscheidenden Unterschied zu anderen Abendveranstaltungen - bei Sober Partys wird komplett auf den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen verzichtet. An Stelle

von alkoholischen Getränken werden gesunde Smoothies, alkoholfreie Cocktails und Softgetränke angeboten. Da immer mehr Menschen auf einen gesunden Lebensstil achten und bewusst auf das Trinken von Alkohol verzichten, bieten Sober Partys die Möglichkeit ganz selbstverständlich, ohne dass Erklärungen oder Rechtfertigungen nötig sind, ohne Alkohol und Drogen zu feiern.

---

### **Feedback? Sehr gerne!**

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

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