



AUSGABE 4  
Mai 2023



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

**Liebe Freundeskreisler\*innen und interessierte Lesende,**

Freude und Trauer gehören beide zum Leben und so sind sie auch beide diesmal in dieser 4ten Ausgabe der FLÜSTERTÜTE zu finden. So findet Ihr einen Nachruf auf den Mitgründer und langjährigen Vorstandsvorsitzenden der bayerischen Freundeskreise, Beppo Meier, genauso wie eine neu eingeführte Rubrik für Lustiges und Anekdoten am Ende der jeweiligen Ausgabe - und einfach mal ein Gedicht gleich zu Beginn der Lektüre. Aber schaut doch selbst mal ...

Eure Redaktion

## Ostern 2023

Tag für Tag ein bisschen mehr  
Macht sich der Frühling breiter,  
Krokus und Narzissen blühen,  
Hummeln brummen, Vögel singen!



In den Läden steh'n umher  
Schokohasen und so weiter,  
Eier in bunten Farben sprühen,  
Die Ostertage werden's bringen!



Die Wasserfässer sind noch leer,  
Doch das Wetter wird schon heiter  
Und wir müssen uns bemühen,  
Die Winterreste weg zu zwingen!



Wir freu'n uns auf den tollen Flair  
Der warmen Jahreszeiten,  
Lieber soll die Sonne glühen  
Und Tierstimmen klingen!



Wie jedes Jahr in Wiederkehr  
Wünschen wir als Wegbegleiter:  
Soll Euch viel Gesundheit bringen,  
Schöne Zeiten und wenig Mühen!

Irene Braun (© Irene, 2023)

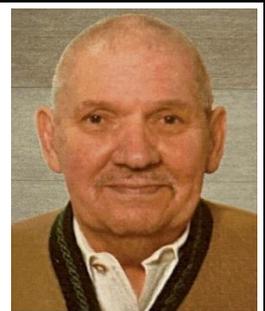
## Nachruf auf Beppo

Der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bayern e.V. trauert um Josef „Beppo“ Meier, der am 1.5.2023 verstarb.

Beppo war Gründungsmitglied und langjähriger Vorstand der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Bayern. Doch Beppo war viel mehr als der Mann für die Vorstandsarbeit. Beppo konnte Menschen für die Suchtselbsthilfe begeistern, er konnte Menschen zusammenbringen und für alle ein Freund auf Augenhöhe sein.

Unser tiefstes Mitgefühl zum schmerzlichen Verlust gilt seiner Liesel und Alexandra.

*Die Vorstandschaft und Team Öffentlichkeit der  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Bayern e.V.*





## Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Teil III

Auch in der 4. Ausgabe unserer FLÜSTERTÜTE stellen wir aus dem Freundeskreis-Leitbild wieder 2 Punkte vor und die Fragen von Andreas Bosch, derzeitiger Vorsitzender des Bundesvorstands, dazu:

### 5. Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.



Suchtkrankheit kann nur zum Stillstand kommen, wenn der Suchtmittelkonsum eingestellt wird. Ein abhängiger Mensch ist nicht in der Lage, dauerhaft den Suchtmittelkonsum zu steuern oder zu kontrollieren. Den Entschluss zur Suchtmittelabstinenz trifft jedes Freundeskreis-Mitglied selbstbewusst und eigenverantwortlich. Die Gruppe begleitet den Prozess zur Entscheidungsfindung als solidarische Gemeinschaft und unterstützt in Krisensituationen.

Für die Gesellschaft fordern Freundeskreise kein generelles Verbot von Suchtmitteln, unterstützen aber Maßnahmen zu Beschränkungen, z.B. von Zugangsmöglichkeiten.

Durch Information, Öffentlichkeitsarbeit, Prävention und Prophylaxe setzen wir uns für einen bewussten Umgang mit Suchtmitteln ein und tragen nach außen, dass ein Leben ohne Suchtstoffe lebenswert ist.

#### Bitte beantworte dazu diese Fragen:

- *Warum hast Du die Entscheidung zur abstinenter Lebensweise getroffen?*
- *Was bedeutet diese Entscheidung für dein Umfeld?*
- *Worin zeigt sich für Dich ‚zufriedene‘ Abstinenz?*

### 6. Wir sind für alle Suchtformen offen.

Aufgrund unserer Entstehungsgeschichte sprechen wir mit unserem Gruppenangebot in erster Linie Menschen an, die Probleme mit Alkohol und/ oder Medikamenten haben. Die Gruppen sind jedoch auch offen für andere Süchte.

Freundeskreise bemühen sich um Offenheit, denn sie wollen ebenso Menschen ansprechen, die oftmals nicht nur von einem Suchtmittel abhängig sind.

#### Bitte beantworte dazu diese Fragen:

- *Wie erlebst Du in deinem Freundeskreis den Umgang mit anderen Suchtmitteln?*
- *Wie geht es Dir damit, wenn jemand andere Suchterfahrungen hat als Du selbst?*

**Quelle:** Andreas Bosch (Vorsitzender des Bundesvorstands):  
„Arbeitsblatt für Gruppenteilnehmer in den Freundeskreisen“



## Weitere Freundeskreise stellen sich vor:

- **Freundeskreis Wendelstein**



Hallo Freundeskreise und Freunde,

Auch Wendelstein möchte sich vorstellen. Unsere Gruppe gibt es seit 18. November 1991 und wurde von Herrn Lerche ins Leben gerufen. (*Verstorben*) Joachim Kufner wurde sein Nachfolger. (*Ist jetzt noch regelmäßig Online mit seiner Frau.*) Gerhard Bosch übernahm die Gruppe 2014 und leitete daraufhin die Gruppe mehrere Jahre, bis ich, Carsten Liebl, die Gruppe zum Jahresanfang 2022 übernommen habe.

Unsere durchschnittliche Besucherzahl, die ich kenne, kann zwischen 16 und 6 Personen variieren.

Ingrid Bosch hatte jahrelang eine Angehörigengruppe bei uns geleitet. Diese existiert aufgrund geringer Nachfrage nicht mehr.

Es ist Ihr jedoch möglich, auf Anfrage eine kurzfristige Einzelbetreuung anzubieten. Positiv ist festzustellen, dass in letzter Zeit auch wieder einige **Neue** bei uns reinschnuppern.

Es ist unsere Hoffnung[!!!], dass daraufhin unser Gruppenaltersdurchschnitt wieder etwas sinkt.

Gruppenabende werden bei uns durch *ein Alleinstellungsmerkmal* ausgezeichnet: wir haben weiterhin **Onlinepräsenz!** (*Die Gemeinde sponsert Raum und Flatrate.*)

Da zwei unsere Mitglieder zum Auslauf der Corona Maßnahmen weiterhin aus gesundheitlichen Gründen nicht präsent bei uns teilnehmen konnten, haben wir einfach das Online-Angebot weitergeführt und es findet regen Zuspruch auch bei Grippe, Kuren und während eines Urlaubs oder ‚zu müde aus der Arbeit‘.

Alle sind in dieser Schwierigen Zeit dabeigeblichen, das war sehr motivierend!

Natürlich haben wir auch noch weitere Aktivitäten:

Als erstes das Übliche: einmal im Quartal stellen wir uns ins Klinikum Furth im Wald vor. Im Gymnasium Wolfram von Eschenbach Schwabach sind es zwei Termine Suchtprävention mit mehreren achten Klassen. (*Stress!*)

Ein Tag Jugendfreizeit der Gemeinde Wendelstein wird im Sommerprogramm von uns gestaltet.

Unsere beliebten Feste sind auch schon wieder in Planung - Weihnachtsfeier, Grillen, Ausflug.

Für die Gruppenbegleiter, Stellvertreter und Interessierte der Gruppen nehmen wir natürlich an einigen Veranstaltungen des Freundeskreise Sucht Bayern Teil.

Dieses Jahr ist es uns auch möglich wieder jemanden zum Suchthelfer Lehrgang zu schicken, was auch ein Zeichen der weiteren Kontinuität unserer Gruppe ist.

Womit wir auch positiv in unsere weitere Zukunft schauen können.



## Freundeskreis Wendelstein

Im Moment passieren viele Dinge, die unsere Gruppe positiv stimmen und uns weiterhin auf jeden Montagabend 19:30 in der Rangauhalle mit Erwartung schauen lassen. Und somit schöne Grüße aus Wendelstein von mir und meiner Gruppe, die diesen Text vor der Veröffentlichung natürlich gelesen, und genehmigt hat.

*Carsten Liebl und Gruppe*



### • Freundeskreis Schwabach

Hallo, hier ist der Freundeskreis Schwabach,

im Moment gibt es bei uns nichts neues zu berichten, wir treffen uns aber immer noch regelmäßig und lachen dabei sehr viel. Horst ist aufs Malen (abendlich) gekommen, da im Fernsehen nichts gescheites mehr läuft. Martin bastelt viel Handwerkliches (Tisch fürs Wohnzimmer, Garderobe für die Jacken usw.). Roland genießt sein Leben. Dieter ist viel unterwegs (gesellschaftlich). Markus ist Schichtarbeiter und unterhält sich mit seiner Mutter viel. Alex bastelt an seiner Karriere im Beruf.

Fotos und ausführliche Berichte sollten vermieden werden, da alles Energie und Co2 kostet.

*Grüße, Roland*

## Gruppenvorstellungen in der FLÜSTERTÜTE [2023]

Wir freuen uns, wieder Besonderheiten, Aktivitäten oder sonstige bemerkenswerte Informationen der bayerischen Gruppen auf dieser Plattform vorstellen zu können. Vielleicht gibt es markante Aussagen von Gruppenteilnehmern\*innen oder nennenswerte Aktionen im Gruppenalltag! Natürlich haben immer Bilder die meiste Aussagekraft, die wir aber nur veröffentlichen können, wenn der jeweilige Autor genannt ist. Im laufenden Jahr 2023 wünschen wir uns Berichte aus folgenden Gruppen:

**Für die Ausgabe 5 (erscheint 15.08.2023) → Einsendeschluss = 25.07.2023:**

- FK- Feucht
- FK- Kempten
- FK- Roth

**Für die Ausgabe 6 (erscheint 15.11.2023) → Einsendeschluss = 25.10.2023:**

- FK- Fürth
- FK- Hersbruck
- FK- Ansbach



## Gruppenvorstellungen in der FLÜSTERTÜTE ...

**Texte (Word) und Bilder (jpg) bitte einsenden an:**

[ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de)

Vorausschau für 2024:  
Ausgabe 7: FK-Nürnberg  
FK-Neumarkt  
Ausgabe 8: FK-Hof  
FK-Hiltlpoltstein

Die Redaktion



## Zum Thema unserer diesjährigen Fachtagung in Schönstätt

Das Arbeitstreffen der Freundeskreisbegleiter des Landesverbandes Bayern hat eine lange Tradition außerordentlicher Begegnung und bietet die einzigartige Gelegenheit zum aktiven Gestalten für die Inhalte der Gruppenarbeit vor Ort.

Mit unserem Jahres-Thema: **„Bitte lüg‘ mich an! – wieviel Wahrheit vertragen die Freundeskreise“** wagen wir uns diesmal an unausgesprochenen Tabus im Gruppenalltag.

Das Thema legt nahe, über Begriffe wie Vertrauen und Misstrauen- Macht und Ohnmacht nachzudenken. Manchmal ist die Wahrheit unbequem und anstrengend. Viele wollen daher lieber die Lüge hören als die unschöne Wahrheit.

- „Danke - Es geht mir gut!“ vermeidet das Hinterfragen ebenso wie
- „Das hat mir nichts ausgemacht – da bin ich gut im Einstecken!“
- „Das ist ja halb so wild – das (der; die) ist halt so.“
- „Das stört mich nicht!“... „Das war ja nicht so gemeint!“



Das Vermeiden und Verdrängen der tatsächlichen Emotionen ist wesentlicher Bestandteil der Suchtentstehung. Was passiert mit mir und den anderen, wenn sich genau diese ehemaligen, ungünstigen Verhaltensweisen im Gruppenalltag einnisten?

Wir wollen auf der Fachtagung auch wieder drei Stationen für die Gruppenbegleitertagung erarbeiten, mit dem Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe - ein Angstfreier Raum.

**„Das habe ICH doch in MEINER Gruppe!“, hör ich den Leser rufen.**

**Wirklich?**

Uwe Rothämel



## Ein Ausflug zweier Freundeskreise nach Pfronten

Die Pfrontner Kirche St. Nikolaus war das Ziel unseres Osterausfluges am Ostermontag, 10. April, an der auch Pfrontner Freundeskreisleiter teilnahmen.

Der ehemalige Mesner Moller Klement erklärte uns das Gotteshaus und wies auf einige Besonderheiten hin.

- Die perspektivische Bemalung der Deckenfresken
- Die „Wandelbarkeit“ des Hochaltars
- Die „Katakomben Heiligen“ in den Seitenaltären
- Die Orgelbaugeschichte in den letzten 100 Jahren
- Die finanziellen Schwierigkeiten der Kirchenstiftung über die Jahrhunderte
- Die doch einmalige Tatsache, dass das Mesner Amt vom 30-jährigen Krieg bis 2008 in einer Familie blieb
- Die künstlerische Ausgestaltung hauptsächlich von hiesigen Künstlern ausgestaltet wurde und wird
- Jede Heiligenfigur auch einen „Ausweis“ besitzt
- Die Kirchturmspitze die Form einer umgedrehten Enzianblüte hat
- Das Geläut erstmals geläutet wurde, als jede Glocke auch bezahlt war
- ...und dass wir Freundeskreisleiter „a aufmerksamer und griabiger Haufe send“



Foto: B. Eiband

Nach fast 2 Stunden stellten wir uns zum Gruppenfoto mit Bergpanorama auf und begaben uns, wie es sich für eine „Wallfahrt“ gehört zur Einkehr.

Unser Pfrontner Hans bestellte Plätze beim „Oberen Wirt“ direkt neben der Kirche. Dort konnten wir uns bei einer bodenständigen Brotzeit oder mit Kaffee und Kuchen noch sehr gut unterhalten.

Gegen 18 Uhr fand ein sehr schöner Ostermontag einen würdigen Ausklang.

*Euer Bernhard mit Team*



## Und noch ein Bericht von den Kemptnern: vom Ostereierschießen

Die Schützengesellschaft Betzigau lud zum geselligen Ostereierschiessen und 19 Kemptener Freundeskreisleiter wollten ihre ruhige Hand am 2. April mal wieder unter Beweis stellen.

Es galt, 10 Schuss als Serie und 5 Schuss auf eine Glücksscheibe abzugeben. Zusätzlich lag noch eine „Königsscheibe“ aus, damit im Herbst auch ein neuer „Freundeskreisschützenkönig“ ausgerufen werden kann.

Der „Wanderpokal“ wird in der Präzisionswertung vergeben, das heißt, die meisten Ringe zählen. Hier belegte Thomas mit 83 Ringen vor Brigitte und Bernhard mit jeweils 80 Ringen den 1. Platz.

Über die 10tel Wertung (Glückswertung) wird unser „Vorleser“ ausgelobt. Das Glück war hier Bernhard mit 57 Punkten vor Robert (55 Punkte) und Rainer (52 Punkte) hold.

## ... vom Ostereierschießen

Diese beiden Wanderpreise werden in Kempten 2x im Jahr „ausgeschossen“ (Nikolaus und Ostern).

Glanzpunkt dieses Schießens war wieder die Ostertüte, die jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen konnte. Hier belegten Robert mit 28 Punkten vor Brigitte (27 Punkte) und Lotte (27 Punkte) die ersten Plätze. Die Startgebühr von 7€ wurde über die „Spendensau“ finanziert.

Unser besonderer Dank gilt den Standaufsichten, dem Auswerter und dem Wirt Team der Schützengesellschaft. Seit über 10 Jahren sind wir in Freundschaft verbunden und wir freuen uns auf noch viele gesellige Abende im Schützenheim in Betzigau

Euer Bernhard mit Team

## In (aller) Kürze

### Körper Geist und Seele-Wochenenden (KGS) in Blaibach bei Cham

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll auch dieses Jahr wieder im Vordergrund dieser beiden Wochenenden des **FK Ansbach** stehen: **15. bis 16. Juli 2023**

(Anmeldeschluss 25.6.23) oder **16. bis 17. September 2023** (Anmeldung bis 27.8.23).

Unter anderem werden Wanderungen, Kanutouren, Yogaeinheiten und Gesprächsrunden angeboten. Unterstützung gibt es von Uwe Rothämel (Arbeits- und Kreativtherapeut), Werner Schäffer (Yogalehrer) und Thomas Einsiedel wird als Kanuguide agieren.

Für die Übernachtung stehen drei (einfache)

Hütten mit 4 bzw. 6 Schlafplätzen zur Verfügung. Auch Übernachtungen mit eigenem Zelt, Wohnwagen oder Wohnmobil sind auf dem Campingplatz in Blaibach möglich.

Weitere Infos hierzu auf unserer Homepage [www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de) unter der Rubrik „Termine Landesverband 2023“!

Es freuen sich auf Eure Anmeldungen unter [ansbach@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:ansbach@freundeskreise-sucht-bayern.de): Jeannette und Thomas



Foto (Ausschnitt): T. Einsiedel

### Radtour der Freundeskreise durchs Allgäu

Auf vielfachen Wunsch wird vom **15. – 17. September** im Allgäu geradelt – organisiert wird das vom **FK Kempten**. In Schönstatt sind bereits Zimmer reserviert. Rudi Köppl wird die Radtour begleiten.

Die Tour ist für E-Fahrräder ausgelegt und erfordert etwas Kondition, denn das Allgäu ist bergig. Trotzdem wird auch eine motorlose Radlergruppe an den Start gehen.



## Radtour der Freundeskreise ...

Mit dem folgenden Link bekommt Ihr einen ersten Eindruck der Tour: [Fahrradtour mit Rudi Köppel](#). Anmeldeschluss der 31. Juli 2023 unter [bernhard.eiband@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:bernhard.eiband@freundeskreise-sucht-bayern.de)!

Über Eure Anmeldungen oder Rückfragen freut sich: Bernhard Eiband.

Wichtige Infos zu weiteren Veranstaltungen findet Ihr jeweils unter der Rubrik "Termine - Aktuelles" auf unserer Homepage [www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de)!

## Podcast zum Thema ‚Suchtselbsthilfe der Freundeskreise‘

Am 5. Mai ist der halbe Vorstand der bayerischen Freundeskreise (Claudia, Margit und ich) nach Jettingen-Scheppach gefahren, um dort mit Unterstützung der BARMER Krankenkasse zusammen mit Fabian Girschick alias Brizzi Bremse ein Interview fürs Podcast-Format zu produzieren.

Ziel war neben der Steigerung unseres Bekanntheitsgrades auch das Ausprobieren eines weiteren Mediums sowie die Öffnung unserer Öffentlichkeitsarbeit für jüngere Zielgruppen.

Das Gespräch drehte sich um die Freundeskreise und die Sucht im Allgemeinen, aber auch um unsere jeweils ganz persönlichen Lebens-Erfahrungen.

Das ca. 20-minütige Ergebnis könnt Ihr Euch gerne mal anhören, und zwar unter folgendem Link: <https://plus.rtl.de/podcast/latte-mit-pfiff-jeptqlregk7c/neue-folge>

Oliver Breiing

## Der Quartals-Witz

Hans geht jeden Samstag in die Kneipe zum Stammtisch. Er bestellt immer 3 Bier. Der Wirt fragt: „*Warum bestellst Du immer 3 Bier?*“

Hans antwortet: „*Meine zwei besten Freunde sind nach Australien ausgewandert und die haben mir aufgetragen, ich soll immer eines auf sie mittrinken.*“

Als Hans nach einigen Wochen wieder zum Stammtisch kommt und nur noch 2 Bier bestellt, fragt ihn der Wirt: „*Hans, was ist denn los, ist einer deiner Freunde gestorben?*“

Er antwortet: „*Nein, aber ich habe das Saufen aufgehört!*“

## IMPRESSUM

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Bayern e.V.

Oliver Breiing – Vorstand

Pfisterstraße 40

90762 Fürth

0177-7467845

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