



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

AUSGABE #1
AUGUST 2022

NEWS
LETTER

Liebe Freundeskreisler*innen und interessierte Lesende,

in dieser **ERSTEN** Ausgabe des NEWSLETTERS erwarten Euch zahlreiche Berichte aus dem Landesverband der bayerischen Freundeskreise.
Wir wünschen allen viel Spaß beim Lesen.

Eure Redaktion des Team "Öffentlichkeit"

9X]rcf]U

Was Ihr gerade beginnt zu lesen, ist die erste Ausgabe unseres taufischen FK-Newsletters, mit dem wir zukünftig vierteljährlich wichtige Informationen über uns und unsere Arbeit innerhalb des Bayerischen Landesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verbreiten möchten. Der ehemalige AKÖ, der sich inzwischen Team Öffentlichkeit nennt, war während der letzten Monate auf der intensiven, selbstkritischen Suche nach Neuorganisation und -definition seiner zukünftigen Aufgabenfelder.

Dabei entstand unter anderem die Idee der Herausgabe eines eigenen Newsletters, wie sie andere Landesverbände auch erfolgreich ins Leben gerufen haben. Auf diese Weise kann das Team Öffentlichkeit auf relativ unaufwändige und kostenneutrale Weise seinen ureigensten Aufgaben nachkommen, nämlich:

- eine bessere Kommunikation innerhalb unserer Freundeskreise zu ermöglichen und zu begleiten.
- die Akzente unserer Freundeskreisarbeit und unser Engagement nach außen darzustellen.

Hier sind wir in Zukunft auch auf Eure Mitarbeit angewiesen. Wie Ihr weiter unten im Newsletter nachlesen könnt, ergibt sich zum Beispiel die hervorragende Möglichkeit, den eigenen Freundeskreis und dessen Tätigkeiten hier einmal wieder vorzustellen - wir werden diesbezüglich in den nächsten Monaten auf Euch zukommen.

Nun wünschen wir Euch viel Vergnügen beim Lesen - Eure Meinung hierzu ist uns jederzeit herzlich willkommen: ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de

Oliver Breiing [für das Team Öffentlichkeit]

Dreiergespann steht für „Projekt Frauen“

Frauen für Frauen!

Bei den Wahlen der Landesdelegiertenversammlung, die vom 25.03. bis 27.03.2022 in Reimlingen stattfand, konnte bei der Wahl zur Frauenbeauftragten keine Vertreterin gefunden werden.

Um aber die Anliegen und Wünsche der Frauen in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe dennoch vertreten zu können, erklärten sich Christa Bodenstern, Rosi Steffan und Brigitte Löhnig spontan bereit, als Dreiergespann das „Projekt Frauen“ ins Leben zu rufen und somit Interessenvertreterinnen zu sein.

Die Gruppe befindet sich in einer Findungsphase, an deren Ende eine Konzeption für ihre Aktivitäten und Pläne stehen soll. Viele Ideen schwirren in ihren Köpfen: Seminare wie „Selbstverteidigung für Frauen“, „Sucht in der Familie“ und viele weitere Themen. Natürlich sind alle vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe schon sehr gespannt was in Zukunft von dem Projekt Frauen an sie herangetragen wird. Alle freuen sich schon sehr darauf und bedanken sich für das Engagement der drei Damen. Gutes Gelingen!

Wir von der Redaktion bleiben am Ball und werden die Entwicklung der Frauengruppe weiter begleiten und berichten.

Christa John [Team Öffentlichkeit]



v.l.n.r.: Rosi, Christa und Brigitte [Foto: Christa John]

Thema Freundeskreise

Unter dem Motto „Freundeskreise für Freundeskreise“ wollen wir in unseren NEWSLETTERN den einzelnen Freundeskreisen ein Portal anbieten, auf dem sie sich präsentieren und ihre Besonderheiten aufzeigen können. Danke an die beiden Freundeskreisgruppen für ihre Mitarbeit in diesem NEWSLETTER wie folgt:

Die Redaktion

Der Freundeskreis Landshut / Taufkirchen (Vils) stellt sich vor



Der Freundeskreis Landshut/Taufkirchen konnte im Frühjahr 2022 auf sein 25-jährige Bestehen zurückblicken. Unser Freundeskreis ist mit drei Standorten in Ober- und Niederbayern vertreten und umfasst die Freundeskreise Landshut, Taufkirchen (Vils) und Sulzemoos.

Vier Gruppen an drei Standorten

Aktuell sind vier Gesprächsgruppen aktiv, davon zwei in Landshut und jeweils eine in Taufkirchen und Sulzemoos. Die Gruppen treffen sich wöchentlich für anderthalb bis zwei Stunden zum Gespräch. Insgesamt haben wir etwa 35 Teilnehmer*innen, die sich auf die einzelnen Standorte verteilen.

An gruppenübergreifenden Veranstaltungen findet jährlich natürlich die Mitgliederversammlung statt. Darüber hinaus veranstalten wir im Sommer ein Grillfest und gegen Jahresende eine Weihnachtsfeier. In diesem Jahr organisiert die Gruppe Sulzemoos unter der Leitung von Paul Schieder wieder die Motorradtour des Landesverbandes Bayern, bei der wir viele Mitglieder aus Bayern und wahrscheinlich auch aus anderen Bundesländern begrüßen dürfen.

Schwierige Coronazeit

Die Corona-Pandemie hat unsere Arbeit schwer beeinträchtigt. Die Treffen waren ja zeitweise komplett untersagt. Darüber hinaus standen die Tagungsräume nicht mehr zur Verfügung oder sind z.T. komplett weggefallen.

Es war uns bewusst, dass die Coronakrise einige von uns besonders belasten würde, wodurch das Rückfallrisiko steigt. Erstes Ziel war also, Wege für die Kommunikation zu finden, um etwaig gefährdeten Freunden eine Möglichkeit der Aussprache zu bieten. Die Einrichtung von Chatmöglichkeiten per Computer und das regelmäßige Abhalten von Videokonferenzen haben sich dabei als besonders nützlich erwiesen und wurden auch ausgiebig genutzt können.

Parallel dazu haben wir intensiv nach neuen Räumlichkeiten gesucht. Auch diese Bemühungen waren erfolgreich. In Taufkirchen und in Sulzemoos stehen seit etwa 2 Jahren neue, sehr gute Tagungsräume zur Verfügung. Der Raum im Klinikum Landshut ist nun auch wieder für die beiden Freundeskreisgruppen frei.

Kontakte knüpfen und vertiefen

Regelmäßige Wochensitzungen sind ja unsere Hauptaktivität. Darüber hinaus pflegen und vertiefen wir unsere Verbindungen zu anderen Instituten und Verbänden, die sich mit der Hilfe für suchtkranke Menschen betätigen. So stehen wir laufend in Kontakt mit den Krankenhäusern der Region und mit den Verbänden Prop e.V. in Erding und der Diakonie in Landshut.

Im Caritas Mehrgenerationenhaus in Taufkirchen hat unsere Freundeskreisgruppe Taufkirchen vor zwei Jahren seine neue Heimat gefunden hat. Wir sind seitdem ein fester Bestandteil des Serviceangebotes dieser sozialen Einrichtung.

Damit sind wir auch einbezogen in kommunale Publikationen, die dort laufend geschaltet werden. Dies fördert unseren Bekanntheitsgrad im Landkreis Erding und weiter in der Region.

nsbesondere Prop e.V., die führende Suchtberatungsstelle im Landkreis Erding, hat uns schon einige neue Mitglieder vermittelt und es liegen aktuell wieder Neuanfragen vor.

Engagierte Mitglieder

Der Zuspruch für den Freundeskreis und die positive Resonanz für unsere Arbeit machen uns zuversichtlich, auch weiterhin unsere Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige leisten zu können. Die Freude an der Arbeit für diese Aufgabe und die Bereitschaft der Mitglieder, sich darin aktiv einzubinden sind groß und wirken über die Grenzen unseres Freundeskreises hinaus.

Unsere Claudia Rösch ist in den Vorstand des Landesverbandes Bayern e.V. aufgenommen worden. Eine Aufgabe die sie mit viel Herzblut und Sachverstand ausfüllt. Die Geschäftsstelle des Landesverbandes Bayern hat unsere Uta Knechtel übernommen. Sie steckt viel Energie in diese anspruchsvolle Aufgabe und sorgt dafür, dass alle Aufgaben und Anliegen des Landesverbandes und der einzelnen Freundeskreisgruppen immer zuverlässig erledigt werden.

Durch den großen Einsatz unserer Mitglieder blicken wir sehr zuversichtlich in die Zukunft und die Voraussetzungen für weiteres Expandieren sind also gegeben.

*Wolfgang Solchenberger, Freundeskreisbegleiter
Freundeskreis Landshut / Taufkirchen (Vils)*

** Anmerkung der Redaktion: Uta Knechtel hat im Juli die Leitung der Geschäftsstelle aufgegeben.*

Der Freundeskreis Forchheim stellt sich vor

Wir über uns ...

„**F**reiheit“ – „**F**reude“ – „**F**reunde“

Unter diesem Motto steht und lebt unser Freundeskreis Forchheim. Hier die Gedanken unserer Gruppenmitglieder dazu:

- F**reiheit:
- ich kann in der Gruppe offen sprechen ohne ein Blatt vor dem Mund
 - ich kann mein Leben genießen ohne Zwang von Alkohol und anderen Dingen und es gestalten, wie ICH es will
 - ich kann jederzeit in die Gruppe kommen und mich ins Gespräch einbringen ohne Zwang
 - ich kann alles erzählen ohne Angst, etwas Falsches zu sagen
 - befreit vom Sucht mittel habe ich klaren Verstand und entdecke die Welt wieder ganz neu

- Freude:**
- ich gehe gerne in die Gruppe, sie ist ein fester Bestandteil meines Lebens/ Alltags
 - ich fühle mich in der Gruppe angenommen und dazu gehörig
 - es tut mir gut, anderen durch Gespräche helfen zu können
 - wir sprechen auch über Alltägliches und lachen miteinander
 - ich treffe vertraute Personen, die zuhören können und auch mal Rat geben, ohne Rat`schläge´ zu verteilen
 - es ist schön, die Freude am Leben mit anderen teilen zu können

- Freunde:**
- in der Gruppe ist es anders als gewohnt, denn es gibt keine Erwartungshaltungen untereinander
 - es wird über niemanden `hintenherum´ gesprochen
 - wir sprechen über präzise Lösungsansätze, wenn einem selbst gerade nichts einfällt
 - ich treffe Gleichgesinnte, die meine Probleme auch verstehen
 - wir haben alle ehrliches Vertrauen zueinander; das Vertrauen ist in unserer Gruppe besonders stark ausgeprägt: wir sind eine `eingeschworene´ Gemeinschaft
 - wir haben Respekt voreinander und akzeptieren das `Anders´sein
 - die Gruppenmitglieder sind zuverlässiger, als übliche Freunde

*Irene Braun [Team Öffentlichkeit] und 'ihre' Gruppe des Freundeskreis Forchheim
www.forchheim.freundeskreise-sucht-bayern.de*

World Café - Der Landesverband als Dienstleister

Bei der diesjährigen Delegiertenkonferenz der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Bayern e.V. wollte sich der Vorstand in seiner neuen Konstellation ein Bild über die aktuellen und auch langfristigen Bedürfnisse der Teilnehmenden machen. Die Delegiertenversammlung bietet sich förmlich als eine wertvolle und breite Plattform zur Abfrage der Aufträge an den Landesverband an.

Da sich der Landesverband als Dienstleister für die Freundeskreisgruppen sieht, welcher sich um günstige Rahmenbedingungen für die Arbeit in den Basisgruppen bemüht, möchten sich die Vertreter des Landesverbandes mit ihrem Angebot so nah wie möglich am Anliegen seiner Mitglieder orientieren.

In den vergangenen Jahren konnte der Eindruck entstehen, dass über die Plenen der verschiedenen Veranstaltungen nur wenige Anregungen zur Gestaltung der Landesverbandsarbeit kommen; die daraus resultierende Eigeninitiative des Vorstandes erbrachte aber auch unzufriedene Rückmeldungen. Geboren war die Idee, sich mit einer bewährten, aber so noch nicht versuchten Methode den tatsächlichen Belangen anzunähern.

In dem kreativen Prozess eines World-Cafés sollten die Teilnehmenden einfach mal drauf „losspinnen“, was gebraucht, gewünscht und gelebt werden sollte.

Das Ergebnis war beeindruckend: Auf die unterschiedlichen „Tischfragen“ z.B. zur Integration der Freundeskreisgruppen, ihrer Vernetzung oder der möglichen wie notwendigen Unterstützung durch den Vorstand kamen nicht nur einfallsreiche Ansätze und Lösungen zum Vorschein, sondern der persönliche Austausch brachte auch eine enorme Dynamik (inklusive Spaß am Tun).

Selbst das ideale Ergebnis einer möglichen zeitnahen Umsetzung der Ideen konnte erreicht werden: So ist ein der Vorschlag eines „Vorstands zum Anfassen“, der auch mal in unterschiedliche Gruppen kommt, dankend angenommen worden und auch das „Gesehen-werden“ der mitbetroffenen Angehörigen bei der Gruppenbegleitertagung wird umgesetzt werden.

Der Wunsch nach mehr Transparenz auf beiden Seiten soll sich verbessern. Ebenso ist das Verlangen nach mehr gemeinschaftlichen, gruppenübergreifenden Aktivitäten (freizeitlich, erlebnisorientiert) auf Gehör gestoßen.

Das World-Café also als gelungenes ‚Experiment‘.

Wir danken allen Beteiligten, sich darauf eingelassen und somit zu einer gelungenen Delegiertenkonferenz und einer zukunftsorientierten Zusammenarbeit beigetragen haben.

Uwe Rothämel, stellv. Vorstand

Vermischtes vom Vorstand

Nachdem zu Beginn dieses Jahres 2022 die Freundeskreise Landsberg und Pfronten bedauerlicherweise aus dem Landesverband ausgeschieden sind, freuen wir uns über einen neuen Freundeskreis Ansbach, dessen Aufnahme als eigenständiges Mitglied von unseren Delegierten auf der Reimlinger Versammlung in diesem Frühjahr bestätigt wurde.

Auf eben dieser Delegiertenversammlung haben wir auch endlich eine neue Kassiererin wählen können: Margit Bürk vom Freundeskreis Mindelheim hat dieses verantwortungsvolle Amt nun übernommen. Ferner haben wir auch einen neuen Stellvertreter für den Vorstand gewählt: Uwe Rothämel vom Freundeskreis Lauf wird dieses Amt zukünftig bekleiden.

Zusätzlich wird er uns weiterhin vertreten als Bundesdelegierter beim Bundesverband der Freundeskreise; dies zusammen mit Toni Geitner (FK Neumarkt), der ebenfalls in dieses Amt wiedergewählt wurde, und Helmut Lorenz (FK Hilpoltstein).

Als Ersatz-Bundesdelegierter fungiert nach erfolgtem Votum zukünftig Paul Schieder aus der Freundeskreisgruppe Sulzemoos. Last, but not least wurde auch unsere inzwischen langjährige Schriftführerin Romy Eberlein vom FK Altenberg im Amt bestätigt.

Dank tätiger Mithilfe aus den Freundeskreisen werden alle Gewählten ihre Aufgaben in gewohnter Manier mit Elan und Engagement ausfüllen.

Oliver Breiing