Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

AUSGABE **40** JULI **2026**

Freundeskreise aktuell

Landesverband Baden

Magazin der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Baden

Ehrung für verdiente Freundeskreisler

FOTO © 2025 Harald Jourdan

INHALT

WISSEN
3 Aufgeklärt und erklärt

IM PORTRAIT
4 Sigrun Hofmann

AKTUELL
6 Jahreshauptversammlung 2026
7 Neues aus dem Bundesverband
8 Digitale Angebote
10 Sicherheit durch Klarheit
12 Podcast Sucht Blicke
13 myfreundeskreis Shop
14 Internetauftritt im neuen Design

WAS UNS BEWEGT
16 Männerseminar 2026
18 KIT und „Junge Selbsthilfe“
20 Ehrung für verdiente „Freundeskreisler“
22 Weiterbildungstag Mannheim
24 Ein 2. Halleluja für den Freundeskreis
28 Männer-Reflexionstage
32 Gruppenbegleiterausbildung

THEMEN IM BLICK
34 Die unterschätzte Gefahr
Warum Mischkonsum heute das größte Risiko ist

EINBLICKE
36 Meine Gruppe ist mein Halt
36 Die Gruppe am Morgen

IMPULSE
37 Resilienz und Sucht
Warum innere Stärke über den Umgang mit Krisen entscheidet

DIES UND DAS
39 Lesen - Hören - Sehen
39 Gemeinsam geht mehr

Legende

- Redaktion
- Landesverband Baden
- Aus- und Weiterbildung
- Männeraktivitäten
- Karlsruhe
- Nova Vita Mannheim
- Freiburg
- Blaues Kreuz HD

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe

Kontakt:
Telefon 0721-352 85 39
Fax 0721-352 86 43
redaktion@freundeskreise-baden.de
www.freundeskreise-baden.de

Vereinsregister:
VR 1011661 Amtsgericht Mannheim

Vorstand:
Ilter Schaller 1. Vorsitzende
Sigrun Hofmann 2. Vorsitzende

Verantwortlich für den Inhalt nach § 18 Abs. 2 MStV::
Der Vorstand des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

Redaktion:
Siegbert Moos, Gabi Thielbeer, Ilter Schaller, Tihomir Lozanovski

Layout und Gestaltung:
aspire design

Hinweis:
Für die Inhalte einzelner Artikel innerhalb der „Freundeskreise aktuell“ sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich. Diese Beiträge geben die persönliche Meinung der jeweiligen Verfasser wieder und entsprechen nicht zwangsläufig der Meinung des gesamten Vorstands oder der Redaktion.

AUFGEKLÄRT UND ERKLÄRT

Warum Gewohnheiten stärker sind als Motivation –
wie wie dein Gehirn Verhalten steuert

Vielleicht kennst du das: Du nimmst dir fest vor, etwas zu ändern, gesünder zu leben oder alte Muster zu durchbrechen. Und trotzdem fällst du nach kurzer Zeit wieder in alte Gewohnheiten zurück. Das hat weniger mit fehlender Disziplin zu tun, als du vielleicht denkst. Der Grund liegt in der Art, wie dein Gehirn funktioniert.

Gewohnheiten entstehen in einem Bereich des Gehirns, der darauf ausgelegt ist, Energie zu sparen. Wiederholte Handlungen werden automatisiert, sodass du sie ohne viel Nachdenken ausführen kannst. Dieses System ist äußerst effizient, aber auch hartnäckig. Sobald ein Verhalten zur Gewohnheit geworden ist, läuft es oft unbewusst ab.

Ein wichtiger Faktor dabei ist das sogenannte Belohnungssystem. Wenn dein Gehirn eine Handlung als angenehm oder entlastend bewertet, wird sie verstärkt abgespeichert. Das gilt nicht nur für positive Erfahrungen, sondern auch für kurzfristige Erleichterungen, etwa Stressabbau durch ungesunde Strategien oder Suchtverhalten. Dein Gehirn lernt, dass dieses Verhalten im Moment hilft, und will es wiederholen.

Motivation hingegen ist ein viel instabilerer Antrieb. Sie schwankt je nach Stimmung, Energielevel und äußeren Umständen. Deshalb reicht Motivation allein oft nicht aus, um langfristige Veränderungen zu erreichen. Gewohnheiten sind stärker, weil sie unabhängig von deiner aktuellen Verfassung funktionieren.

Die gute Nachricht ist, dass sich Gewohnheiten verändern lassen. Entscheidend ist, nicht nur das Verhalten selbst zu betrachten, sondern auch die Auslöser und Belohnungen dahinter. Wenn du erkennst, wann und warum ein bestimmtes Muster abläuft, kannst du gezielt eingreifen und neue, gesündere Alternativen entwickeln.

In der Praxis bedeutet das, dass kleine, realistische Schritte oft wirksamer sind als radikale Veränderungen. Wiederholung spielt eine zentrale Rolle, denn neue Gewohnheiten brauchen Zeit, um sich im Gehirn zu verankern. Unterstützung durch feste Strukturen, soziale Kontakte oder professionelle Begleitung kann diesen Prozess zusätzlich stabilisieren.

In der Prävention und Behandlung von Sucht wird dieses Wissen gezielt genutzt. Statt nur auf Willenskraft zu setzen, geht es darum, alte Muster zu verstehen und Schritt für Schritt durch neue zu ersetzen. So kann nachhaltige Veränderung entstehen.

Denn dein Verhalten ist kein Zufall, sondern folgt Mustern, die du lernen, verstehen und auch verändern kannst.

FAZIT

Gewohnheiten sind mächtiger als Motivation, weil sie tief im Gehirn verankert sind und automatisch ablaufen. Sie entstehen durch Wiederholung und werden durch Belohnungen verstärkt. Dieses Wissen hilft zu verstehen, warum Veränderungen oft schwerfallen und wie sie trotzdem gelingen können. Mit Geduld, Bewusstsein und gezielten Strategien lassen sich alte Muster durchbrechen und neue, gesündere Gewohnheiten aufbauen.

Quellen:
Transgenerational effects of parental exposure to drugs of abuse on offspring memory functions (2024)
Habit formation and behavior change: mechanisms and implications (2024)
Neural mechanisms of habit learning and addiction (2023)The role of reward systems in behavioral change (2024)
Breaking habits: a neuroscientific perspective (2023) - Motivation vs habit: what drives long term behavior (2024)

Zwischen Anpassung und Abhängigkeit:
Mein Weg zurück ins Leben

Ich habe einen alkoholkranken Mann geheiratet und viele Jahre unter seiner Trinkerei gelitten. Wenn wir ausgingen, gehörte er immer zu denen, die als Letzte das Lokal verließen – oft nicht ohne Streit. Für mich waren diese Abende belastend und geprägt von immer gleichen Auseinandersetzungen.

Der Wendepunkt kam an einem Abend, der zunächst wie ein ganz normaler Anlass zum Feiern wirkte. Unser Verein, in dem mein Mann 1. Vorsitzender war, hatte einen Wettbewerb gewonnen. Es wurde gefeiert, der Pokal machte – gefüllt mit Sekt – immer wieder die Runde. Auch ich trank an diesem Abend mehr als sonst. Am Ende saß mein Mann schlafend am Tisch, den Pokal noch im Arm. Alle anderen waren längst gegangen.

Und zum ersten Mal war da kein Ärger in mir. Keine Diskussion, kein Kampf. Es ließ mich kalt. Und genau dieses Gefühl empfand ich als angenehm.

Ich traf an diesem Abend eine Entscheidung, die sich später als fatal herausstellen sollte: Wenn ich selbst mehr trinke, geht es mir besser mit der Situation.

Was harmlos begann, entwickelte sich schleichend. Mein Alkoholkonsum wurde langsam, aber stetig mehr – bis ich schließlich nicht mehr ohne konnte. Der Weg in die Abhängigkeit ist leise. Er tut nicht weh. Und er wird selten hinterfragt. Im Gegenteil: Es finden sich schnell Menschen, die gerne mittrinken.

Es folgten schwere Jahre – Jahre, die nicht nur mich betrafen, sondern auch meine Kinder. Auch an ihnen ging das alles nicht spurlos vorbei.

Irgendwann stellte ich mir die entscheidende Frage: Soll das alles gewesen sein? Sollte mein Leben genau so weitergehen – bis zum Ende? Ich war damals überzeugt, nicht älter als 50 werden zu wollen, weil mir dieses Leben perspektivlos erschien.

Doch gleichzeitig wuchs in mir der Wunsch nach Veränderung.

Ich begann eine ambulante Therapie. Mein damaliger Mann versuchte jedoch, mich davon abzuhalten, indem er mir fast täglich Alkohol mitbrachte. Heute weiß ich: Solange ich trank, musste er sich seinem eigenen Problem nicht stellen.

Trotzdem wurde mein Wunsch nach Ausstieg stärker. Ich wandte mich an eine Beratungsstelle und bat um Hilfe.

Die Offenheit und das Verständnis, die mir dort begegneten, gaben mir Kraft, meinen Weg weiterzugehen.

Mir wurde klar: Mit einem alkoholkranken Partner an meiner Seite würde ich es nicht schaffen. Ich trennte mich, beantragte eine Langzeittherapie, gab meine Selbstständigkeit auf und zog zurück in meine Heimat. Es war ein kompletter Neuanfang – und ich wusste nicht, ob ich das alles schaffen würde.

Meine Kinder waren anfangs skeptisch. Heute glaube ich, dass sie stolz darauf sind, dass ich inzwischen schon so lange abstinent lebe.

Auf meinem Weg wurde ich von den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe begleitet – zunächst in Leonberg, später in Karlsruhe. Schon früh begann ich, mich selbst zu engagieren, zunächst als Kassiererin. In Leonberg absolvierte ich die Ausbildung zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin, in Karlsruhe ergänzte ich diese durch die Ausbildung zur Gruppenbegleiterin.

Ich engagierte mich in beiden Vereinen in der ehrenamtlichen Arbeit, stellte die Angebote in Kliniken und einer Haftanstalt vor, wirkte bei Präventionsveranstaltungen mit und unterstützte die Öffentlichkeitsarbeit.

Bei einer Jahreshauptversammlung des Landesverbandes Baden vertrat ich spontan den verhinderten Schriftführer. Im Rahmen der anschließenden Neuwahlen wurde ich für dieses Amt vorgeschlagen und gewählt. Als 2025 der Vorstand neu besetzt wurde, stellte ich mich erneut zur Wahl – diesmal als stellvertretende Vorsitzende des Landesverbandes – und wurde gewählt.

Heute bin ich dankbar für den Weg, den ich gegangen bin. Er war nicht leicht und nicht geradlinig. Aber er hat mir mein Leben zurückgegeben.
Ich möchte mit meiner Geschichte zeigen, dass Veränderung möglich ist – egal, wie aussichtslos die Situation erscheinen mag.

Sigrun Hofmann
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

Freundeskreis
für Suchtkrankenhilfe

LANDESVERBAND

Jahreshauptversammlung 2026

Landesverband Baden zwischen Stabilität und digitalem Wandel

Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V. fand in Karlsruhe-Daxlanden statt und bot den Mitgliedern einen umfassenden Rückblick auf das Geschäftsjahr 2025/2026 sowie einen Ausblick auf die zukünftige Entwicklung des Verbandes. Im Mittelpunkt standen Stabilität, Weiterentwicklung und die zunehmende Digitalisierung der Selbsthilfeangebote. Der geschäftsführende Vorstand berichtete von einer kontinuierlichen Arbeit zur Sicherung bestehender Gruppenstrukturen, zum Ausbau digitaler Formate sowie zur Stärkung der Öffentlichkeitsarbeit unter herausfordernden finanziellen Rahmenbedingungen.

Ein bedeutender personeller Einschnitt war der Rückzug von Lutz Stahl aus gesundheitlichen Gründen. Er legte seine Funktionen auf Landes- und Bundesebene nieder. Der Verband würdigte sein langjähriges Engagement und seinen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Selbsthilfe. Seine Aufgaben wurden neu organisiert und teilweise durch Tihomir Lozanovski übernommen.

Die Mitgliederentwicklung zeigte sich insgesamt stabil. Zum Jahresende wurden 690 Mitglieder in 58 Gruppen verzeichnet. Trotz einzelner Gruppenauflösungen konnte die Reichweite der Selbsthilfeangebote erhalten bleiben. Neue Mitglieder sowie die kontinuierliche Arbeit in den bestehenden Gruppen trugen zur Stabilisierung bei. Auch durch Weiterbildungstage und regionale Unterstützung wurde die Gruppenarbeit gezielt gestärkt.

Ein besonderer Schwerpunkt lag im Bereich der digitalen Selbsthilfe. Mit dem Arbeitskreis „myfriends recovery“ wurden digitale Angebote gebündelt und weiterentwickelt. Unter dem Format „myfriends recovery meet“ wurden erste Online-Selbsthilfegruppen gestartet, die inzwischen regelmäßig stattfinden und zunehmend genutzt werden. Die Umsetzung dieser Online-Gruppen erfolgte im Rahmen des Förderaufrufs „Suchtselbsthilfe im Wandel“ des Diakonischen Werks Baden mit Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg. Damit reagiert der Verband auf veränderte Bedürfnisse und neue Zugangswege zur Selbsthilfe.

Auch die Öffentlichkeitsarbeit wurde im Berichtszeitraum deutlich ausgebaut. Einen besonderen Schwerpunkt bildete die Teilnahme an der Offerta-Messe in Karlsruhe, bei der der Landesverband mit einem Informationsstand vertreten war. Dort konnten tausende Gespräche mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten geführt werden. Die hohe Besucherfrequenz und die große Zahl an Kontakten machten die Messe zu einer wichtigen Plattform für Aufklärung, Vernetzung und direkte Hilfevermittlung. Gleichzeitig wurde die Zusammenarbeit mit Fachstellen und Selbsthilfeorganisationen weiter gestärkt und sichtbar nach außen getragen.

Die Social-Media-Arbeit entwickelte sich dabei zu einem festen Bestandteil der Verbandskommunikation. Das Team umfasst inzwischen acht aktive Mitglieder und arbeitet mit den Plattformen Facebook, Instagram und TikTok. Während Facebook eine stabile, jedoch rückläufige Reichweite zeigt, entwickelt sich Instagram positiv mit wachsender Reichweite und steigenden Followerzahlen. Besonders dynamisch zeigt sich TikTok, das sich zunehmend als wichtigste Plattform zur Ansprache neuer Zielgruppen etabliert hat. Inhalte mit persönlichem und authentischem Bezug erzielen dabei die höchste Wirkung und Reichweite. Insgesamt wird Social Media zunehmend als niedrigschwelliger Zugang zu Information, Austausch und Unterstützung wahrgenommen. Für die Zukunft sind eine stärkere Strukturierung der Inhalte, neue Formate wie Reels sowie ein Podcast-Projekt mit dem Titel „Sucht-Blicke“ geplant. Ziel ist es, unterschiedliche Perspektiven auf Sucht sichtbar zu machen, aufzuklären und zur Entstigmatisierung beizutragen.

FAZIT

Die Jahreshauptversammlung machte deutlich, dass der Landesverband Baden sich in einer Phase des Wandels befindet. Während klassische Selbsthilfegruppen weiterhin das Fundament bilden, gewinnen digitale Angebote und moderne Kommunikationsformen zunehmend an Bedeutung. Trotz finanzieller Herausforderungen bleibt der Verband stabil aufgestellt und entwickelt seine Strukturen konsequent weiter.

BUNDESVERBAND

Kurzbericht zur Delegiertenversammlung 2026

Vom 08. bis 10. Mai 2026 fand im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld die Delegiertenversammlung des Bundesverbandes statt. Nach der Begrüßung und der Feststellung der Beschlussfähigkeit wurde die Tagesordnung verabschiedet sowie das Protokoll der Vorjahresversammlung genehmigt.

SCHWERPUNKTE DER AKTUELLEN VERBANDSARBEIT

Im Mittelpunkt standen der Tätigkeitsbericht des Vorstandes sowie der Kassen- und Prüfbericht für das Jahr 2025. Nach der Aussprache zu den Berichten wurde der geschäftsführende Vorstand entlastet. Zudem informierte der Vorstand über die geplanten Aufgaben und Schwerpunkte für das Geschäftsjahr 2026. Auch die Berichte aus den Landesverbänden sowie aus den Mitgliedsorganisationen zeigten aktuelle Entwicklungen, fachliche Themen und die Vernetzung innerhalb der Suchtselbsthilfe auf.

PROJEKTE UND WEITERENTWICKLUNG

Vorgestellt und beraten wurden verschiedene laufende und geplante Projekte für 2025/2026, darunter das Leitbildprojekt, der Freundeskreis Chat, das Projekt „Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe“, der Podcast sowie der Relaunch des Freundeskreis Journals.
Weitere Themen waren die Arbeit der Kompetenzgruppen, das Ad-hoc-Seminar 2026, die Ausbildung für Gruppenbegleitungen sowie die Klausurtagung im Oktober 2026. Auch die Wahlen im geschäftsführenden Vorstand fanden in diesem Rahmen statt. Elisabeth Stege legte ihr Amt nieder, als neue stellvertretende Vorsitzende wurde Claude Rösch gewählt.

MITGLIEDERENTWICKLUNG UND FINANZIERUNG

Ein wesentlicher Bestandteil der Versammlung war die Vorstellung des Finanzplans 2026. Dieser umfasste Einnahmen aus Fördermitteln, Spenden und Teilnahmegebühren sowie die geplanten Ausgaben für Personal, Projekte, Software, Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit.
Einige Projektanträge mussten aufgrund begrenzter Mittel abgelehnt oder angepasst werden.
Zudem wurden finanzielle Entwicklungen, Förderbedingungen und die aktuelle Mittelverteilung ausführlich diskutiert.

AUSBLICK

Insgesamt wird deutlich, dass die Freundeskreise ihre Arbeit kontinuierlich weiterentwickeln, um auch künftig verlässliche Unterstützung für Betroffene und Angehörige zu bieten und die Selbsthilfe zukunftsfähig aufzustellen.

Präsenz und digitale Angebote im Einklang

Am 10. Juni 2025 hat der geschäftsführende Vorstand den Arbeitskreis „myfriends recovery" ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Entwicklung, Organisation und Durchführung digitaler Selbsthilfeangebote im Landesverband zu bündeln und weiter auszubauen.

Der Arbeitskreis bietet dafür einen geschützten Rahmen, in dem Austausch stattfinden, neue digitale Formate erprobt und bestehende Angebote weiterentwickelt werden können. Gleichzeitig ergänzt er die Präsenzgruppen und ermöglicht es, Menschen bundesweit zu erreichen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht an Vor-Ort-Gruppen teilnehmen können – etwa aufgrund von Arbeit, Entfernung, gesundheitlichen Einschränkungen oder familiären Situationen.

Zielsetzung des Arbeitskreises

Im Mittelpunkt stand die Schaffung klarer Strukturen und Zuständigkeiten im digitalen Bereich. Darüber hinaus geht es um die Entwicklung gemeinsamer Konzepte, verbindlicher Rahmenbedingungen und praxisnaher Angebote für die digitale Selbsthilfe.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Koordination und Qualitätssicherung der bestehenden und zukünftigen Angebote. Ebenso schafft der Arbeitskreis mehr Klarheit und Sicherheit bei organisatorischen und rechtlichen Fragestellungen, beispielsweise im Bereich Mitgliedschaften.

Der Arbeitskreis ist dabei klar im Landesverband verankert. Gleichzeitig bleiben digitale Angebote und klassische Vereinsstrukturen organisatorisch getrennt.

Die Marke „myfriends recovery"

Für die digitalen Angebote wurde die Marke „myfriends recovery" entwickelt. Die englische Bezeichnung wurde bewusst gewählt, da sie modern wirkt und insbesondere jüngere Zielgruppen anspricht. Sie ist leicht zugänglich, gut merkbar und in digitalen Medien anschlussfähig.

myfriends recovery meet und Weiterentwicklung der Angebote

Unter der Marke laufen bereits die Online-Gruppen „myfriends recovery meet". Diese sollen künftig weiter ausgebaut und ergänzt werden.

Ein zentrales Anliegen ist dabei, Gruppenbegleiterinnen und Gruppenbegleiter stärker für die Mitgestaltung der Online-Gruppen zu gewinnen. Insbesondere für Personen, die nicht regelmäßig in Präsenzgruppen aktiv sind oder neue digitale Wege ausprobieren möchten, soll hier eine zusätzliche Möglichkeit zur aktiven Beteiligung geschaffen werden.

Gleichzeitig sollen Menschen erreicht werden, die bisher keinen Zugang zu Präsenzgruppen haben, um ihnen eine niedrigschwellige Teilnahme zu ermöglichen.

Darüber hinaus sind weitere digitale Formate geplant, darunter: Podcasts, Online-Workshops, Webinare, sowie weitere digitale Selbsthilfeangebote.

Der Landesverband gibt einen Einblick in die zukünftige Entwicklung seiner digitalen Angebote.

Inhaltlich steht der name für drei zentrale Werte

my	friends	recovery
das Persönliche und Individuelle	Gemeinschaft und Unterstützung	der Weg der Genesung

Das Logo greift diese Idee visuell auf:

Zwei stilisierte Figuren bilden gemeinsam ein „m" und gleichzeitig ein Herz. Damit steht es für Zusammenhalt, Zugehörigkeit und gegenseitige Unterstützung.

Ergänzend wurde eine Corporate-Identity-Guideline entwickelt, um eine einheitliche Darstellung über alle digitalen Kanäle hinweg sicherzustellen. Die Marke ist zudem rechtlich beim Deutschen Patent- und Markenamt geschützt.

AUSBLICK

Ziel des Landesverbands ist es, eine klare und moderne Struktur für digitale Selbsthilfeangebote zu schaffen, die flexibel nutzbar ist und gleichzeitig verlässlich begleitet wird.

„myfriends recovery" soll digitale Selbsthilfe nachhaltig stärken, neue Zugänge ermöglichen und die bestehenden Angebote sinnvoll ergänzen, im Sinne einer offenen, vernetzten und zukunftsorientierten Selbsthilfe.

myfriendsrecovery.de

LANDESVERBAND

Sicherheit durch Klarheit

Das neue Gewaltschutzkonzept der Freundeskreise Baden unterstützt Prävention, Handlungssicherheit und den Schutz aller Beteiligten.

Mit der Fertigstellung des Gewaltschutzkonzepts hat der Landesverband Baden der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe einen wichtigen Schritt zur Stärkung von Sicherheit, Vertrauen und Verantwortung in der Suchtselbsthilfe getan. Das Konzept wurde auf Anforderung der Diakonie Baden erarbeitet und musste bis zum 31. Mai 2026 eingereicht werden.

Suchtselbsthilfe lebt von Offenheit, gegenseitigem Vertrauen und persönlicher Unterstützung. Menschen sprechen über belastende Erfahrungen, Krisen und oftmals sehr persönliche Lebenssituationen. Gerade deshalb ist es wichtig, dass Begegnungen in unseren Gruppen, Seminaren und Veranstaltungen in einem geschützten und respektvollen Rahmen stattfinden.

Das neue Gewaltschutzkonzept dient der Prävention, der Unterstützung im Verdachtsfall und der Sensibilisierung aller Verantwortlichen. Es richtet sich gegen jede Form von Gewalt, Grenzverletzung und Machtmissbrauch, unabhängig davon, ob Betroffene selbst suchtkrank oder Angehörige sind.

Im Mittelpunkt stehen eine wertschätzende Haltung, die Achtung der Selbstbestimmung sowie klare Handlungsmöglichkeiten für Verantwortliche. Das Konzept beschreibt Verhaltensgrundsätze, Schulungsangebote, Risikoanalysen sowie ein vertrauliches Verfahren für den Umgang mit Verdachtsfällen. Darüber hinaus werden Vertrauenspersonen benannt, die Ratsuchenden und Gruppenverantwortlichen als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen.

Für das zweite Halbjahr 2026 ist vorgesehen, den geschäftsführenden Vorstand, den erweiterten Vorstand, die Gruppenbegleiter sowie die Mitarbeitenden des Landesverbandes schriftlich über die Umsetzung des Konzepts zu informieren. Dabei werden zwei Termine für eine Schulung im hybriden Format angeboten. Für die genannten Personengruppen ist die Teilnahme verpflichtend. Für alle weiteren Interessierten besteht die Möglichkeit einer freiwilligen Teilnahme. Die Teilnahme wird entsprechend bescheinigt.

Zusätzlich werden Poster zum Gewaltschutzkonzept erstellt und den Gruppen durch den Landesverband zur Verfügung gestellt. Diese sollen vor Ort ausgehängt werden und dazu beitragen, das Thema Gewaltschutz sichtbar zu machen sowie über Ansprechpersonen und Handlungsmöglichkeiten zu informieren.

Mit diesem Konzept setzt der Landesverband Baden ein deutliches Zeichen. Freundeskreise sollen Orte bleiben, an denen Menschen Unterstützung, Respekt und Vertrauen erfahren können. Gewaltschutz ist deshalb nicht nur eine organisatorische Aufgabe, sondern Ausdruck unserer gemeinsamen Haltung und Verantwortung füreinander.

AUSBLICK

Im zweiten Halbjahr 2026 startet die Umsetzung des Gewaltschutzkonzepts mit Schulungen für Vorstandsmitglieder, Gruppenbegleiter und Mitarbeitende des Landesverbandes. Die Schulungen werden im hybriden Format angeboten. Ergänzend erhalten die Gruppen Informationsposter, um das Thema Gewaltschutz vor Ort sichtbar zu machen und auf Ansprechpersonen hinzuweisen.

myfriends recovery bringt Stimmen der Selbsthilfe in die Öffentlichkeit

Die neue Podcast- und Social-Media-Reihe des Landesverbandes Baden

Der Landesverband Baden startet unter der Marke „myfriends recovery“ die Podcast- und Social-Media-Reihe „Sucht Blicke“. Damit entsteht ein neues Format, das persönliche Erfahrungen aus der Suchtselbsthilfe sichtbar macht und unterschiedliche Perspektiven auf den Weg in und aus der Sucht beleuchtet.

Ziel der Reihe ist es, die Wirksamkeit der Selbsthilfegruppen sowie die Vielfalt individueller Wege der Suchterholung stärker in die Öffentlichkeit zu tragen. Im Mittelpunkt stehen dabei persönliche Gespräche, Erfahrungsberichte und Themen, die den Alltag, die Herausforderungen und die Chancen in der Selbsthilfe greifbar machen.

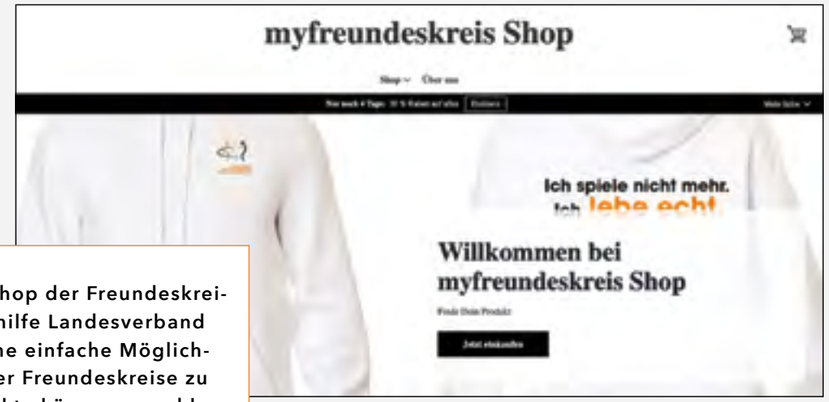
Für die geplanten Interviews werden bereits interessierte Personen gesucht, die bereit sind, über ihre Erfahrungen zu sprechen und Einblicke in ihre persönliche Geschichte zu geben. Wer Interesse hat, kann sich frühzeitig in eine entsprechende Liste eintragen. Der Landesverband wird anschließend gezielt auf mögliche Interviewpartner zugehen, um Themen und Mitwirkungsmöglichkeiten abzustimmen.

Der Landesverband freut sich über Rückmeldungen und Zusagen. Jede Geschichte trägt dazu bei, Selbsthilfe sichtbarer zu machen und anderen Menschen Mut zu geben, ihren eigenen Weg nicht allein gehen zu müssen.

Sichtbarkeit und Gemeinschaft

Merchandise für Mitglieder, Teams und Interessierte

shop.freundeskreise-sucht-baden.de



Der Freundeskreis-Shop der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V. bietet eine einfache Möglichkeit, Merchandise der Freundeskreise zu bestellen. Die Produkte können sowohl privat genutzt als auch für die Öffentlichkeitsarbeit eingesetzt werden und sind für alle Interessierten frei zugänglich.

Die Bestellung erfolgt bequem online über die Plattform. Der Landesverband selbst verkauft die Produkte nicht direkt und erzielt keine Marge. Die Preisgestaltung liegt vollständig beim Anbieter, auf die kein Einfluss besteht. Der Landesverband entscheidet lediglich über die Auswahl der Produkte sowie deren Gestaltung und stellt diese anschließend im Shop zur Verfügung.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Team-Merchandise. Hier können auf Wunsch auch Teamnamen oder Gruppenbezeichnungen aufgedruckt werden. Dies bietet eine gute Möglichkeit, Zusammenhalt sichtbar zu machen, die Identität von Gruppen zu stärken und bei Veranstaltungen ein gemeinsames Auftreten zu fördern.

Auch für einzelne Gruppen oder Vereine können individuelle Lösungen umgesetzt werden. Bei Sonderwünschen oder speziellen Bestellungen steht die Geschäftsstelle als Ansprechpartner zur Verfügung.

Der Freundeskreis-Shop bietet damit flexible Möglichkeiten, die Freundeskreise nach außen sichtbar zu machen und gleichzeitig das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppen zu stärken.

Unser neuer digitaler Auftritt

Modern, barrierefrei im neuen UI/UX-Design

Zur Stabilisierung und Weiterentwicklung der digitalen Präsenz hat der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V. die Websites des Landesverbandes sowie der zugehörigen Gruppen und des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V. vollständig neu umgesetzt.

f r e u n d e s k r e i s e - b a d e n . d e

Neu gedacht.

Im Mittelpunkt der Neugestaltung stand ein moderner, nutzerfreundlicher Ansatz im Sinne von UI/UX-Design. Die Webseiten wurden so entwickelt, dass Inhalte klar strukturiert, intuitiv auffindbar und für alle Nutzergruppen leicht zugänglich sind. Ziel war es, eine digitale Umgebung zu schaffen, die sich an den Bedürfnissen der Besucherinnen und Besucher orientiert und eine einfache Navigation ermöglicht.

Im Mittelpunkt der Neugestaltung stand ein moderner, nutzerfreundlicher Ansatz im Sinne von UI/UX-Design. Die Webseiten wurden so entwickelt, dass Inhalte klar strukturiert, intuitiv auffindbar und für alle Nutzergruppen leicht zugänglich sind. Ziel war es, eine digitale Umgebung zu schaffen, die sich an den Bedürfnissen der Besucherinnen und Besucher orientiert und eine einfache Navigation ermöglicht.

Besser finden.

Im Mittelpunkt der Neugestaltung stand ein moderner, nutzerfreundlicher Ansatz im Sinne von UI/UX-Design. Die Webseiten wurden so entwickelt, dass Inhalte klar strukturiert, intuitiv auffindbar und für alle Nutzergruppen leicht zugänglich sind. Ziel war es, eine digitale Umgebung zu schaffen, die sich an den Bedürfnissen der Besucherinnen und Besucher orientiert und eine einfache Navigation ermöglicht.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf Barrierefreiheit und Datenschutz. Die neuen Webauftritte sind vollständig ohne Cookies und ohne JavaScript-basierte Tracking-Mechanismen umgesetzt. Dadurch wird eine transparente und niedrigschwellige Nutzung gewährleistet, ohne zusätzliche technische Hürden.

Gleichzeitig wurden die Inhalte suchmaschinenoptimiert aufbereitet, um die Auffindbarkeit der Selbsthilfeangebote zu verbessern. Die Webseiten sind vollständig responsiv gestaltet und passen sich automatisch an mobile Endgeräte sowie Desktop-Anwendungen an, sodass eine durchgängig gute Nutzererfahrung auf allen Geräten gewährleistet ist.

Die digitale Präsenz des Freundeskreises Nova Vita befindet sich derzeit in der finalen Umsetzung und wird in Kürze ebenfalls online verfügbar sein.

Mit diesem Schritt entsteht eine einheitliche, moderne und benutzerfreundliche digitale Infrastruktur. Ziel ist es, den Zugang zu Informationen zu erleichtern, die Sichtbarkeit der Gruppen zu stärken und die lokale Selbsthilfe nachhaltig zu unterstützen.

Besser klicken.

was uns bewegt

Erfahrungsbericht
Männerseminar **2026**

**Haus der Kirche,
Bad Herrenalb,
13. bis 15. Februar 2026**

Ich war das erste Mal beim Männerseminar dabei. Warum? Mund-zu-Mund-Propaganda von Teilnehmern der vorherigen Seminare und die dadurch geweckte Neugier in Kombination mit – dank Erreichen des Ruhestandes – reichlich vorhandener Freizeit. Halt mal ausprobieren …

Die Räumlichkeiten waren mir aus der Ausbildung zum Gruppenbegleiter bekannt. Wer das Haus der Kirche in Bad Herrenalb kennt, kann den Absatz überspringen. Für alle anderen: Beim ersten Aufenthalt im Haus der Kirche habe ich mir doch tatsächlich vorsorglich ausreichend Bargeld mitgenommen, um im Fall der Fälle den Pizzabringdienst bezahlen zu können. Haus der Kirche klingt ja von der kulinarischen Seite nicht so vielversprechend. Von wegen! Sowohl was die Auswahl als auch die Qualität und Quantität der angebotenen Speisen angeht: Erstklassig! Unterbringung in sauberen Einzelzimmern, gute Matratzen, schöne Seminarräume etc. Das Haus der Kirche in Bad Herrenalb ist 'ne super Adresse für Seminare.

Bei der Ankunft hat mich die Herzlichkeit derer gefreut, die ich noch nicht kannte, und das waren ca. die Hälfte der Teilnehmer. Es war ein riesiges Hallo, egal ob man sich schon kannte oder noch nicht. Wie Freunde halt, heißt ja nicht umsonst Freundeskreis.

Nach dem Abendessen ging's los mit „Highlight 1". Indoor-Minigolf bei Schwarzlicht. Was hat denn das bitte bei einer Fortbildungsveranstaltung zu suchen? Nun ganz einfach, man musste nebenbei die Hausaufgaben für den nächsten Tag erledigen. Eine Vorstellungsrunde. Nur dass man sich nicht selbst vorgestellt hat, sondern einen anderen Teilnehmer. Also zuhören, nachfragen, aufpassen, erzählen, ausfragen lassen, kurzum sich mit der eigenen Geschichte und Vergangenheit auseinandersetzen. Und mit der Geschichte der anderen …

Besser kann man sich nicht kennenlernen, und das Erzählen der eigenen Suchtkarriere bzw. das Erzählt-bekommen einer anderen schweißt zusammen, schafft Vertrauen …

Es ist dem Organisationsteam gelungen, Peter als Referent zu gewinnen. Welcher Peter? Na DER Peter aus Bremen.

In gewohnter Art und Weise hat er das gestemmt, immer wieder erstaunlich, wie er aus einer doch recht kurzen Schilderung des Werdegangs so zielsicher auf den Kern eines Problems kommt und einem unter anderem mit seinen Einstellsätzen die Rübe ein bisschen in Richtung „gerade" rückt.

Abends gab's als Highlight 2 zum Lockern „Power of Life". Und gelockert wurden dabei nicht nur die Muskeln, sondern auch die Gedanken. Denn bei allem Spaß, den das Männerseminar gemacht hat, kam man sich selbst und seinen Problemen ein Stück näher. Das ist gut so und strengt die Birne aber auch ganz schön an.

Kurz und knapp: Das war mein erstes Männerseminar aber bestimmt nicht mein letztes. Dank an das Orga-Team im Hintergrund und Michi und David vor Ort, Dank an Peter und an alle anderen Männer, die das Männerseminar zu dem gemacht haben, was ich erleben durfte.

Ich habe bei dem Männerseminar bestehende Freundschaften vertieft, neue geschlossen und bin gestärkt nach Hause gefahren.

Ich kann die Teilnahme wärmstens weiter empfehlen.

Joachim Lewandowski

Förderverein
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Förderverein Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Wir unterstützen die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen (Alkohol, Drogen, Medikamente, Internet, Spiel, Essstörungen) und deren Angehörige. Dutzende ehrenamtliche Gruppenbegleiter unterstützen die Arbeit. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen auch professionelle Unterstützungsangebote auf.

Sucht im Arbeitsleben

Mitarbeiter mit Suchtproblemen können ihr Leistungspotential nicht voll ausschöpfen, haben oft höhere Fehlzeiten und stellen ein Risiko für Arbeitsunfälle dar. Dennoch bieten sie auch eine Chance, soziale Kompetenz im Unternehmen zu zeigen.

Wir haben die Möglichkeiten und das Wissen, Wege für Unternehmen und ihre Mitarbeiter – auch die nicht betroffenen – aufzuzeigen.

Für diese Arbeit bitten wir um Ihre Hilfe.

Wir freuen uns über jede Unterstützung, sei es als Einzelspende oder mit einem regelmäßigen Beitrag. Eine Fördermitgliedschaft ist ab 5 € monatlich möglich.

Als gemeinnütziger Verein stellen wir Ihnen gerne eine steuerabzugsfähige Spendenquittung aus.

**Förderverein der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe Baden e.V.
Sparkasse Karlsruhe
IBAN DE29 6605 0101 0108 1852 99
BIC: KARSDE66XXX**

Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe
• Fon 0721 3528642 • Fax 0721 3528643
info@foerderverein-freundeskreise-baden·de

Stress, Leistungsdruck und Zukunftsängste können auch bei jungen Menschen zu Abhängigkeiten führen.

KIT und Junge Selbsthilfe

Wo kann man das Thema „Junge Selbsthilfe“ besser propagieren als in der Mensa der Universität KIT, dem Karlsruher Institut für Technologie. Deshalb folgten wir gerne der Einladung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Selbsthilfebüro) und dem AStA am KIT während der Mittagszeit mit den Studierenden ins Gespräch zu kommen.

Mit unserer Info-Theke, einem entsprechenden Roll-Up und unserem neuen, bei der Offerta in der Vorwoche sehr gut angenommenen Wissensrad, waren wir nicht zu übersehen und erweckten entsprechende Neugier.

Im gleichen Altersspektrum wie die Studierenden stellten sich dankenswerterweise mit Laura und Bastian zwei Gruppenteilnehmende des Freundeskreises Karlsruhe als Ansprechpartner zur Verfügung, mit Unterstützung unserer Gruppenbegleiterin Gabi, welche selbst beruflich im KIT tätig ist.

Wer am Wissensrad drehte erhielt eine Frage aus den Bereichen, Alkohol, pathologisches Glückspiel, social Media, Drogen, Essstörung und Angehörige/Eltern. Das bedeutete einen lockeren Einstieg über die breitgefächerten Angebote unserer Selbsthilfe aller Abhängigkeitsformen und Suchtproblematiken. Stress, Leistungsdruck, Existenz- und/oder Versagensängste gehen selbstverständlich auch bei den jungen Menschen nicht spurlos vorüber und können zu stoff-und nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten führen. Unser Team vermittelte in lockeren, aber ernsthaften Gesprächen, dass Selbsthilfe nicht nur ein öder Stuhlkreis ist, sondern auch junge Menschen anspricht, Hilfe zur Selbsthilfe bietet, aber auch über das breite Angebot der professionellen Ansprechpartner im Suchthilfenetzwerk des Stadt- und Landkreises Karlsruhe und darüber hinaus informieren und vermitteln kann.

Natürlich nutzten wir bei diesem Personenkreis auch die Möglichkeit über das neue Online-Gruppenangebot unseres Landesverbandes zu informieren und zu werben. Visitenkarten mit den Zugangsdaten und Flyer über unsere Präsenzangebote wurden gerne mitgenommen. Der Griff zu den Selbsttest über Alkohol oder Internetnutzungsstörung wurde meist mit den Worten: „Den drücken wir diesem und jenem in die Hand“ kommentiert.

Bei den rund 8500 Studierenden und Mitarbeitenden des KIT, welche täglich die Mensa aufsuchen, waren wir mit unserem Infostand im Eingangsbereich der Mensa nicht zu übersehen und konnten damit, für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und die junge Selbsthilfe eine optimale Reichweite erzielen.

Dieter Engel
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

EHRUNG für verdiente Freundeskreisler

Zur Ehrungsveranstaltung stand auf der Homepage der Stadt Karlsruhe folgendes zu lesen:

„Wie bereits im Jahr 2023 und viele Jahre davor, möchten wir auch in diesem Jahr denjenigen, die etwas Gutes tun, etwas Gutes zurückgeben. In diesem Sinne ver anstaltet das Amt für Stadtentwicklung, Büro für Mitwirkung und Engagement, am 5. Dezember 2025 um 18 Uhr, einen Abend zur Ehrung derjenigen, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement Karlsruhe lebenswerter machen."

Hierzu gehörten auch vom Freundeskreis Karlsruhe fünf, seit vielen Jahren engagierte Freundinnen und Freunde, welche zum Ehrungsabend im Bürgersaal des Karlsruher Rathauses eingeladen waren.

Der Ehrungsabend wurde mit Chorgesang von den „Karlas" um rahmt und Bürgermeister Dr. Albert Käuflein führte die Ehrung von über 100 engagierten Bürgerinnen und Bürgern durch. Aus seinen Händen durften auch Albert Ochs, Marion Mayr, Simone Engels und Peter Deck (siehe Foto) die Ehrungs- urkunden für ihren jahrelangen Einsatz im Freundeskreis entgegen nehmen.

Uta Münchgesang war an diesem Abend leider verhindert. Ihr wurde die Urkunde im BBB Wildpark anlässlich des Spieles der 2. Bundesliga zwischen dem KSC und dem SC Paderborn überreicht, zu welchem alle Geehrten eingeladen waren. Wir gratulieren und danken unseren Freun- dinnen und Freunden, verbunden mit dem Wunsch sie noch lange aktiv im Freun- deskreis erleben zu dürfen.

Dieter Engel
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Karlsruhe e.V.

Freitagstreff beim Freundeskreis Karlsruhe

Gemeinschaft erleben und Achtsamkeit fördern

Ein Treffpunkt für Austausch und Freundschaft
Der Freitagstreff beim Freundeskreis Karlsruhe bie- tet eine wunderbare Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Menschen kennenzuler- nen, gemeinsam zu lachen und glückliche Momente zu erleben. Wer unseren Freitagstreff besucht, fühlt sich unter Freunden wohl und kann die Gemeinschaft genießen.

Mit vielfätigem Angebot treffen wir uns in unregel- mäßigen Abständen mehrere Male im Jahr am letz- ten Freitag eines Monats zum „Freitagstreff". Dabei erwarten uns abwechslungsreiche Aktivitäten wie Filmabende, Vorträge, Schnupperkurse, Quizabende oder ein Grillfest. Jedes Mal wird ein neues Highlight organisiert, sodass keine Veranstaltung der anderen gleicht.

FOTOS: © 2026 Harald Jourdan

Die Organisation des Freitagstreffs wechselt zwischen den verschiedenen Gruppen des Freundeskreises, wodurch die Möglichkeit besteht, Mitglieder aus an- deren Gruppen kennenzulernen und den Zusammen- halt zu stärken.

Am 24. April luden wir unsere „Freundeskreisler" zu einem Schnupperabend zum Freitagstreff ein, der ganz dem Thema „Stress abbauen – Präsenz gewinnen – Impulse empfangen: Achtsamkeit" gewidmet war. Die Veranstaltung wurde von Steffen aus der 17:30 Uhr Donnerstagsgruppe organisiert, unterstützt von Markus und Rüdiger aus der Donnerstags gruppe 20.00 Uhr. Als Gourmetköche verwöhnten die beiden uns mit einer köstlichen Gulaschsuppe aus der Freundeskreisküche.

Pünktlich um 19.00 Uhr startete Steffen gemein- sam mit 23 Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Schnupperkurs. Zu Beginn erhielten wir ein kleines Geschenk: drei Rosinen. Damit tauchten wir direkt ins Seminar ein: Anschauen, fühlen, schmecken – die Rosinen wahrnehmen, innehalten, die Gedanken schweifen lassen und die Sinne stärken. Ein ausführ- licher Fachbericht über das Seminar würde den Rah- men sprengen, aber Steffen vermittelte in gut einer Stunde die wichtigsten Aspekte zum Thema Stress- abbau, Präsenz und Impulse im Zusammenhang mit Achtsamkeit auf verständliche Weise.

Nach einem eindrucksvollen und lehrreichen Schnup- perkurs konnten wir uns mit der leckeren Gulaschsup- pe von Rüdiger und Markus stärken. Anschließend saßen wir noch lange zusammen, tauschten uns aus und lernten uns besser kennen. Gestärkt mit neuem Wissen, Eindrücken und Gefühlen gingen wir alle be- reichert nach Hause.

Ein herzlicher Dank geht an die Organisatoren und alle, die gekommen sind, sowie an den Freundeskreis, dass es ihn gibt. Für mich persönlich nehme ich mit, dass Achtsamkeit in der Abstinenz der wichtigste Eck- pfeiler für uns Suchtkranke, aber auch für Angehörige und Co-Abhängige ist. Es ist wichtig, auf die eigenen Gefühle zu hören, sich selbst zu beo- bachten, die eigenen Empfindungen zu verstehen und auch für das Gegenüber offen zu sein. Nur so ge- lingt es uns, frühzeitig gegenzusteuern, wenn uns der Suchtdruck herausfordert.

Harald Jourdan
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

11. April 2026

Weiterbildungstag
Mannheim
RESILIENZ

Am 11.04.2026 fand ein Weiterbildungstag zum Thema Resilienz statt. Organisiert und begleitet wurde dieser Tag von Sarah und David (in den Räumlichkeiten von Nova Vita) – dafür möchte ich mich herzlich bedanken.

Es war ein rundum gelungener Tag. Besonders schön war, dass es sich nicht nur um einen Vortrag handelte, sondern um eine echte Weiterbildung mit viel Austausch und gemeinsamer Arbeit.

Resilienz bedeutet unter anderem Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Dazu gehören auch psychische und physische Stärke, das Nutzen und Aufbauen von Ressourcen sowie der bewusste Umgang mit Herausforderungen.

FOTO © 2026 Ilter Schaller

FOTO © 2026 Ilter Schaller

Arbeit in Modulen

Während der Weiterbildung arbeiteten wir in der Gruppe in vier verschiedenen Modulen. Dabei wurde viel diskutiert, Erfahrungen wurden ausgetauscht und es entstanden viele neue Gedanken und Perspektiven.

Ein wichtiger Punkt war auch die Bedeutung von TZI (Themenzentrierte Interaktion) für eine stabile und widerstandsfähige Gruppe. Ebenso wurde deutlich, wie wichtig Achtsamkeit und Selbstfürsorge für jeden Einzelnen sind.

In den Modulen beschäftigten wir uns außerdem intensiv mit den Bereichen Körper, Geist und Emotionen. Diese drei Aspekte stehen in enger Verbindung miteinander und sind wichtige Grundlagen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

Teilnehmende Gruppe

Teilgenommen haben Freunde von NOVA VITA Mannheim, vom Blauen Kreuz sowie vom Freundeskreis Karlsruhe. Der Austausch war sehr bereichernd und hat neue Sichtweisen eröffnet.

Besonders wertvoll finde ich die Arbeit in einer Gruppe. Andere Meinungen zu hören, neue Perspektiven kennenzulernen und voneinander zu lernen macht solche Tage sehr lebendig und inspirierend.

Aufgabe für das kommende Jahr

„1 Jahr – 3 Ziele"
- etwas zu tun, das Freude macht
- ein bestehendes Interesse weiterzuentwickeln
- und etwas komplett Neues auszuprobieren

FOTO © 2026 Ilter Schaller

Noch zum Ablauf des Tages

Der Tag begann mit einem gemeinsamen Frühstück, gefolgt von einer Einführung in das Thema. Dann starteten die Module. Zwischendurch gab es immer wieder Pausen, die Gelegenheit boten, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

In der Mittagspause gab es Pizza und Getränke – es war für alles gesorgt. Am schönsten war jedoch die gute Atmosphäre und das gemeinsame Miteinander. Für mich war es die erste Weiterbildung dieser Art, aber ganz sicher nicht die letzte.

Noch einmal ein herzliches Dankeschön an Sarah und David – ihr habt uns wunderbar durch diesen Tag begleitet.

Bärbel Kurz

FOTO © 2026 Rainer Böhmer

FOTO © 2026 Rainer Böhmer

Ein **2. Halleluja** für den **Freundeskreis**

Nach genau 1 Jahr Pause fand am 17.05.2026 in der St. Stephanskirche wieder ein Gottesdienst zum Thema „Sucht“ statt. Nach aktiver Vorarbeit unserer Vereinsmitglieder Erich Preusser und Siegbert Moos sowie Frau Prof. Dr. Bernards und Herrn Pfarrer Hafner von der Kirchengemeinde St. Stephan nahmen 215 Menschen an diesem Gottesdienst teil.

FOTO © 2026 Ilter Schaller

Volles Haus für ein Thema, das viele betrifft

215 Menschen zeigen am Vormittag: Über Sucht zu sprechen ist längst kein Randthema mehr, sondern mitten in der Gesellschaft angekommen.

FOTO © 2026 Ilter Schaller

FOTO © 2026 Ilter Schaller

Deutliches Zeichen der Offenheit zum Thema Sucht

Der Gottesdienst zeigte eindrucksvoll, wie groß das Bedürfnis nach Austausch und Enttabuisierung des Themas Sucht in der Gemeinde ist.

Uns freut es sehr, dass darunter (trotz parallel laufender Männer-Reflexionstage) 28 Vereinsmitglieder unseres Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe anwesend waren.

Draußen gab es einen Informationsstand über die Suchtgefahren. Hier bedanken wir uns bei allen ehrenamtlichen Helfern auf das Herzlichste.

Der Gottesdienst selbst war so gestaltet, dass Harald Becker die Besucher mit informativen Fakten in das Thema „Sucht" einführte. Er stellte den Aufbau unserer Institution im Einzelnen dar.

Die Lesung im Gottesdienst sprach Erich Preusser.

Die Fürbitten übernahmen Helga Krämer, Angelika von Skal-Preusser und Siegbert Moos. Hier sei noch erwähnt, dass Helga Krämer bei der Gestaltung der Fürbitten Erich tatkräftig unterstützt hat.

Vor dem pastoralen Segen lud Erich im Namen des Freundeskreises die Pfarrgemeinde herzlich zu Kaffee und Kuchen ein.

Nach den Worten von Erich:
„Es war uns eine große Ehre, diesen Gottesdienst mitgestalten zu dürfen. Besonderen Dank an Herrn Pfarrer Hafner für die Feierlichkeit und die ausgezeichnete Predigt." brandete ein lang anhaltender Applaus auf."

Nach dem Segen erklang aufgrund der Bitte des Freundeskreises das erhabene Lied „Großer Gott, wir loben Dich". Aus gut 200 Kehlen hallte dieses Lied majestätisch durch die Kirchenhalle.

Draußen vor der Kirche war schon alles genüsslich vorbereitet, und die Besucher wurden mit Kaffee und Kuchen verköstigt. Es entwickelten sich schnell tolle und interessante Gespräche. Der Gesprächsbedarf war, gemessen am Vorjahr, enorm gestiegen.

Es ist immer wieder schön, wenn sich Menschen öffnen, und man hat dabei oft das Gefühl, dass selbst Betroffene und Angehörige etwas loswerden möchten.

Wir sind mit dem Kirchengremium so verblieben, dass wir jederzeit für Informationsaustausch und hilfreiche Aktionen zur Verfügung stehen, und auch seitens der Kirche wurde ein Interesse an weiteren gemeinsamen Aktionen bestätigt.

Zum Schluss auch noch einmal „DANK" an Frau Prof. Dr. Bernards, die uns jederzeit mit Rat und Tat sehr wohlwollend unterstützte.

So freuen wir uns auf eine Fortsetzung dieser gelungenen Aktion.

Erich Preussner
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

FOTO © 2026 Ilter Schaller

Ein starkes Zeichen für mehr Miteinander

Der Tag macht deutlich: Wo Menschen sich öffnen, entsteht Gemeinschaft – und der Wunsch nach weiteren gemeinsamen Aktionen wächst spürbar.

FOTO © 2026 Harald Jourdan

Männer-Reflexionstage 2026

OP-Termin verschoben, medizinische Reha verlegt, Dienstreise abgesagt – und vieles vermeintlich Wichtige bewusst hintenangestellt. Das zeigt schon, welchen Stellenwert der jährliche Aufenthalt im Naturfreundehaus Weisenbach hat. Voller Vorfreude auf die gemeinsamen Tage trafen sich die Teilnehmer am 13.05. gegen 15 Uhr. Die Spannung war groß, denn die Tage standen unter dem Motto „Reflexionstage" und hatten – wie allen angekündigt – deutlich Seminarcharakter.

Nach dem Bezug der Zimmer stand bereits der erste Programmpunkt an: die Vorstellung des Programms und die Begrüßung der „Neuen". Letzteres war schnell erledigt, denn irgendwie kannten sich doch alle – sei es durch Männer-Treffen-sich, das Männerseminar oder die eine oder andere Veranstaltung im Freundeskreis. Beim Programm wurde sofort klar, dass wir flexibel bleiben mussten. Grund dafür waren die kaum planbaren Wetterbedingungen, da sowohl Outdoor- als auch Indoor-Seminarteile vorgesehen waren. Nach dem ersten Kennenlernen, einer Befindlichkeitsrunde und einer Meditation stärkten wir uns mit unserem um Wurstsalat erweiterten Bixeworscht-Vesper. Den ersten Tag ließen wir mit den Vorbereitungen auf das Hauptthema des Folgetags und natürlich mit dem einen oder anderen Spiel ausklingen.

Am Donnerstag begannen wir nach einem herrlichen gemeinsamen Frühstück mit der obligatorischen Morgenrunde unter der Moderation von Markus. Vertieft wurde sie durch „einfache" Übungen zu den Fragen: „Wie bin ich hier? Wie geht es mir gerade? Wie ist mein aktueller Stand in Bezug auf Abstinenz?" Schon das Bild der Aufstellung nach Jahren der Abstinenz brachte uns zum Staunen und Nachdenken – von erfolgreichen ersten Jahren bis zu über 30 Jahren Abstinenz. Das war in Zweierlei Hinsicht wichtig: Zum einen als deutliches Zeichen, dass es funktionieren kann, und zum anderen als großes Lob und kräftiger Schulterklopfer für alle für das bisher Erreichte.

FOTO © 2026 Harald Jourdan

Ein intensiver Programmmix aus Reflexion, Austausch und Gemeinschaft prägte die Tage nachhaltig.

Für eine willkommene Entspannung sorgte unser Dartturnier. Spielleiter Klaus führte uns wie immer souverän durch den mehrstufigen Wettbewerb. Nach engagierten Spielen setzte sich Ronald erstmals durch und durfte den Wanderpokal vom Vorjahressieger Klaus entgegennehmen. Ein starkes Turnier und ein verdienter Gewinner. 🙂

Unser offenbar neu gefundenes Küchenteam, Rüdiger und Joachim L., verwöhnte uns mit einem exzellenten Abendessen. Aus den auf dem Speiseplan eher schlicht klingenden „Spaghetti Bolognese" wurde ein echtes Gourmetgericht. Auch der Vitaminschub in Form von Salat und natürlich der Nachtisch kamen nicht zu kurz.

Ganz entgegen dem Sprichwort „Voller Bauch studiert nicht gern" arbeiteten wir bis in die späten Stunden am Hauptthema des Tages. Das Thema war bereits im Vorfeld angekündigt worden, und Referent Markus war positiv überrascht, dass alle die Einladung gern angenommen hatten und sehr gut vorbereitet waren. Unter dem Motto „Das Geheimnis meines Erfolgs" beziehungsweise „Meine Stärken in meiner Abstinenz" durfte jeder etwa fünf Minuten lang über die für ihn wichtigsten Werkzeuge in seinem persönlichen Baukasten der Abstinenz berichten – und damit auch über vieles, was zur allgemeinen Lebensbewältigung beiträgt. In kurzer Zeit wurde die Vielfalt der individuellen Wege deutlich. In der Feedbackrunde wurde manches Werkzeug gern als Geschenk angenommen und in den eigenen Baukasten übernommen. Mit einem großen Lob für Engagement und Offenheit wurden wir in die Nacht verabschiedet, waren aber noch so bewegt, dass noch manches Nachgespräch geführt wurde.

Am Freitag brachen wir nach einem ausgiebigen Frühstück und der anschließenden Einstimmungsrunde in den Tag unter Leitung von Markus auf, um das „Fahrzeugmuseum Marxzell" unter Führung der Herren Reichert ausführlich zu erkunden. Sowohl die Teilnehmer, die das Museum schon kannten, als auch

die Erstbesucher waren beeindruckt von der außergewöhnlich umfangreichen Sammlung und den Geschichten rund um die Exponate. Ebenso spannend waren die persönlichen Erinnerungen, die viele von uns mit einzelnen Fahrzeugen oder sogar mit einem historischen Telefonbuch verbanden. Das Museum ist immer wieder einen Besuch wert – wer allerdings alles auf einmal sehen will, setzt sich ein kaum erreichbares Ziel. 🙂

Noch ganz erfüllt von den Eindrücken kehrten wir zurück und hatten anschließend genügend Zeit für unser Galgenkegelturnier. Mit viel Spaß, mehreren „Nienzig"-Rufen (90 Punkte) und großem Ehrgeiz zeigte uns Altmeister Roland unsere Grenzen auf und gewann knapp. Stellvertretend für den Vorjahressieger Karlheinz überreichte Rüdiger den Pokal unter großem Applaus.

Zum Abendessen wurden wir mit Rüdigers fast schon legendärer Kartoffelsuppe – natürlich mit Einlage – verwöhnt. Joachim L. assistierte wie gewohnt, und zur Überraschung gab es außerdem reichlich Früchteeis.

Am Abend gab es einen ausgedehnten „Ausflug" in die Welt der Musik – ebenfalls ein Werkzeug aus dem persönlichen Baukasten, mit dem sich nahezu alle Stimmungslagen beeinflussen lassen. Später, teils bis tief in die Nacht, erledigten wir noch eine besondere Aufgabe: Jeder legte einem anderen eine oder mehrere Spruchkarten unter den Frühstücksteller. Dafür stand eine umfangreiche Sammlung aus Kalenderblättern und ähnlichen Materialien bereit. Es ging schlicht darum, anonym einen Gedanken oder einen Spruch weiterzugeben, den man jemandem schenken wollte. Ein paar Stunden Schlaf blieben dennoch.

Am Samstagmorgen war die Freude groß, beim Frühstück die zugedachten Karten zu entdecken. Sowohl die Qualität und Vielfalt des Frühstücks als auch die Karten selbst überraschten uns wieder einmal positiv. Eine weitere schöne Überraschung war, dass Joachim L. die Morgenrunde übernahm. Nach der Befindlichkeitsrunde durfte jeder einen oder mehrere Gedanken zum Thema „Was bedeuten meine Gruppen für mich?" teilen. Es war beeindruckend, was dabei alles zur Sprache kam und wie deutlich die Bedeutung dieser Gruppen für unser Leben wurde. Ich spreche bewusst von Gruppen, weil fast alle Teilnehmer in mehreren Gruppen aktiv sind – etwa in der Stammgruppe, bei Männer-Treffen-sich und darüber hinaus.

Mit diesem gelungenen Start in den Tag gingen wir nach einer kurzen Pause in einen Workshop über, der es in sich hatte. Eine von Markus entwickelte Übung, die normalerweise bis zu sechs Stunden dauert, absolvierten wir in kompakter Form. Vorab wurde geklärt, dass jeder Teilnehmer diese Übung für sich macht und nichts daraus kommuniziert wird. Wir füllten einen Fragebogen zu persönlichen Belastungen, Vorhaben, Wünschen und Zielen in tiefgehenden Lebensbereichen aus. Auf einem zweiten Bogen notierten wir zu diesen Punkten den aktuellen Stand der Bearbeitung oder des Fortschritts. Anschließend priorisierten wir unsere Notizen. Das war fordernd, und schnell stellte sich die Frage, worauf das hinauslaufen würde. Ein weiterer Schritt bestand darin, im Stehen ein Metermaß zu nehmen und darauf mit zwei Fingern das gewünschte Lebensalter und mit der anderen Hand das aktuelle Alter zu markieren. Mit dem Blick auf diesen Maßstab und etwas Zeit zum Nachdenken stand plötzlich die Frage im Raum, ob alle Vorhaben des persönlichen Plans wirklich hineinpassen. Das war ein starker Impuls – auch im Zusammenhang mit der genannten durchschnittlichen Lebenserwartung von Männern in Deutschland. Nachdem wir wieder Platz genommen hatten, konnten wir unsere Aufzeichnungen noch einmal prüfen und gegebenenfalls die Priorisierung anpassen. An konkreten individuellen Lösungen wurde bewusst nicht gearbeitet.
Ebenso bewusst wurde an dieser Stelle gestoppt, ohne jedoch die uns vertrauten Unterstützungsmöglichkeiten zu vergessen, falls wir allein mit den Aufgaben nicht weiterkommen – zum Beispiel die Gruppe(n). 🙂 Zum Abschluss hörten wir noch Horst Lichter, der die Gedanken mit den Worten „Ich habe keine Zeit für schlechte Laune und A…löcher" noch einmal prägnant auf den Punkt brachte.

Nach einigen tiefen Atemzügen nach der großen Abschlussübung und einer kleinen Stärkung aus der Küche spielte endlich auch das Wetter mit, sodass wir unser Bouleturnier durchführen konnten. Auf dem bis ins Detail vorbereiteten Spielfeld – danke Martin – bat Spielleiter Klaus zum Kugelspaß. Den Hinweis unserer Freunde aus Achern auf die sonntäglichen Bouletreffen hatten wir im Vorfeld wohl nicht ganz ernst genommen. Das Training zahlte sich jedoch deutlich aus. Nach spannenden Vorrunden durfte – oder musste – Vorjahressieger Martin den Pokal bei der Siegerehrung im Naturfreundehaus an den verdienten Gewinner Nico überreichen. Es war eines der spannendsten Turniere, denn tatsächlich entschied die letzte Kugel denkbar knapp.

Ein letztes Kräftemessen war unser Grillabend. Auf dem schönen Grillplatz der Naturfreunde und bei halbwegs angenehmen Temperaturen genossen wir leckere Würstchen und Steaks, zubereitet vom Grillchef Roland, dazu die hervorragenden vitaminreichen Beilagen aus der Küche. Ein gelungener Abschluss, der allerdings auch einen kleinen Hauch von Wehmut mit sich brachte: Das Ende des Events rückte näher.

So gingen die Reflexionstage 2026 nach erneut kurzer Nacht zu Ende – auch diesmal hatten uns die wichtigen Gespräche am Rande vom Schlaf abgehalten. Am Sonntag folgten nach dem letzten Frühstück noch das Aufräumen und eine besonders eindrucksvolle Abschlussrunde. Es ist kaum zu übertreffen, was jeder Einzelne geleistet hat – sei es in der Vorbereitung oder in der aktiven Mitarbeit. Auch durch die Zusage vieler Teilnehmer für das nächste Jahr und die Bereitschaft, das Orga-Team (Klaus, Markus und Rüdiger) zu ergänzen oder zu unterstützen, steht den nächsten Veranstaltungen in Weisenbach nichts im Weg. Die Planungen laufen bereits bis 2029.

Abschließend ein herzlicher Dank an alle Sponsoren, besonders an die Sparkasse Karlsruhe und den Obstbau Wenz in Pfinztal – im Namen der Weisenbach-Truppe. Ebenso danken wir allen Teilnehmern, die mit Mitbringsel verschiedenster Art zum Gelingen beigetragen haben. Ohne all das wäre unser Event nicht möglich gewesen.

Ich freue mich schon jetzt auf den 05.05. bis 09.05.2027, wenn wir uns wieder in Weisenbach treffen. Über neue Teilnehmer freut sich die ganze Gruppe sehr. Bitte meldet euch!

Klaus Büchel

Besonders ein Workshop mit tiefgehenden persönlichen Impulsen sorgte für nachhaltige Denkanstöße bei den Teilnehmern.

NEUE GRUPPENBEGLEITER BEIM

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

Über mehrere Module hinweg wurden zentrale Fähigkeiten für die Arbeit in Selbsthilfegruppen der Suchthilfe aufgebaut und vertieft.

FOTO © 2026 Harald Jourdan

Acht Männer und eine Frau haben die Ausbildung zur Gruppenbegleitung in der Suchthilfe des Jahrgangs 2025/26 erfolgreich absolviert und sich dabei alle notwendigen Fähigkeiten sowie das erforderliche Fachwissen einer Gruppenbegleitung angeeignet.

Im Zeitraum von 08/2025 bis 05/2026 wurden im Rahmen der Ausbildung Kompetenzen zu folgenden Themen erworben:

Modul I
Sucht und Abstinenz

- Was ist Sucht?
- Entstehung und Funktion von Sucht
- Rolle der Emotionen
- Dysfunktionale Familiensysteme
- Rückfall als Teil des Weges

Modul II
Selbsthilfegruppen

- Wie funktioniert eine Gruppe?
- Selbsthilfegruppen im Suchthilfe-Netz
- Themenzentrierte Interaktion
- Umgang mit Neuen
- Rückfallbearbeitung in der Gruppe

Modul III
Kommunikations-techniken für die Gruppe

- Ambivalenz und Gespräche über Veränderung
- Grundhaltung und Techniken der motivierenden Gesprächsführung
- Rückmeldungen im Sinne der gewaltfreien Kommunikatione

Modul IV
Kommunikation in schwierigen Situationen

- Anwendung der motivierenden Gesprächsführung im Gruppensetting
- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Konfliktstrategien und Konfliktlösungen auch in der Gruppe
- Körpersprache

Modul V
Gruppenbegleitung

- Verantwortungsbereiche und Eigenschaften
- Moderation und Strukturierung eines Gruppenabends
- Eigene Haltung und Herausforderungen

Modulübergreifend
Vielfalt der Süchte

- Stoffliche Süchte (Drogen, Medikamente, ...)
- Verhaltenssüchte (Essstörungen, Glücksspiel, Medien, ...)
- Ungesunde Beziehungsmuster (Co-Abhängigkeit)
- Sex- und Romanzensucht)

Die Gruppenmitglieder bedanken sich bei der Seminarleitung, bei unseren Ausbildern Sarah, Sabine sowie David für das Vermitteln des Ausbildungsstoffes sowie für die gute Zusammenarbeit im Team und in der gesamten Gruppe. Dank auch an das „Haus der Kirche" für Unterkunft und Verpflegung, das wie immer sehr lobenswert war. Ein Dank gilt allen, die zur Ausbildung zum „Gruppenbegleiter in der Suchthilfe" beigetragen haben.

Harald Jourdan
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

Themen in Blick

Die unterschätzte Gefahr

Warum Mischkonsum heute das größte Risiko ist

Wer an Sucht denkt, denkt oft an eine bestimmte Droge: Alkohol, Cannabis, Kokain oder Medikamente. In der Realität sieht die Situation jedoch häufig anders aus. Viele Menschen konsumieren nicht nur eine Substanz, sondern mehrere gleichzeitig oder nacheinander. Fachleute sprechen von Polytoxikomanie oder Mischkonsum. Gerade in der Suchtselbsthilfe zeigt sich immer wieder, dass nicht die einzelne Droge das größte Problem darstellt, sondern die Kombination verschiedener Substanzen und die dahinterliegenden Suchtmuster.

Wenn Drogen sich gegenseitig verstärken
Mischkonsum beschreibt den gleichzeitigen oder zeitnahen Konsum mehrerer psychoaktiver Substanzen. Während einzelne Drogen bereits erhebliche Risiken bergen, entsteht die eigentliche Gefahr oft erst durch ihre Kombination. Viele Drogennotfälle und Todesfälle sind nicht auf eine einzelne Substanz zurückzuführen, sondern auf Wechselwirkungen verschiedener Stoffe.

Das Problem ist, dass sich die Effekte nicht einfach addieren. Sie verstärken sich häufig gegenseitig in unvorhersehbarer Weise. Was bei einer einzelnen Substanz noch kontrollierbar erscheint, kann in Kombination lebensgefährlich werden.

Unberechenbare Wirkung im Körper
Besonders kritisch ist die Kombination von Substanzen, die das zentrale Nervensystem beeinflussen. Werden etwa Alkohol, Benzodiazepine oder Opioide kombiniert, kann es zu einer starken Dämpfung lebenswichtiger Funktionen kommen.

Die Folge kann eine Atemdepression sein, also eine Verlangsamung oder sogar ein Stillstand der Atmung. Genau diese Mechanismen gelten als eine der häufigsten Ursachen tödlicher Überdosierungen bei Mischkonsum.

Auch Stimulanzien wie Kokain oder Amphetamine können in Kombination mit anderen Drogen gefährlich werden. Sie belasten das Herz-Kreislauf-System zusätzlich und erhöhen das Risiko für Herzrhythmusstörungen, Kreislaufversagen oder Schlaganfälle.

Warum Mischkonsum so häufig unterschätzt wird
Ein zentrales Problem ist die Fehleinschätzung der Wirkung. Viele Konsumenten gehen davon aus, dass normale Mengen verschiedener Substanzen auch zusammen kontrollierbar bleiben. Tatsächlich verändert sich die Wirkung jedoch durch Wechselwirkungen im Stoffwechsel und im zentralen Nervensystem grundlegend.

Hinzu kommt, dass Mischkonsum nicht immer bewusst erfolgt. Während manche Menschen verschiedene Substanzen gezielt kombinieren, um einen stärkeren Rausch zu erzielen oder um die Wirkung einer anderen Substanz abzufangen oder den Abstieg zu mildern, entsteht Mischkonsum bei anderen eher unbewusst, etwa wenn Alkohol, Medikamente oder andere Drogen innerhalb kurzer Zeit hintereinander konsumiert werden.

Warum der Trend zunimmt
Mehrere Faktoren tragen dazu bei, dass Mischkonsum heute häufiger anzutreffen ist:

- leichter Zugang zu verschiedenen Substanzen
- soziale Konsummuster in Party- und Clubkulturen
- psychische Belastungen und Selbstmedikation
- fehlendes Wissen über Wechselwirkungen
- bewusste Kombination zur Intensivierung des Rausches

Aus Sicht der Suchtselbsthilfe kommt ein weiterer Faktor hinzu: die Suchtverlagerung.

Wenn die Sucht ihr Gesicht verändert

Viele Betroffene berichten, dass die Sucht nach dem Ausstieg aus einer bestimmten Droge nicht einfach verschwindet. Häufig sucht sie sich neue Wege. Wer beispielsweise mit Cannabis, Kokain oder Medikamenten aufhört, greift manchmal verstärkt zu Alkohol. Da Alkohol gesellschaftlich akzeptiert und nahezu überall verfügbar ist, wird er oft als vermeintlich ungefährliche Alternative wahrgenommen.

In Selbsthilfegruppen wird jedoch immer wieder deutlich, dass Alkohol für Menschen mit einer Suchterkrankung zur Ersatzdroge werden kann. Die Substanz hat sich geändert, das zugrunde liegende Suchtverhalten bleibt jedoch bestehen.

Nicht nur Substanzen, auch Verhaltenssüchte
Suchtverlagerung bedeutet nicht nur den Wechsel von einer Droge zu einer anderen. Viele Betroffene erleben, dass sich die Sucht auf andere Bereiche des Lebens verlagert.

Manche entwickeln ein zwanghaftes Essverhalten und nutzen Essen zur Stressregulation oder emotionalen Beruhigung. Andere treiben exzessiv Sport und überschreiten ständig ihre körperlichen Grenzen. Wieder andere flüchten sich in Arbeit und Leistung, bis Beruf und Produktivität zum alleinigen Lebensinhalt werden.

Auch Glücksspiel, Online-Gaming, Gaming, exzessive Internetnutzung, stundenlanges Scrollen in sozialen Medien oder andere digitale Verhaltensweisen können diese Funktion übernehmen.

Denn ob Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Essen, Sport, Arbeit, Glücksspiel, Online-Gaming oder stundenlanges Scrollen in sozialen Medien, die Sucht kann viele Gesichter tragen. Die Form mag sich ändern, doch die zugrunde liegenden Muster bleiben oft dieselben. Wer nur die Oberfläche betrachtet, übersieht leicht das eigentliche Problem. Die Sucht findet oft neue Wege, wenn die alten versperrt werden.

Nach außen wirken solche Verhaltensweisen oft weniger gefährlich als Alkohol oder illegale Drogen. Doch wenn sie zwanghaft werden und das Leben bestimmen, können sie ähnliche Folgen haben: Verlust von Beziehungen, gesundheitliche Probleme, soziale Isolation und eine starke psychische Belastung.

Die eigentliche Herausforderung
Die Erfahrung vieler Selbsthilfegruppen zeigt deshalb, dass erfolgreiche Abstinenz mehr bedeutet als den Verzicht auf eine bestimmte Substanz. Entscheidend ist die Auseinandersetzung mit den Ursachen und Funktionen der Sucht.

Wer nur die Droge austauscht, ohne die dahinterliegenden Muster zu verändern, läuft Gefahr, in neuen Abhängigkeiten zu landen. Die Sucht verschwindet nicht automatisch, sie kann lediglich ihre Form ändern.

Mischkonsum gehört zu den am meisten unterschätzten Risiken im Bereich der Suchterkrankungen. Die Kombination verschiedener Substanzen kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen bis hin zum Tod führen. Gleichzeitig zeigt die Erfahrung aus der Suchtselbsthilfe, dass die Gefahr oft über die eigentliche Substanz hinausgeht.

Die größte Herausforderung besteht nicht nur darin, mit einer Droge aufzuhören. Entscheidend ist, die Mechanismen der Sucht insgesamt zu verstehen. Nachhaltige Genesung beginnt dort, wo nicht nur die Substanz, sondern auch die dahinterliegenden Verhaltensmuster erkannt und verändert werden.

Meine **Gruppe** ist mein **Halt,** meine **Stärke** und **Zuversicht.**

**Mein „Donnerstagmittag“ eine Art Lebensversicherung…..
die mir Kraft und Hilfe gibt!**

Ich bin Mitglied beim Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Karlsruhe. In drei Tagen der Woche finden dort Gruppen statt. Ich informierte mich, für den Einstieg gab es die „Vorbereitungsgruppe“, die jeden Donnerstag um 20:00 Uhr stattfindet und von zwei erfahrenen Gruppenbegleitern geleitet wird. Da der Donnerstagmittag bei mir passte, entschied ich mich für die Donnerstagmittag-Gruppe um 15:00 Uhr und da bin ich auch hängen geblieben, ich fühle mich da einfach wohl, sie ist nun seit 5 Jahren meine Stammgruppe. Wir sind meist zwischen acht und 14 Personen, schätzen uns untereinander sehr und kennen inzwischen auch unsere Lebensgeschichten, helfen uns gegenseitig, wenn wir Hilfe brauchen. Ich stelle unseren Verein in der Suchtklinik vor und bin mit weiteren Tätigkeiten und Aktivitäten in unserem Verein tätig. Ende Juni schloss ich die Ausbildung zum "Gruppenbegleiter" in der Suchtkrankenhilfe ab.

Wir sind eine gemischte Gruppe mit allen Suchtarten sowie Angehörigen, es gibt Leute, die schon lange trocken bzw. clean sind und Leute, die jetzt ein, zwei Jahre da sind und ich finde es toll, ihre Fortschritte zu sehen. Das erinnert mich so ein bisschen auch an mich selbst. Toll finde ich auch, dass wir trotz des ernsten Themas manche Dinge auch mit Humor sehen und über die alten Zeiten auch mal zusammen witzeln. Es ist so das Gesamtpaket, das für mich passt, meine Gruppe ist meine Lebensversicherung, denn ohne Gruppe würde ich wahrscheinlich vergessen, was mit mir los ist. Und auch so ein Rückfall in der Gruppe eines langjährigen, erfahrenen Gruppenmitglieds vor kurzem erinnert mich wieder, wenn ich meine Lebensaufgabe Trockenheit schleifen lasse, laufe ich vielleicht auch Gefahr und das möchte ich nicht, ich lebe eine zufriedene Abstinenz. Also gehe ich regelmäßig zum Freundeskreis und ich möchte den Donnerstagmittag auch gar nicht missen, ich bin gerne da, fehle nur, wenn ich mal krank oder im Urlaub bin. Ich bin froh und glücklich, dass ich beim Freundeskreis hängen geblieben bin, denn hier fühle ich mich wohl. Sollte jemand Hilfe suchen, ist es aber egal, ob er Hilfe beim Freundeskreis, Blauen Kreuz, Kreuzbund, bei den AA o. ä. sucht. Hilfe findet man überall, man muss nur wollen, sich trauen und die Hilfe annehmen. Wenn es mir mal schlecht geht, weiß ich, wo ich hingehe …

Harald Jourdan
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

Gruppe am Morgen

Vielleicht kennst du das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, für Kinder, Alltag, Arbeit oder andere Menschen, obwohl dir selbst gerade die Kraft fehlt.

Schau vorbei, wenn du gerade einfach nicht klarkommst. Wenn der Alltag, Kinder, Sucht oder Druck dich belasten und du dir Austausch und Unterstützung wünscht.

Schau vorbei, wenn es sich gerade schwer anfühlt, den Tag zu bewältigen oder einfach alleine alles zu viel wird.

Auch wenn du dich gerade überfordert fühlst, schwer in den Tag findest, dich zurückziehst oder irgendwo zwischen schwierigen Phasen und Neuanfang steckst.

Auch wenn du in ambulanter Suchthilfe oder Nachsorge bist, in Teilzeit oder Schichtarbeit arbeitest oder einfach mehr Stabilität im Alltag brauchst.

Hier brauchst du nichts erklären und nichts beweisen.

DONNERSTAG

16.07.2026	08.10.2026
30.07.2026	22.10.2026
13.08.2026	05.11.2026
27.08.2026	19.11.2026
10.09.2026	03.12.2026
24.09.2026	17.12.2026

WO TREFFEN WIR UNS?

Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe
Ankommen: ab 9:30 Uhr
mit Kaffee & Tee
Treffen: 10:00 – 11:30 Uhr

Du bist willkommen so wie du bist.

Dafür ist Raum

- Kinderbetreuung bei Bedarf
- Hilfe dabei, wieder Struktur und Stabilität in den Alltag zu bringen
- Umgang mit Rückfällen und schwierige Phasen
- suchtübergreifende offene Gruppe
- geschützter und wertschätzender Rahmen

Ein offenes Angebot für dich, wenn dir gerade Struktur, Halt oder Austausch im Alltag fehlen.

KEINE ANMELDUNG NÖTIG
Offen für alle Lebenslagen • Vertraulich • Ohne Verurteilung

Impulse

Resilienz und Sucht

Warum innere Stärke über den Umgang mit Krisen entscheidet

Resilienz entscheidet nicht darüber, ob das Leben schwierig wird, sondern wie Menschen damit umgehen, wenn es schwierig wird.

Manche Menschen scheinen an Belastungen zu wachsen, andere geraten in Situationen, in denen sie keinen anderen Ausweg mehr sehen. Der Unterschied liegt selten nur in den äußeren Umständen, sondern oft in der inneren Widerstandskraft.

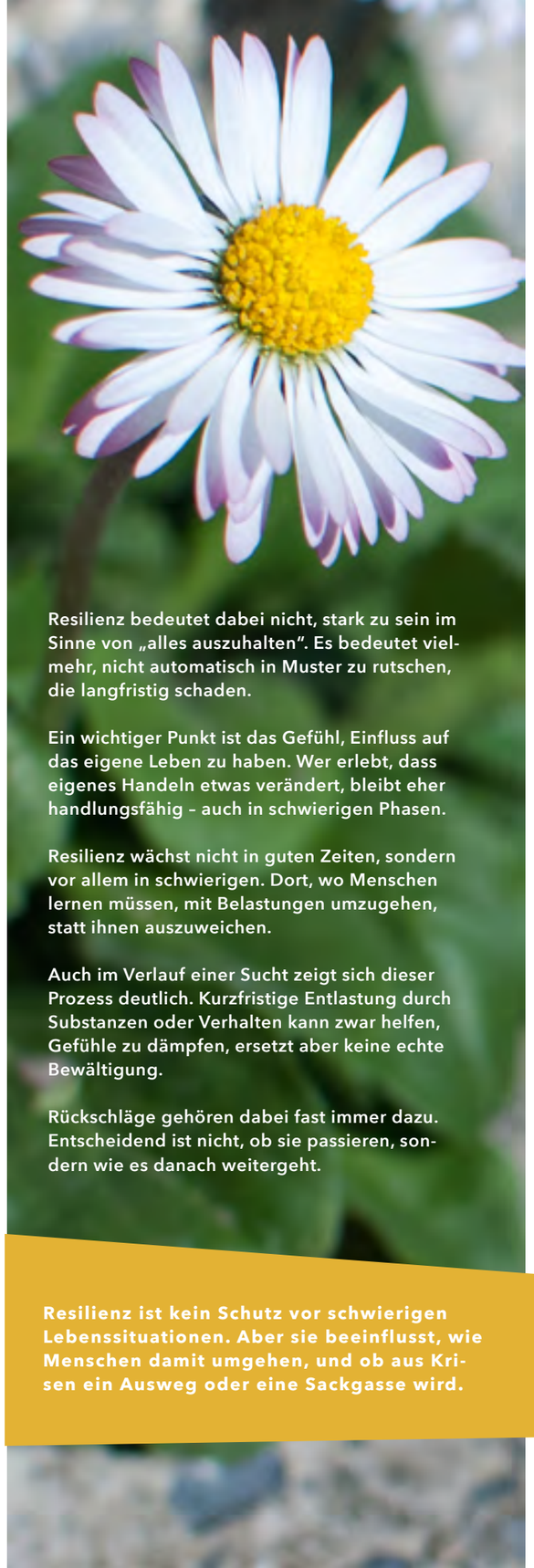
Resilienz beschreibt genau diese Fähigkeit: mit Druck, Krisen und schwierigen Lebensphasen umgehen zu können, ohne daran zu zerbrechen. Sie ist nichts Festes, sondern etwas, das sich im Laufe des Lebens entwickelt.

Sucht entsteht dabei selten plötzlich. Häufig treffen Überforderung, Stress, innere Leere oder belastende Erfahrungen aufeinander. In solchen Momenten kann der Wunsch entstehen, sich schnell zu entlasten oder für kurze Zeit Abstand zu gewinnen.

Substanzen oder bestimmte Verhaltensweisen können genau das leisten. Sie verändern Gefühle kurzfristig und schaffen scheinbare Erleichterung. Das eigentliche Problem bleibt jedoch bestehen.

Menschen mit stabilerer innerer Widerstandskraft haben meist mehr Möglichkeiten, mit solchen Situationen umzugehen. Sie können Gefühle eher zulassen, Hilfe annehmen oder alternative Wege finden, mit Druck umzugehen.

Literatur und Orientierung
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS): Informationen zu Sucht und Abhängigkeit I Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Suchtprävention und Gesundheitsförderung I World Health Organization (WHO): Substance use and mental health I Rutter, M. (1987): Psychosocial resilience and protective mechanisms I Werner, E. E. (1993): Risk, resilience and recovery



Resilienz bedeutet dabei nicht, stark zu sein im Sinne von „alles auszuhalten". Es bedeutet vielmehr, nicht automatisch in Muster zu rutschen, die langfristig schaden.

Ein wichtiger Punkt ist das Gefühl, Einfluss auf das eigene Leben zu haben. Wer erlebt, dass eigenes Handeln etwas verändert, bleibt eher handlungsfähig – auch in schwierigen Phasen.

Resilienz wächst nicht in guten Zeiten, sondern vor allem in schwierigen. Dort, wo Menschen lernen müssen, mit Belastungen umzugehen, statt ihnen auszuweichen.

Auch im Verlauf einer Sucht zeigt sich dieser Prozess deutlich. Kurzfristige Entlastung durch Substanzen oder Verhalten kann zwar helfen, Gefühle zu dämpfen, ersetzt aber keine echte Bewältigung.

Rückschläge gehören dabei fast immer dazu. Entscheidend ist nicht, ob sie passieren, sondern wie es danach weitergeht.

Resilienz ist kein Schutz vor schwierigen Lebenssituationen. Aber sie beeinflusst, wie Menschen damit umgehen, und ob aus Krisen ein Ausweg oder eine Sackgasse wird.

Lesen Hören Sehen

Buchtipp

Das Café am Rande der Welt
John Strelecky

Auf einer Reise landet ein gestresster Mann eher zufällig in einem abgelegenen Café. Dort begegnet er Fragen, die ihn dazu bringen, über sein Leben, seine Werte und seine persönliche Zufriedenheit nachzudenken. Die Begegnungen und Erfahrungen verändern nach und nach seinen Blick auf das, was im Leben wirklich wichtig ist.

Eine leicht lesbare Erzählung über Lebenssinn, persönliche Entwicklung und die Frage, wie ein erfülltes Leben gelingen kann. Das Buch lädt dazu ein, innezuhalten und die eigene Lebensrichtung neu zu betrachten.

Das Buch greift Fragen auf, die viele Menschen auch in der Selbsthilfe beschäftigen: Was ist mir wirklich wichtig? Was gibt meinem Leben Sinn? Und wie möchte ich meinen Weg gestalten?

Gemeinsam geht mehr.

Mit deinem Engagement kannst du etwas bewegen.

Es gibt viele Möglichkeiten, dich mit dem einzubringen, was du gut kannst und gerne machst.

Du kannst zum Beispiel bei Veranstaltungen mitwirken, in Social Media unterstützen, Artikel schreiben, Öffentlichkeitsarbeit gestalten, Seminare und Workshops begleiten, Gruppen unterstützen oder bei Podcast- und Online-Projekten mitmachen oder auch **einfach das einbringen, was dir selbst am meisten liegt.**

Du hast Ideen, wie du helfen kannst?

Dann melde dich bei uns:
buero@freundeskreise-baden.de

DIE NÄCHSTE **AUSGABE 41** ERSCHEINT IM **DEZEMBER 2026**

Zukunft gestalten

Workshop zur Überarbeitung des Leitbilds der Freundeskreise am 17.10.2026

Wie wollen wir uns als Verband künftig ausrichten?

Diese Frage steht im Mittelpunkt der Weiterentwicklung des Leitbilds im Bundesverband.

Der Landesverband Baden beteiligt sich aktiv an diesem Prozess und lädt gemeinsam mit dem Bundesverband herzlich zum Workshop ein.

Alle interessierten Mitglieder sind eingeladen, sich einzubringen und das Leitbild gemeinsam weiterzuentwickeln, direkt aus der Praxis, für die Zukunft des Verbandes.

Die Anmeldung erfolgt über die myfreundeskreis App.

UNSERE **APP**

myfreundeskreis

Google Play

Laden im App Store

freundeskreise-baden.de • myfriendsrecovery.de

FREUNDESKREISE SUCHTHILFE

FREUNDESKREISE.SUCHT

Gefördert durch AOK