



# Freundeskreis



## Rohrpost

Ausgabe Juli 2020

Liebe Freundeskreisler\*innen und interessierte Lesende,  
nach wie vor wird unser Alltag von dem Corona-Virus und den daraus resultierenden Maßnahmen bestimmt. Das betrifft natürlich auch unsere Verbandsarbeit - viele Sitzungen, Termine und Veranstaltungen konnten nicht, wie geplant durchgeführt werden und wurden auf unbestimmte Zeit verschoben oder abgesagt.

Im Juni 2019 haben wir mit dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, dem Blauen Kreuz Deutschland sowie dem GVS, in Dortmund mit einem gemeinschaftlichen Informationsstand am 37. Evangelischen Kirchentag teilgenommen. Über 150.000 Besucher\*innen genossen in diesen Tagen ein vielseitiges Veranstaltungsangebot, ohne Mindestabstände, außerordentliche Hygienevorschriften oder Mund- und Nasenbedeckungen. Und niemand hat ahnen können, dass ein Jahr später alles so anders sein würde.

Diese Veränderungen stellen uns vor neue Herausforderungen, aus denen auch Gutes entstehen kann. Ich denke genau das sollten wir versuchen: aus Veränderungen, Herausforderungen und ungewohnten Situationen etwas Positives für unser Leben mitzunehmen. Ich zum Beispiel, habe nach anfänglichem Unmut über die Langeweile wegen der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen, die Gartenarbeit als neues Hobby für mich entdeckt.

Ich wünsche allen viel Freude beim Lesen des Newsletters, bleibt besonnen und vor allem gesund!

Sina Limpert  
Suchtreferentin

---

## Der Bundesvorsitzende äußert sich zur anhaltenden Covid-19 Situation

### **- Wenn das Selbstverständliche nicht mehr selbstverständlich ist -**

Momentan leben wir in einer Zeit, wo wir viele Einschränkungen in unserer persönlichen Freiheit erleben. Es wird uns vorgeschrieben, wen wir treffen dürfen und wen nicht, wo wir uns treffen dürfen und wo nicht, wann wir uns treffen dürfen und wann nicht. Dies sind Umstände, die die wenigsten von uns bisher erleben mussten. Trotz der erneuten Lockerungsmaßnahmen sind wir noch immer weit entfernt von unserem Leben vor der Corona-Krise.

Die Kontaktsperre beim Lockdown hat auch in unserer Gemeinschaft die Schwächsten besonders hart getroffen: Freundinnen und Freunde, die erst am Anfang ihres Weges sind, für die die persönliche Begegnung in unseren Freundeskreisen besonders wichtig ist für die Stabilität ihrer Abstinenz.

Ich denke, wir haben gut auf die Situation reagiert und das Bestmögliche daraus gemacht. Wir haben Telefonkontakte intensiviert und neue Kompetenzen in Bezug auf die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten, wie zum Beispiel Chat oder Videokonferenzen erlangt. Wir haben Bedenken und Hemmschwellen überwunden, weil es das Gebot der Stunde war.

Trotzdem glaube ich nicht, dass dies wirklich ein Ersatz für unsere Gruppenstunden ist. Ein Smilie kann nicht das ausdrücken, was ein wirkliches Lächeln ausdrückt. Ein Blick auf den Bildschirm kann nicht das ersetzen, was man emotional spürt, wenn sich Menschen real begegnen. Mittlerweile sind Gruppenzusammenkünfte wieder möglich, jedoch nicht in der Form, wie wir sie gewohnt waren. Persönlich bin ich aber überzeugt davon, dass selbst ein persönliches Treffen in der Gruppe unter besonderen Umständen mehr Nähe erzeugt als eine Videokonferenz.

Jede Krise birgt ja angeblich auch eine Chance in sich. Unsere Chance besteht darin zu erkennen, dass Freundeskreisgruppen nicht selbstverständlich sind. Wir sollten uns innerlich noch einmal bedanken bei den Menschen, die die Freundeskreise begründet haben und bei denen, die durch ihren Einsatz das Fortbestehen der Gruppen heute ermöglichen. Wir sollten uns nicht selbst genug sein. Es gibt von Sucht betroffene Menschen, die diese Zeit ohne den Rückhalt eines Freundeskreises durchstehen müssen. Vielen von uns wäre es genauso ergangen, wenn nicht Freundinnen und Freunde bereit dazu gewesen wären, einen Freundeskreis zu gründen und dessen Bestand zu

pflegen. Von daher kann es eigentlich nur eine Erkenntnis geben: Sich in seinem Freundeskreis zu engagieren, um dessen Bestand zu sichern und neue Freundeskreise zu gründen, damit auch zukünftig mehr Menschen das erfahren dürfen, was wir im Kreise unserer Freundinnen und Freunde derzeit erleben dürfen.

Ich wünsche uns allen, dass wir gut durch diese schwierige Zeit kommen.

Andreas Bosch  
Vorsitzender des Bundesverbands

---

### **Meldet Euch an! - Ausbildung zur Gruppenbegleitung 2021**

Im nächsten Jahr startet eine neue Ausbildungsreihe für die Gruppenbegleitung. Die vom Bundesverband durchgeführte Seminarreihe findet an fünf Wochenenden zwischen Januar und Oktober 2021 statt. Gruppenmitglieder aller Landesverbände können sich an ihre Landesverbände wenden, um weitere Informationen über die Voraussetzungen, den Ablauf sowie die Anmeldung zu erhalten.

---

### **Die Verbandsarbeit in Corona-Zeiten**

Auch der Arbeitsalltag des Bundesverbands wurde durch Covid-19 ziemlich auf den Kopf gestellt. Um das Infektionsrisiko der Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle auf ein Minimum zu reduzieren, wurde ein Teil der Arbeitszeit ins Homeoffice verlegt. Auf diese Weise konnte der Schutz der Mitarbeiterinnen erhöht und die Erreichbarkeit für Hilfesuchende weiterhin gewährleistet werden.

Nachdem die ersten Lockerungen in Kraft traten, stellten sich dann Fragen wie: „Was passiert nun mit unseren Sitzungen?“ „Unter welchen Umständen und Voraussetzungen sind face-to-face Sitzungen möglich?“

Plötzlich gab es so vieles zu beachten, was vorher selbstverständlich war. Wie viele Personen können teilnehmen? Welcher Abstand muss eingehalten werden? Muss dauerhaft ein Mund- und Nasenbedeckung getragen werden? Kann gemeinsam gegessen werden? Welche Hygienevorschriften gelten und wie können sie eingehalten werden? Welche Richtlinien geben Hotels und Tagungshäuser vor?

Im Internet können Unmengen an Informationen nachgelesen werden. Die Schwierigkeit bestand darin, die passenden zu finden, da jedes Bundesland andere Regelungen

und Vorschriften vorsieht und auch spezielle Regelungen für Vereinsarbeit erlassen wurden. Um ganz sicher zu gehen, habe ich bei dem ortsansässigen Gesundheitsamt nach den geltenden Vorschriften gefragt und eine positive Rückmeldung bekommen. Es sind Sitzungen möglich, wenn auch nur unter bestimmten Voraussetzungen und Hygienevorschriften. Ich bin sehr zuversichtlich, dass wir uns bald wieder in Sitzungen begegnen, ohne dabei in eine Kamera zu schauen.

---

### Schon gewusst...?

Wahrscheinlich werden viele von Euch im Moment Angebote der digitalen Kommunikation nutzen, um so die sozialen Kontakte weiterhin pflegen zu können. Es gibt zahlreiche online Plattformen, die es ermöglichen sich mit mehreren Personen per Videokonferenz auszutauschen. Vielleicht finden sogar Gruppenstunden in dieser Form statt. Dabei ist es nicht nur wichtig zu schauen, in wie weit das gewählte Programm den Datenschutz der Teilnehmenden gewährleistet, sondern auch wie die Menschen hinter den Bildschirmen damit umgehen.

Bei den gewohnten Treffen in den Gruppenräumen, ist es klar, dass das Gesprochene die Gruppe nicht verlässt, aber wie sieht es während der Videokonferenz aus? Können andere Familienmitglieder hören, was die Konferenzteilnehmer\*innen sagen? Können andere im Haushalt lebende Personen sehen, wer noch an der Konferenz teilnimmt? Auch diese Dinge gilt es bei einer Videokonferenz zu bedenken. Weitere Infos dazu findet ihr [hier](#).

Natürlich hoffen wir alle, dass bald in jedem Bundesland wieder face-to-face Treffen stattfinden können. Bei [Nakos](#) können die aktuellen Lockerungsregelungen für Selbsthilfegruppen der Bundesländern eingesehen werden und Empfehlungen für die Durchführung von Gruppentreffen, findet ihr [hier](#).

---

Wir  
chatten  
über  
Sucht

Gerade in der aktuellen Situation ist es wichtig auch eine Alternative für den face to face Austausch innerhalb der Selbsthilfegruppen zu haben.

Unter [www.sucht-chat.de](http://www.sucht-chat.de) kann ein Austausch stattfinden.

Der Chat wird täglich von täglich von 19:00 bis 21.00 Uhr von ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen begleitet.

Schaut rein :)

### Feedback? Sehr gerne!

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

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