



AUSGABE 7  
März 2024



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

wir freuen uns, Euch eine weitere Ausgabe unserer FLÜSTERTÜTE an die Hand geben zu können und hoffen, dass Ihr – gut durch den hierzulande nicht allzu harten Winter gekommen - den beginnenden Frühling nun in vollen Zügen genießen könnt.

Und dies ist nicht als Anspielung auf die Situation bei der deutschen Bahn zu verstehen.

Oliver Breiing - für die kleine, aber feine Redaktion.

**Weitere Freundeskreise stellen sich vor:**

- **Freundeskreis Kempten**

Na ja, den Freundeskreis Kempten soll ich vorstellen...

... ja mei, wir sind halt ein BUNTER HAUFEN, der sich gut leiden kann! Und das seit über 40 Jahren.

Die bunte Mischung aus „Veteranen“ der Freundeskreisarbeit und den immer wieder neuen Besuchern bringt unsere Vielfalt der Lebenswege zum Tragen.

Für einige aus den Gruppen waren die Besuche auch ein Sprungbrett in neue Beziehungen – Partnerschaften. Einfach schön, die Liebe wachsen zu sehen.

Unser Miteinander im Team lässt allerlei Freizeitaktivitäten wachsen. Unsere Dauerbrenner sind die Wanderungen zu Ostern und Pfingsten. Auch die sehr nahrhaften Schießabende um Ostern und Nikolaus sind stets sehr gut besucht. Wir haben auch jährlich einen eigenen „Schützenkönig“.

Für die Prävention an Schulen stehen unsere „Altgedienten“ stets zur Unterstützung bereit – ohne diese wäre es nicht möglich, an einem Tag 6 Schulklassen einzeln zu besuchen. Auch die Vorstellung im BKH Kempten gelingt uns nur, weil wir so Bunt sind, dass wir (fast) jeden Patienten wenigstens kurz erreichen. Leider ist da ein Erfolg nicht immer messbar.

Unsere 4 bestehenden Gruppen (Freitag, Mittwoch, Angehörigen und Zoom) sind gut besucht und werden von erfahrenen Moderatoren begleitet. Gerade die Rückmeldungen von neuen Besuchern zeigen uns, dass unsere Willkommenskultur aus ganzem Herzen gelebt wird.

### Fortsetzung: Freundeskreis Kempten

Bundes- und Landesvorstandsmitglieder kamen in den letzten guten 40 Jahren auch aus Kempten. Zurzeit sind wir über unser Netzwerk „südliche Freundeskreise“ gut verbunden und mischen auch auf Landesebene über die erweiterte Vorstandschaft mit.

In Kempten sind auch schon einige Aktivitäten entstanden, die lange Bestand hatten bzw. Bestand haben. Die Radltour wurde in Kempten aus der Taufe gehoben – das Motorradtreffen war auch maßgeblich einem Kemptener mit zuzuschreiben. Die Türen in ein Schützenheim eröffnete auch ein Kemptener für die Mitglieder in den bayerischen Landen.

Letztendlich viel drum rum. Aber unser „Kerngeschäft“ ist und bleibt die aktive Gruppe vor Ort. Für mich ist und bleibt eine Woche ohne Gruppe oder Freundeskreis (fast) eine verlorene Woche.

Also, egal wo Ihr seid, besucht die Gruppen, die Ihr vorfindet ...

... und wenn Ihr in Kempten seid, dann schaut einfach vorbei. Informiert Euch auf der Homepage des LV oder unserer eigenen.

*Bis bald, Euer Bernhard aus Kempten*



*Freundekreisler/-innen beim Oster-Ausflug nach Pfronten 2023 – wer findet die Pfrontner?*

### • Freundeskreis Neumarkt (FSG Neumarkt e.V.)

Der Freundeskreis Neumarkt wurde 1982 von Beppo Meier, der leider letztes Jahr verstorben ist, gegründet. Dank der Unterstützung der Stadt Neumarkt können wir seit geraumer Zeit kostenlose Räume in Pölling im Bürgerzentrum in der Alten Schule nutzen. Dort können wir unsere wöchentlichen 5 Gruppen abhalten und die Frauengruppe sowie unsere Senioren, sich monatlich einmal treffen.

Mit der Vorstellung von Selbsthilfe nehmen wir 4x im Jahr in Furth im Wald teil und betreuen alle 4 Wochen den qualifizierten Alkoholentzug in Altdorf. Auch im Suchtarbeitskreis und in der Präventionsarbeit in der Krankenpflegeschule sind wir aktiv.

Für unser Team, bestehend aus Vorstand, Gruppenbegleiter, sowie allen Mitgliedern mit einer funktionellen Aufgabe, gibt es alle Jahre die Möglichkeit an unserer Klausurtagung, die im Bayerischen Wald stattfindet, teilzunehmen. Dadurch besteht eine Reflektion unserer Arbeit übers Jahr und aktuelle Themen in der Gruppenarbeit können somit aufgearbeitet werden.

### Fortsetzung: Freundeskreis Neumarkt

Auch außerhalb der Gruppen- und Öffentlichkeitsarbeit finden gesellschaftliche Veranstaltungen statt. Unser alkoholfreier Faschingsball, seit 1990, ist auch bei anderen Freundeskreisen beliebt und wir freuen uns über deren Besuch. Viele von uns treffen sich zu unserem Osterspaziergang, dem Grillfest im Sommer und dem Herbstwandern um angeregte Gespräche zu führen und selbstverständlich nicht zu vergessen: die gemeinsame Einkehr.



Essen und Trinken fördert die Gemeinschaft, deshalb initiieren wir auch immer wieder ein Freundschaftsessen. Auch beim Altstadtfest in Neumarkt sind wir mit einem Stand, an dem wir selbstgebackenen Kuchen und alkoholfreie Getränke anbieten, vertreten.

Gemeinsamkeit ist uns wichtig, deshalb nehmen immer wieder Mitglieder von uns an bayernweit vom Landesverband angebotenen Aktionen, wie Motoradtreffen, Minigolfturnier, Kreativ-Wochenende, Schießen im Allgäu, Fahrradfahren und anderes mehr teil.

Den Abschluss des Jahres bildet die Weihnachtsfeier, die wir mittlerweile im Saal des Bürgerhauses in Pölling abhalten können. In diesem festlichen Rahmen ehren wir unsere langjährigen Mitglieder für ihre Verbundenheit. Dabei dürfen wir auch immer Vertreter der Stadt Neumarkt, des Landratsamtes, der Diakonie, des Gesundheitsamtes, der Kirchen und der AOK Bayern begrüßen.

Bei diesem Anlass gibt es auch seit 26 Jahren unser eigenes Journal für die Mitglieder und Besucher. Die vielen Aktivitäten sind natürlich nur möglich durch die Unterstützung unserer Helfer und des Teams mit über 20 Aktiven.

Durch das gegenseitige Unterstützen in der Abstinenz haben sich im Lauf der Jahre viele Freundschaften entwickelt, die es ohne den Freundeskreis nicht geben würde.

*In diesem Sinne grüßt Euch der FSG Neumarkt.*

### • Freundeskreis Nürnberg

In der Nürnberger Südstadt, nahe der Bushaltestellen am Dr.-Luppe-Platz, treffen sich verlässlich montags, mittwochs und donnerstags in der Speyerer Straße 16A die Freundeskreisgruppen. Unsere Gruppen sind für Angehörigen von Suchtkranken offen und doch trifft sich an jedem zweiten Dienstag des Monats die Angehörigengruppe in der AWO-Begegnungsstätte.

### Fortsetzung: Freundeskreis Nürnberg

Vor dem Gruppenbeginn wird oft noch Kaffee aufgesetzt und noch im Freien ein kleiner Schwatz gehalten, bis wir in der Zeit von 19 bis 20:30 Uhr die Chance nutzen, ungestört miteinander zur Ruhe zu kommen und dann Ideen auszutauschen.

Nach der Begrüßung durch den Gruppenbegleiter beginnen wir den Abend mit einer einleitenden Befindlichkeitsrunde. Kommen neue Besucher oder Besucherinnen zur Gruppe hinzu, werden sie begrüßt und die Gruppenregeln kurz benannt:

- Wir gehen respektvoll miteinander um.
- Wir unterstützen einander, indem wir einander zuhören und ausreden lassen.
- Wir behandeln, was in der Gruppe besprochen wird, behandeln wir vertraulich.



*Nürnbergers Freundeskreisler/innen beim Seminar „Bedürfnisse wahrnehmen und äußern“ in Neumarkt i.d.OPf. vergangenen November (Foto: Wolff von Pradzvnski).*

Im geschützten Raum der Selbsthilfegruppe hat jede und jeder Gelegenheit von dem zu berichten, was sie oder ihn beschäftigt und wie es ihr oder ihm gerade ergeht. Neumitglieder sind eingeladen, sich vorzustellen und von sich selbst berichten oder auch zunächst einfach beobachtend am Gesprächsabend teilzunehmen.

Zur Sprache kommen die Tausend Dinge des Alltags, es werden Erfahrungen der vergangenen Woche geschildert oder aber auch Sorgen über Bevorstehendes berichtet. In der Eingangsrunde zeigen sich anregende Inhalte und Themen für ein geordnetes Gruppengespräch, in annehmender und wertschätzender Runde.

Nach gut einer Stunde zu einem oder zwei Themen, die die Bewältigung des Alltags betreffen, ist in der Schlussrunde Gelegenheit, die Eindrücke für sich zusammen zu fassen.

Nicht selten stellen wir fest, dass „Das war wieder einmal ein ganz anderer Abend!“ manchmal heißt es auch erleichtert, „Ich bin froh, dass ich mich aufgegriff habe, heute her zu kommen und jetzt geht es mir besser!“ oder „Da lohnt sich doch der weiteste Weg!“.





### Fortsetzung: Freundeskreis Nürnberg

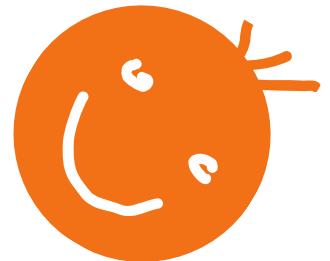
Während aufgeräumt und abgewaschen wird, ergeben sich oft auch noch freundschaftliche Gespräche untereinander. Durch die Begegnung mit anderen eröffnen sich Möglichkeiten neue Freundschaften zu schließen und diese privat zu vertiefen, was eine zusätzliche Stütze darstellt.

Im letzten Jahr wurden gruppenübergreifende Gesprächsabende angeboten, damit sich auch die Mitglieder, die üblicher Weise an einem festen Abend der Woche in ihre Gruppe kommen, auch Gelegenheit haben, mit anderen Freundeskreismitgliedern ins Gespräch zu kommen. Die Chancen wurden genutzt und werden auch heuer wieder geboten werden.

Gruppenübergreifend hat neben geselligen Veranstaltungen, wie zum Beispiel gemeinsames Grillen/Sommerfest oder die gemeinsame Weihnachtsfeier für die Mitglieder und Freundinnen auch die Öffentlichkeitsarbeit ihren Platz.

Eifrig wird das Angebot des Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Nürnberg auch in den psychiatrischen Einrichtungen bzw. Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe in und um Nürnberg vorgestellt. Dabei besuchen zwei bis vier Gruppenmitglieder, z. B. regelmäßig

- das Nordklinikum Nürnberg,
- die ambulante Reha in der Fürther Straße,
- die Klinik am Europakanal in Erlangen und
- das Therapiezentrum für junge Männer in Wolkersdorf sowie
- die Fachklinik Furth im Wald.



In diesen Begegnungen wollen wir aufzeigen, dass regelmäßiger Besuch der Selbsthilfegruppe des Freundeskreis eine gute Möglichkeit bietet, Stabilität im neu gewonnen suchtmittelfreien Lebensstil zu finden und diese aufrecht zu erhalten - auch und insbesondere nach Ausrutschern oder Rückfällen.

Ebenfalls gruppenübergreifend und gerne werden die Seminarangebote des Diakonie in Bayern, z. B. in Neumarkt oder in Pappenheim angenommen.

Ein weiterer Höhepunkt im Freundeskreis-Jahr ist das Minigolfturnier der fränkischen Freundeskreisgruppen, das Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen der Gruppenmitglieder aus den unterschiedlichen Ecken der Region bietet.

Wir freuen uns auf neue Begegnungen!

*Wolff von Pradzynski*

## Gruppenvorstellungen in der FLÜSTERTÜTE [2024]

Wir freuen uns, wenn Ihr hier einen Einblick in Eure Gruppen gebt; besonders Bilder (mit Nennung des Urhebers) bereichern diese ‚Verbandszeitung‘! Bitte schickt eure Berichte rechtzeitig an:

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

**Für die Ausgabe 8** (erscheint Mitte Mai 2024) → **Einsendeschluss = 25.04.2024:**

- Freundeskreis Hof
- Freundeskreis Hilpoltstein
- Freundeskreis Hersbruck

**Für die Ausgabe 9** (erscheint Mitte August 2024) → **Einsendeschluss = 25.07.2024:**

- Freundeskreis Lauf
- Freundeskreis Roth
- Freundeskreis Eckental-Heroldsberg

Die Redaktion

## In (aller) Kürze

### Motorradtour 2024

Auch dieses Jahr gibt es traditionell wieder ein **Motorradtreffen** – diesmal im Allgäu und organisiert vom Freundeskreis Mindelheim. Termin ist der **5. bis 7. Juli 2024**.

Wieder dröhnt es in den Ohren.



Foto: Kargl

Zimmer für die 2 Übernachtungen können von interessierten TeilnehmerInnen direkt beim **Hotel Alpenblick Berghof in Halblech** per mail gebucht und später dann vor Ort bezahlt werden!

**Achtung:** die Zimmer können dort nur **bis Anfang Mai** abgerufen werden!

**Kontakt:** Dirk Acksel, Mobil-Tel. 01744016190,  
[dirk-acksel@web.de](mailto:dirk-acksel@web.de)

Weitere Informationen [Ausschreibung, Anmeldeinfos] findet Ihr auf unserer Homepage:  
[www.freundeskreise-sucht-bayern.de/neuigkeiten/termine](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de/neuigkeiten/termine)



*Fortsetzung: In (aller) Kürze*

### **Angehörigenseminar des Landesverbandes**

Unser verbandsinternes **Seminar für Angehörige vom 7. bis 9. Juni 2024 in Memhölz/Schönstatt** ist noch nicht ganz ausgebucht – ein Drittel der Plätze sind noch frei!

Das Thema der Veranstaltung lautet: ***Ich bleibe bei mir!***

**Anmeldeschluss** ist zwar erst am **25. April**, aber wer sich schnell entscheidet, ist - wie so oft im Leben - klar im Vorteil!

Anmeldung in gewohnter Weise über den internen Bereich unserer Homepage.



### **FK-Freizeit 2024 in Sellin (Rügen)**

Auch 2024 findet ja wieder eine **Freundeskreis-Freizeit in Sellin auf Rügen** statt. Für die mehr als empfehlenswerte Veranstaltung **vom 23.9. bis zum 5.10.24** im Haus Seeadler und unter Begleitung von Sonja Saad und Uwe Rothämel sind ebenfalls noch



Plätze frei. Da dieser ‚Intensivurlaub‘ zum Teil gefördert wird, halten sich die Preise für die fast 2 Wochen in wirklich erschwinglichem Rahmen und liegen zwischen **788,- € [DZ]** und **899,- € [EZ]**.

Entschlussfreudige Mitglieder melden sich bitte **noch bis zum 7. April 2024** beim Landesverband an. Weitergehende Informationen finden sich in der vorherigen Ausgabe Nr. 6 der Flüstertüte oder auf unserer Homepage: [www.freundeskreise-sucht-bayern.de/neuigkeiten/termine](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de/neuigkeiten/termine)

Entsprechende Anmeldeformulare und die Ausschreibung zum Download ebenfalls dort!

Rückfragen bitte an **Uwe Rothämel unter Tel. 0171-4315821** oder aber als mail an [uwe.rothaemel@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:uwe.rothaemel@freundeskreise-sucht-bayern.de) .

**Wichtige Infos zu weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf unserer ‚jungen‘ Homepage [www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de) im Menü unter Neuigkeiten > Termine!**

## Madagaskar

Diesmal bekommt Ihr aus Madagaskar einen kleinen Erlebnisbericht, ein Aufenthalt von drei Wochen im September - aus unserer Sicht:

Ist Frühling auf der Südhalbkugel, tropisch aber überwiegend Hochland, daher herrscht nördlich gemäßigtes Klima, im Süden heiß und verbrannt! Die Menschen sind sehr arm, aber fröhlich und stets bunt gekleidet, unter den Kindern sind gut sechzig Prozent Analphabeten verbreitet. Es gibt keinen Strom, fließendes Wasser, Handyverbindung auf dem Land, sonstige Infrastruktur, medizinische Versorgung nur in Städten bekannt! Wir wohnten in hübschen, naturnahen Lodges mit madegassischem Flair, die landestypischen Spezialitäten (andere gab's nicht) schmeckten sehr.

Die Straßen bestanden aus metertiefen und großen Löchern oder Rissen, Verkehrsschilder, Ampeln und sowas wirst Du dort komplett vermissen. Ab und zu steht da ein Polizist, der zum Verkehrsregeln ein Pfeiflein hat, auf dem Land gibt es keine Straßennamen, manchmal nur in der Stadt. Der Treibstoff ist teuer: die Menschen fahren Rad oder müssen laufen, um sich an vielen Kilometer entfernten Orten die Lebensmittel zu kaufen.

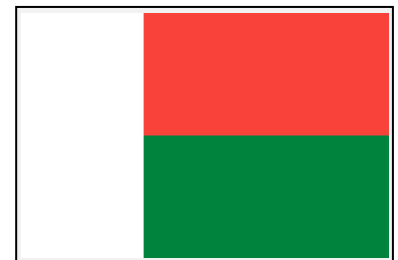
Leider sind nur noch vierzig Prozent üppige Regenwälder im Land zu sehen, man braucht ja Holzkohle zum Kochen und für das Industriegeschehen. Gottlob gibt es jetzt etliche europäische Projekte zum Schutz der Natur, für schulische Bildung, Verbesserung von Verkehrswegen und Infrastruktur. Auch östliche Nationen investieren und versprechen Gutes den Leuten, doch oft sieht man sie Bodenschätze und andere Ressourcen ausbeuten.

Die natürliche Pflanzenwelt ist intakt, sie kümmern sich auch sehr, doch für ihre Existenz roden sie Flächen zum Reis-Anbau immer mehr. Mangels Maschinen wird Wäsche in Flüssen gewaschen mit der Hand, entweder kein Strom und Fließwasser, oder Ausfälle in Stadt und Land. Auch keine Müllabfuhr, deshalb werden Halden mit Feuer niedergemacht, und an alternative Energien wird schon seitens der Politik nicht gedacht.

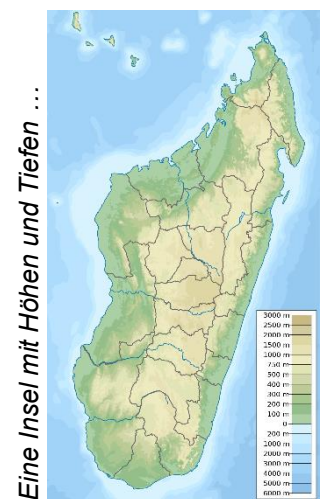
Madegassen lieben und bewahren aus Überzeugung die bunte Tierwelt, um sie zu schützen, machen sie sich Mühe und geben ihr letztes Geld. Lemuren, Chamäleons und die anderen wissen: der Mensch ist kein Feind, suchen die Nähe, sind neugierig, akzeptieren den Menschen als Freund. Besucher können achtsam und umsichtig erkunden ihren Lebensraum, die Wildtiere aus direkter Nähe kennen lernen, man glaubt es kaum! Massentourismus ist deshalb nicht möglich und nicht angebracht, es wird gottlob für Madagaskar auch nicht so viel Werbung gemacht!

Im indischen Ozean gelegen, ethnische Einflüsse von Osten und Westen, doch in Natur, Kultur, Religion sieht man die Nähe zu Afrika am besten. Und eine relativ geschlossene Insel, die sich für sich hat emanzipiert, politische Unabhängigkeit und madegassischer Stolz sind stark etabliert. Für uns war es hoch interessant, diese so andere Welt einmal zu erleben, um der modernen bei uns wieder mehr Achtung und Fürsorge zu geben. Bedenke: alle Lebewesen auf Erden teilen sich nur diese EINE Welt, auch wenn es UNS in modernen, zivilisierten Ländern besser gefällt! Jeder von uns muss etwas tun, die natürlichen Ressourcen zu erhalten, wir MÜSSEN diesen Planeten auch für unsere Nachkommen verwalten!

Irene Braun - unter den nachhaltigen Eindrücken einer Urlaubsreise 2023.



Madagaskars Staats-Flagge







AUSGABE 6  
März 2024



## Der Quartals-Witz

Franz wackelt unsicher von der Kneipe nach Hause.  
Kommt er an einem Spirituosengeschäft vorbei, sieht die Auslage und sagt: „Mensch, die haben den besten Schnaps und dann verkaufen sie ihn ...!“

*Diesen sowie die Witze vorhergehender Ausgaben hat jeweils Irene Braun beigesteuert.*

---

## 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)

### weitere Bildnachweise:

Seite 2: B. Eiband

Seite 3: G. Kargl

Seite 7: Oliver Breiing

Seite 8 (2 x): gemeinfrei/wikipedia

