



# Freundeskreis



## Rohrpost

Ausgabe Dezember 2020

Liebe Freundeskreisler\*innen und interessierte Lesende,

diese Ausgabe der Rohrpost hält wieder einige Informationen über den Verband, aus der Wissenschaft und Anregungen für die Gruppenarbeit bereit.

Ich wünsche allen trotz der Umstände eine besinnliche Adventszeit und bleibt gesund.

Sina Limpert  
Suchtreferentin

---

### **Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands Erich Ernstberger verstorben**



Foto: Dieter Rohrbach

Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe trauert um Erich Ernstberger, der am 28. September 2020 plötzlich verstorben ist – für uns viel zu jung im Alter von nur 59 Jahren.

Erich Ernstberger fühlte sich mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und deren Leitbild überaus verbunden. Sein Leben war davon bestimmt.

Als Abhängiger hatte er die positive Wirkung von Selbsthilfe persönlich erfahren. Bald schon war es ihm ein Bedürfnis, sich auf der Orts- und Länderebene für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in unterschiedlichen Funktionen und Aktionen ehrenamtlich zu engagieren.

In den geschäftsführenden Vorstand des Bundesverbands wurde er anlässlich der Delegiertenversammlung im Jahr 2014 auf der Ebernburg bei Bad Kreuznach gewählt.

In zahlreichen Projekten und Arbeitskreisen – darunter auch der Arbeitskreis „Sucht und Familie“, wirkte er mit. Sein ganz besonderes Anliegen war jedoch die Pflege

und Betreuung der Homepage des Bundesverbands. Dabei war er auch bemüht, die Landesverbände mitzunehmen. Zahlreichen Landesverbänden ermöglichte er einen eigenen Auftritt im Netz auf der Grundlage der Seite des Bundesverbands. Er war stets davon überzeugt, dass sich die Freundeskreise als einer der großen Sucht-Selbsthilfeverbände in einem einheitlichen Stil nach außen präsentieren müssen, damit Abhängige und ihre Angehörigen auf das Angebot der Freundeskreise aufmerksam werden. Deshalb war es ihm auch wichtig, die zuständigen Mitarbeitenden in den Landesverbänden im Programm TYPO 3 zu befähigen. Zahlreiche Schulungsangebote initiierte er und führte sie dazu durch. Wir erinnern uns an Erich Ernstberger als einen durchsetzungsstarken Menschen, der seine Meinung vertrat und gern diskutierte. Er war auch ein zuhörender, freundlicher und hilfsbereiter Gesprächspartner, dem es wichtig war, seinen Freunden beizustehen und sie zu unterstützen.

Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Irmi und der Familie.

Für die Mitarbeitenden in Vorstand und Geschäftsstelle  
Andreas Bosch



Vorsitzender

---

## **Erinnerungen an meinen Freund Erich Ernstberger**

Kennengelernt haben wir uns in Scheffau/Westallgäu, wo ich im Jahr 2000 zum Vorsitzenden des Landesverbands Bayern gewählt wurde. Mir fiel in der Versammlung ein großer, junger Franke auf, der sich auch ohne Mikrofon Gehör verschaffte und selbstbewusst seine Anliegen vortrug.

Von da an kreuzten sich unsere Wege immer wieder. Ich spürte ziemlich schnell, dass Erich das, was er sagte, auch genauso meinte. Das gefiel mir. Zwischen uns entwickelte sich eine gute Beziehung: wir hörten einander zu und entwickelten Ideen. Natürlich war auch bald klar, dass wir ein Hobby mit einander teilten: das Motorradfahren. Es gelang mir, Erich, der eigentlich ein glühender Griechenland-Fan war, für das Allgäu mit seinen vielen Passstraßen zu begeistern. So hatten meine Frau Elisabeth und ich dann die „Frankenbuben“ immer mal wieder bei uns im Allgäu zu Gast. Und was für angenehme Gäste sie waren! Wir freuten uns deshalb schon

immer auf das nächste Treffen. Gemeinsam erkundeten wir das Alpenvorland, Appenzell, Vorarlberg und das Wallis. An manchen Wochenenden fuhren wir durchaus 900 Kilometer und zur Entspannung wurde in einem unserer vielen Bergseen gebadet.

Wir entdeckten immer mehr Gemeinsamkeiten. Auch Erich liebte es, in der Sauna zu schwitzen. Als gelernter Elektroinstallateur half er mir deshalb gerne beim Ausbau unserer Sauna – allerdings nur im Sommer, denn er mochte nicht, wenn die Finger beim Arbeiten kalt wurden.

Erich und ich liebten es, laut und mit viel Leidenschaft zu diskutieren. Manchmal kam unsere Tochter plötzlich dazu, weil sie meinte, dass sie einen Streit schlichten müsse.

Seine guten Nerven bewies Erich, als er mich in die Tiefen der Computertechnik einführte. Nächtelang erklärte er mir, was ich zunächst nicht begreifen konnte. Dank ihm, komme ich heute aber mit der modernen Technik durchaus zurecht.

Als ich dann nicht mehr für den Vorsitz im Landesverband Bayern kandidierte, war es Erich, der in diesen Posten gewählt wurde. Da ich inzwischen stellv. Vorsitzender des Bundesverbands war, konnten wir fortan einen Teil der Wegstrecke zu den Sitzungen des erweiterten Vorstands in Kassel gemeinsam mit dem Auto zurücklegen. Dabei kamen oft ganz persönliche und vertraute Themen zur Sprache, was uns noch stärker aneinanderband. Als ich dann auch für diese Position nicht mehr kandidierte, war es Erich, der gewählt wurde.

Meine aktive Zeit in den Freundeskreisen war zu Ende. Da hatte Erich die Idee zur Durchführung von Freundeskreis-Seminaren in Bayern, wo es um Grundsätze, Leitbild und Selbstverständnis in unseren Freundeskreisen gehen sollte. Das erste dieser Seminare führten wir gemeinsam in Gunzenhausen durch, und die Rückmeldungen waren toll.

Ich bin mir sicher, es hätte noch viele Ideen gegeben, die wir gemeinsam hätten



Foto: Dieter Rohrbach

umsetzen können. Vielleicht machen wir das dann irgendwann im Himmel, denn „am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es auch noch nicht zu Ende.“

Elisabeth und ich - wir werden dich, lieber Erich, nie vergessen. Unsere besondere und wundervolle Freundschaft war immer ein Geben und Nehmen. Danke!

*Wolfgang Kleiner*

---

## Delegiertenversammlung 2020

Am 10. Oktober hat die Delegiertenversammlung unter strengen hygienischen Auflagen im Best Western Hotel in Baunatal stattgefunden. In diesem Rahmen wurde der stellvertretende Bundesvorstand gewählt. Frau Béatrice Schober und Frau Elisabeth Stege haben sich erneut als Kandidatinnen zur Verfügung gestellt und wurden von der Versammlung in das Amt gewählt.



(v.l.n.r. Elisabeth Stege, Andreas Bosch, Béatrice Schober)

Foto: S. Limpert

---

## Arbeitskreis „Neu in den Freundeskreisen“

Der Arbeitskreis hat in seiner Sitzung im Sommer einen Fragebogen zur Willkommenskultur innerhalb der Gruppen entwickelt und mit der Bitte um eine Rückmeldung bis zum 30. Oktober an die Landesverbände versandt. Es sind 61 beantwortete Fragebögen zurück gekommen. Im Namen des Arbeitskreises möchte ich mich bei den Gruppen bedanken, die uns mit ihren Antworten bei der Weiterarbeit in diesem Bereich unterstützt haben.

---

## Zweite Ausgabe des Freundeskreis Journals 2020

Die zweite Ausgabe des Freundeskreis Journals ist im November unter dem Titel „Was macht Mut in schwierigen Zeiten?“ erschienen und umfasst 36 Seiten. Thematisch greift das Journal die aktuelle COVID-19 Pandemie auf und enthält viele Erfahrungsbereiche aus den Gruppen.

Das Journal kann [hier](#) gelesen, oder in der Geschäftsstelle des Bundesverbands bestellt werden.

---

### Ausbildung zur Gruppenbegleitung 2018/19 – Pressetermin

Im November hat ein Pressetermin mit Elisabeth Stege (stellv. Bundesvorstand) Herrn Kohlrautz (Leiter der DAK Gesundheit Kassel und Frau Oschmann von der HNA stattgefunden. Anlass des Pressetermins war die Projektförderung der DAK in Höhe



Foto: Sabine Oschmann, HNA  
(v.l.n.r. Herr Kohlrautz, Elisabeth Stege, Sina Limpert)

von 17.800€ für die Ausbildung zur Gruppenbegleitung in 2018/19. Erschienen ist der Artikel am 23. November in der Hessisch Niedersächsischen Allgemeinen und kann [hier](#) gelesen werden.

---

### Der Sucht-Chat sucht neue Operatoren

An advertisement for the 'Sucht-Chat' project. It features a logo on the left with the text 'Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe'. The main headline reads 'Wir suchen dich!' in large orange letters, followed by 'Jetzt Operator für den Sucht-Chat werden'. Below this, there are three bullet points listing requirements for applicants. At the bottom, it says 'Wir freuen uns auf deine Rückmeldung unter s.limpert@freundeskreise-sucht.de'. The background of the ad is a beach scene with footprints in the sand.

**Wir suchen dich!**  
Jetzt Operator für den Sucht-Chat werden

- Du möchtest dich ehrenamtlich engagieren, interessierst dich für online-Suchtselbsthilfe und die dazugehörige Technik?
- Du bist ein langjähriges Mitglied in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und lebst seit mehreren Jahren suchtmittelfrei?
- Du bist anderen Menschen gegenüber mitfühlend?
- Du kennst das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und lebst danach?

Wir freuen uns auf deine Rückmeldung unter [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de)

---

## Sitzung des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit vom 18.-20.09.20

„Fahren wir?“,

„Jooh, mir fahre, die annere komme aach all“.



Aha, also packe ich und fange an, mich trotz aller Vorbehalte zu freuen, auf alle Wortgewaltigen aus dem Arbeitskreis für Öffentlichkeitsarbeit, kurz AK ÖA, die wir seit fast einem Jahr situationsbedingt nicht mehr gesehen haben. Freitags in der Früh machen wir uns auf den Weg aus dem Saarland und streiten bis Kassel wortreich, wer das Navi bedienen darf, quasi als Arbeitseinstieg. Folglich verfahren wir uns, aber auch dies ist für ein Arbeitswochenende im AK ÖA nicht ungewöhnlich, auch da werden manchmal zunächst Umwege aufgesucht, bis der gerade Weg zum Ziel gefunden wird.

Nach freudiger Begrüßung, leider muss ein Ellenbogenstupser die obligatorische Umarmung ersetzen, machen sich neun Maskierte auf, ihre monatelang zurückgehaltene Motivation auf das dichte, von Ute vorgegebene, Programm los zu lassen. Wie befreit, wird diskutiert, vorgeschlagen, verworfen, bejaht, verneint, und im Handumdrehen war die Ausgabe des FK-Journals 2/2020 überarbeitet und druckbereit fertiggestellt.



Auch die Planung für das Frühjahrsjournal 2021 wurde in gemeinsamer Arbeit erstellt. Am Samstag galt es zunächst die eingesandten Ideen zu unserem Mitmachbuch zu sichten und die Gestaltung des Buches fest zu legen. Auch hierbei wurde heftig diskutiert, aber die phantasievollen und außergewöhnlichen Beiträge der Einsender, wobei auch nicht AK ÖA-Ideenbringer zu Wort und Text kamen, überzeugten, und letztendlich freuten sich alle, dass durch Förderung des Projektes durch die DAK Gesundheit ein besonderes und individuelles Freundeskreisbuch entstehen wird. Als spontane Idee sollen die von Elisabeth Stege liebevoll und als Belohnung für die Sitzungsteilnehmer angefertigten Entenküken dabei einen ganz eigenen Platz in dem Buch erhalten.



Am Nachmittag wurden dann Positionen für die Arbeit des AK ÖA in der Zukunft festgelegt. Dies war wichtig, da sich personell große Veränderungen im AK abzeichnen. Über diese Positionen wird nun erst einmal der geschäftsführende Vorstand informiert und dann gehen sie weiter in den Verband.

Damit war am Samstagabend der größte Teil des Aufgabenkatalogs abgearbeitet und alle etwas außer Atem. Am Sonntag stand nach einem Resümee der erarbeiteten Programmpunkte als letzter Auftrag die Überarbeitung des bekannten Manuals an, das als Neuauflage „Basiswissen für die Gruppenbegleitung“ erscheinen wird. Dank Utes professioneller Vorarbeit konnte auch hier schnell eine Einigung gefunden und zufrieden die Sitzung beendet werden.

Auf dem Heimweg meint der Kessler Mani: „Gelle, war doch gudd, dass ma gefahr senn“.

Müde, aber froh, mal wieder etwas geleistet zu haben, nicke ich und schlafe ein, heim findet er ja ohne Navi.

*Gertrud Kessler, LV Saarland*

*Fotos: privat*

---

## Neues Infomaterial

Der Bundesverband hat ein neues Faltblatt zum Thema „Wie geht Selbsthilfe“ in leichter Sprache entwickelt. Es soll im ersten Quartal 2021 veröffentlicht werden.



Bestellt werden kann das Faltblatt nach Veröffentlichung

[hier](#) oder unter

mail@freundeskreise-sucht.de 0561 / 780413

## Eine kleine Geschichte

### *Das Geheimnis der Zufriedenheit*

*Eines Tages kamen einige junge Mönche zum alten Meister. Sie fragten ihn. „Meister, du siehst immer so glücklich und zufrieden aus. Wie gelingt dir das? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“*

*Der Meister lächelte und antwortete: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“*

*Die Fragenden schauten einander unsicher an. Einer sagte: „Unsere Frage war ernst gemeint und du verspottest uns. Was du sagst, das tun wir ebenso. Wir liegen, stehen auf, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“*

*Der Meister wiederholt geduldig: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“*

*Die jungen Mönche wurden unzufrieden. Da erklärte der Meister etwas genauer: „Sicher tut ihr das auch, ihr liegt, ihr steht auf, ihr geht und ihr esst. Aber beim Liegen denkt Ihr schon ans Aufstehen. Beim Aufstehen überlegt ihr, wohin ihr gehen werdet. Und beim Gehen fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken nie da, wo ihr gerade seid, sondern ständig woanders. Das Leben findet nicht in der Vergangenheit statt und nicht in der Zukunft. Das Leben ist das Hier und Jetzt. Lasst euch auf diesen Augenblick ganz ein und ihr werdet es schaffen, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“*

Quelle: <https://www.lehrmittelperlen.net/perlen/3506-das-geheimnis-der-zufriedenheit.html> (Stand 02.12.2020)

Einigen von Euch wird diese Geschichte bereits bekannt sein. Für mich ist sie jedes Mal, wenn ich sie lese, eine Erinnerung daran, in meinem Alltag häufiger Innezuhalten. Und Dinge nicht nur mit den Händen zu tun, sondern gleichzeitig ganz bewusst mit dem Kopf. Durch COVID-19 kam es in meinem Leben zu einer zunächst ungewollten Entschleunigung. Durch die Einschränkung der sozialen Kontakte, wusste ich zu Beginn nicht, was ich mit meiner Freizeit anfangen sollte. Um ehrlich zu sein verbrachte ich anfangs viel Zeit auf meinem Sofa und zappte mich durch das Fernsehprogramm. *Meine Körper tat das, mein Hirn machte Urlaub an einem sonnigen Strand.* Nachdem ich einige Abende in diesem „Zustand“ verbracht habe, wurde mir



klar, dass das schleunigst geändert werden muss. Wie häufig beschwerte ich mich in der Vergangenheit, dass das Leben so hektisch ist und so wenig Zeit bleibt Dinge zu genießen? Nun hatte ich diese Zeit und was tat ich? Ich nutze sie nicht, sondern „verschwendete“ sie auf meinem Sofa.

Als mir dies so deutlich bewusst wurde, überkamen mich zahlreiche Ideen, was ich alles tun könnte. Ich habe renoviert, im Garten gearbeitet, gestickt, Brot gebacken und viel häufiger gekocht. Ich habe die Zeit mit meiner Familie viel mehr genießen können, weil ich zur Ansteckungsminimierung wenig andere Verabredungen wahrgenommen habe, zu denen ich hätte hetzen müssen.

Auch wenn Cafés und Restaurants wieder öffnen und auch kulturelle Angebote wieder genutzt werden können, nehme ich mir trotzdem weiterhin Zeit für mich alleine, um die Dinge zutun die mir Spaß machen – *und ja, ab und zu ist das ein Abend auf dem Sofa mit dem Hirn am Strand.*

---

### **Schon gewusst...?**

Es liegen erste Erkenntnisse zu dem veränderten Alkoholkonsum in der Corona-Krise vor.

Das Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim und die Universitätsklinik Nürnberg führten eine online-Umfrage zu Veränderungen der Gewohnheiten bei dem Alkoholkonsum in der Corona-Krise durch. An dieser Umfrage nahmen 2.150 Personen teil.

Von der nicht repräsentativen Stichprobe erklärten 8 % sowohl vor als auch nach Beginn der Kontaktbeschränkungen keinen Alkohol getrunken zu haben. Bei den anderen Studienteilnehmenden blieb bei 41 % der Alkoholkonsum unverändert. Rund 21 % gaben an, seither weniger zu trinken und rund 38 % gaben an seit den Kontaktbeschränkungen mehr als zuvor zu trinken. Insbesondere jüngere Menschen haben über einen höheren Alkoholkonsum berichtet, ebenso Befragte, deren berufliche oder schulische Situation sich durch die Pandemie geändert hatte (z.B. durch Homeoffice oder Betriebsschließungen), sowie Befragte mit einem höheren Stresserleben und Befragte mit einer niedrigen Schulbildung.

---

## Feedback? Sehr gerne!

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

Ich bin unter ✉ [s.limpert@freundeskreise-sucht.de](mailto:s.limpert@freundeskreise-sucht.de) und ☎ 0561 | 780413 erreichbar



Freundeskreis Chat



Homepage Bundesverband

*Der Bundesverband der  
Freundeskreise für  
Suchtkrankenhilfe  
wünscht allen eine  
besinnliche und erholsame  
Weihnachtszeit und ein  
gesundes und zufriedenes  
Jahr 2021.*



Bild: <https://www.freestock.com/free-photos/golden-christmas-balls-red-background-2175058>">Image used under license from