

# Freundeskreis

## Rohrpost

Ausgabe Juni 2022

Liebe Freundeskreisler\*innen und interessierte Lesende,

in dieser Rohrpost-Ausgabe erwarten Euch Berichte aus dem Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, sowie Anregungen für die Gruppenarbeit.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Lesen.

Sina Limpert

Suchtreferentin

---

### Delegiertenversammlung in Hünfeld

Vom 06. bis 08. Mai fand die Delegiertenversammlung im St. Bonifatius Kloster in Hünfeld statt. Seit Ausbruch der Coronapandemie war dies das erste Mal, dass wieder Gäste an der Versammlung teilnehmen konnten.



## Ausbildung zur Gruppenbegleitung

Die Ausbildungsreihe der Gruppenbegleitung 2021 / 2022 wurde im April beendet. Das letzte Seminarwochenende fand zu dem Thema „SUCHT und findet im Freundeskreis“ vom 22. bis 24. April im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld statt. Durchgeführt wurde es von den Bundesvorsitzenden Béatrice Schober, Andreas Bosch und Ralf Vietze.

Die nächste Ausbildungsreihe zur Gruppenbegleitung wird in 2023 durchgeführt. Die Seminarwochenenden finden von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld statt.

Insgesamt können 20 Personen an der Ausbildung teilnehmen.

Interessierte Freundeskreisler\*innen können sich für weitere Informationen und die Anmeldung an ihre Landesverbände wenden. Der Anmeldeschluss ist der **30. September 2022**.

Die Termine und Themen sind:

Termin	Thema	Tagungsort
24. bis 26.02.2023	Die Gruppenbegleitung im Freundeskreis	St. Bonifatiuskloster Klosterstraße 5 36088 Hünfeld
14. bis 16.04.2023	Ich und die Selbsthilfegruppe	St. Bonifatiuskloster Klosterstraße 5 36088 Hünfeld
02. bis 04.06.2023	Kommunikation	St. Bonifatiuskloster Klosterstraße 5 36088 Hünfeld
04. bis 06.08.2023	Konflikte	St. Bonifatiuskloster Klosterstraße 5 36088 Hünfeld
29.09. bis 01.10.2023	SUCHT und findet im Freundeskreis	St. Bonifatiuskloster Klosterstraße 5 36088 Hünfeld

---

## 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 Kompetenz-

gruppen gebildet. Die Auswahl der Mitarbeitenden ist von dem jeweiligen Thema abhängig.

### Wie läuft eine Kompetenzgruppe ab?

Der organisatorische Teil:

Der Bundesverband lädt rund 10 Mitarbeitende aus dem Mitarbeitenden- Pool für die Sitzungen der Kompetenzgruppe ein. Die Auswahl der Mitarbeitenden ist von dem jeweiligen Thema abhängig. Die Sitzungen finden in der Regel von Freitagabend bis Sonntagmittag in der Geschäftsstelle des Bundesverbands 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 Vorstands 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 6 – 8 andere 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 Bundesverbands 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 den 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.

Untere Königsstr. 86

34117 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, dass zu den von Ihnen angegebenen Erfahrungen und Interessen passt, werden Sie kontaktiert und zu der Mitarbeit in der Kompetenzgruppe eingeladen.

---

## Praxisanregungen für die Gruppenbegleitung



Die Box mit den Praxisanregungen auf Karten konnte im Frühjahr fertiggestellt werden und wurde nun gedruckt und an die Geschäftsstelle geliefert. Insgesamt wurden 1.050 Exemplare der Kartensammlung gedruckt. Gefördert wurde dieses Projekt von der DAK Gesundheit in Höhe von 29.400,00 € im Rahmen der individuellen Projektförderung nach § 20h SGB V.

In einer mehrtägigen Pack-Aktion wurden über 500 Boxen gefaltet, mit den Inhalten bestückt, verpackt und für den Versand an die Freundeskreis-Gruppen vorbereitet.



Bild: Ralf Vietze

Alle Pakete befinden sich nun auf dem Weg in die Gruppen und sollten in den kommenden Tagen ankommen. In Kürze wird die Bestellung über die Homepage des Bundesverbands möglich sein und die Karten auch als Download zur Verfügung stehen.



Bild: Sina Limpert

---

## 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)

---

## Bundestreffen 2023

**- Wir nehmen uns das Leben -**

Unter diesem Motto findet am 20. Mai 2023 das Bundestreffen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in der Stadthalle in Baunatal statt. Derzeit laufen die organisatorischen Vorbereitungen für die Veranstaltung. Nähere Infos dazu werden zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht.

Es wird für die Landesverbände wieder die Möglichkeit geben eigene Mitmachaktivitäten, Bühnenauftritte oder ähnliches zum Motto des Bundestreffens anzubieten. Die

Landesverbände werden sich mit einem Infostand zum Motto des Bundestreffens vorstellen. Die Anmeldungen dafür erfolgen über die Landesverbände. Der Anmeldeabschluss ist der **07. August 2022**.

---

### Schon gewusst...?

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) hat das „Jahrbuch Sucht 2022“ veröffentlicht. In diesem Buch werden Statistiken zum Konsum verschiedenen Suchtmittel und Suchtformen zusammengefasst. Zum ersten Mal wurden nun auch Essstörungen in das Jahrbuch aufgenommen. Das Jahrbuch Sucht ist im Buchhandel erhältlich.

---

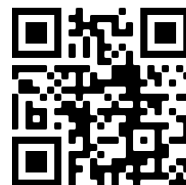
### Feedback? Sehr gerne!

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

Ich bin unter ✉ [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de) und 📞 0561 | 78 04 13 erreichbar.



**Homepage Bundesverband\***



**Freundeskreis Chat\***

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

---