



Freundeskreis



Rohrpost

Ausgabe Dezember 2019

Liebe Freundeskreisler*innen und interessierte Lesende,

in dieser Rohrpost - Ausgabe erwarten Euch zahlreiche Berichte über die Arbeit der Freundeskreise sowie zu politischen und wissenschaftlichen Themen.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen.

Sina Limpert

Suchtreferentin

Freunde geSucht – das Projekt „Freundeskreise bekannter machen“

Mit Hilfe dieses Projekts sollen die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in der Öffentlichkeit bekannter gemacht werden. Dafür wurde ein Medienpaket entwickelt. Es besteht aus [fünf Werbespots](#) in denen Gruppenmitglieder darüber sprechen, was „Freundschaft“ für sie bedeutet. Einem [Erklär-Video](#), in dem erläutert wird wie Selbsthilfe in den Freundeskreisen funktioniert und einem [Imagefilm](#), der die Organisation, Arbeitsweise und Erfolge der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verdeutlicht. Darüber hinaus ist ein Verteilmagazin, einer Handreichung zur Öffentlichkeitsarbeit und eine [Landingpage](#) entstanden.

Am 10. Oktober wurden die Medienprodukte im Rahmen einer Kick-Off Veranstaltung im BALI Kino in Kassel zum ersten Mal der Öffentlichkeit präsentiert. Darüber hinaus wurde in einer Wochenendausgabe (12./13.10.) der „Hessischen – Niedersächsischen Allgemeinen“ Tageszeitung 55.800 Exemplare des Verteilmagazins beigelegt.

Wir bitten alle Landesverbände und Gruppen ihrer Kreativität für den Einsatz des Medienpakets freien Lauf zu lassen und damit zu dem Erfolg und der Nachhaltigkeit der Kampagne beizutragen. Gefördert durch Selbsthilfeförderung § 20 SGB V:

BARMER

Die Ausbildung zur Gruppenbegleitung

Vom 22. bis 24. November fand das fünfte und letzte Seminar der Ausbildung zur Gruppenbegleitung statt. Inhaltlich ging es in den Seminaren unter anderem um die Auseinandersetzung mit den Strukturen der Freundeskreise und deren Leitbild. Es wurde über die Rolle der Gruppenbegleitung, Gruppendynamiken, -prozesse und -phasen innerhalb einer Selbsthilfegruppe gesprochen sowie über Kommunikation und den Umgang mit Konflikten.

In den Seminaren wurden wissenschaftliche Inhalte mit Aspekten wie Empathie und Selbstreflexion kombiniert und vermittelt. Ein Seminar widmete sich speziell den Freundeskreis- Themen, wie Leitbild, Logo und Organisation. Darüber hinaus gab es in jedem Seminar immer wieder Raum zu angeregten Diskussionsrunden und einem Erfahrungsaustausch.

Bereits 2018 startete die Seminarreihe im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld und wurde

gefördert durch die Selbsthilfeförderung § 20 SGB V:



Mit der Übergabe einer Teilnahmebestätigung am letzten Seminarwochenende wurde die Seminarreihe abgeschlossen. Wir wünschen allen Teilnehmenden nun gutes Gelingen bei der Umsetzung der gelernten Inhalte und freuen uns sehr zu erfahren, wie die Teilnahme an der Ausbildung für die Gruppenbegleitung die weitere Arbeit in den Freundeskreisen hoffentlich positiv beeinflusst.

Arbeitskreis „Neu in den Freundeskreisen“

Ebenfalls im November fand die zweite Sitzung des Arbeitskreises „Neu in den Freundeskreisen“ in Hofgeismar statt. Inhaltlich hat sich der Arbeitskreis mit dem Thema: Willkommenskultur innerhalb der Gruppen, beschäftigt.

20 Jahre Freundeskreis – Journal

Mit der zweiten Ausgabe in 2019 hat das Freundeskreis – Journal sein 20. Jubiläum gefeiert. Das Thema der Ausgabe lautet „Lebenskrisen überstehen“ und umfasst 40 Seiten. Neben Beiträgen zu diesem Thema, sind auch wieder zahlreiche Beiträge von

einzelne Gruppen, den Landesverbände und dem Bundesverband enthalten. Das Journal steht auf der [Homepage](#) des Bundesverbands als PDF zum Download zur Verfügung und kann auch über die unten stehenden Kontaktdaten als gebundene Ausgabe angefragt werden.

Jahresthema 2020 „Wir zeigen uns – Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“

Im nächsten Jahr wird es wieder ein Jahresthema geben, welches in die Arbeit des Bundesverbandes einfließen wird. Zum Beispiel wird sich das Ad-hoc Seminar am Jahresanfang mit diesem Thema beschäftigen. Auch an dieser Stelle sind die Landesverbände und Gruppen dazu eingeladen Veranstaltungen, Seminare Freizeitaktivitäten etc. zum Jahresthema durchzuführen.

Informationsmaterialien



Das Magazin „Freunde geSucht“, gibt Infos rund um ein bewegendes Thema und ist im Rahmen des Projekts „Freundeskreise bekannter machen“ entstanden.

Die Handreichung zur Öffentlichkeitsarbeit ist ebenfalls im Rahmen des Projekts „Freundeskreise bekannter machen“ entstanden und gibt Antworten und Anregung zur der Kampagne.



Neben den beiden Broschüren ist auch ein wetterfester Aufkleber (6,8 x 2,1cm) zu haben, der gut genutzt werden kann, um ihn auf die Broschüren und Briefe der Freundeskreise zu kleben. Auch damit wird unsere Kampagne „Freundeskreise bekannter machen“ unterstützt.

Bestellungen unter:

<https://www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien/info-materialien/>

oder mail@freundeskreise-sucht.de oder 0561 / 780413

Der perfekte Pegel - Eine Filmreihe über Jugendliche und Alkoholkonsum

Durch die Initiative von Benedikt Dorth, Stadtjugendpfleger in Selm Kr. Unna und Wolfgang Pätsch vom Landesverband Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe NRW entstand mit Medienprojekt Wuppertal ein Film für Präventionen zum Thema Alkoholmissbrauch.



Die Darsteller*innen sind fast ausschließlich Schüler*innen verschiedener Schulformen in Selm. In den Filmen erzählen Jugendliche und junge Erwachsene von ihrem Umgang mit Alkohol. Ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema sind unterschiedlich: Einige trinken viel und regelmäßig, andere nur zu besonderen

Anlässen und wieder andere gar nicht, weil sie selbst schlechte Erfahrungen gemacht oder in ihren Familien erlebt haben. Die Gründe für das Trinken sind Spaß, Gruppendruck oder der Wunsch, »einfach nur besoffen« zu sein. Die jungen Protagonist*innen reflektieren ihren Konsum vom ersten Probieren bis heute und berichten sowohl von guten als auch von schlechten Erfahrungen mit der Volksdroge Alkohol. Das Wissen um die Risiken und Folgen von Alkoholkonsum ist sehr unterschiedlich und genauso unterschiedlich werden auch die Gefahren bewertet. Über die persönlichen Interviews mit jungen Menschen, Straßenbefragungen und Einblicke in den Alltag junger Menschen beim Alkoholkonsum gibt der Film einen

Überblick, wie Jugendliche und junge Erwachsene heute mit Alkohol umgehen. Die Premieren des Films fanden am 17.11. 2019 um 18:00 Uhr im Bürgerhaus der Stadt Selm, Willy-Brandt-Platz 1, 59379 Selm, sowie am 18.11. 2019 um 19:00 Uhr im Rex Theater, Kipdorf 29 in Wuppertal statt.

Infos zu Kauf, Ausleihe und Lizenzarten www.medienprojekt-wuppertal.de

Wolfgang Pätsch

Reitox - Jahresbericht 2019

Im November wurde der Reitox-Jahresbericht 2019 veröffentlicht. In diesem Bericht geht es um die aktuelle Situation illegaler Drogen in der Bundesrepublik. Im [Factsheet](#) sowie dem [Kurzbericht](#) können die Ergebnisse nachgelesen werden. Weitere Informationen befinden sich auf der Homepage der [DHS](#).

Neue Drogenbeauftragte der Bundesregierung

An dieser Stelle möchte ich kurz berichten, dass Frau Daniela Ludwig seit dem 18. September 2019 die neue Drogenbeauftragte der Bundesregierung ist. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören unter anderem die Förderung und Unterstützung von Initiativen und Aktivitäten der Sucht- und Drogenprävention. Zudem zählt es zu ihren Aufgaben, neue Wege und Schwerpunkte in der Sucht- und Drogenpolitik zu entwickeln, um gesundheitliche, soziale und psychische Probleme zu vermeiden oder abzumildern. Sie vertritt die Sucht- und Drogenpolitik der Bundesregierung auf internationaler Ebene und in der Öffentlichkeit. Mehr dazu kann [hier](#) nachgelesen werden.

Der Drogen- und Suchtbericht 2019 der Bundesregierung kann [hier](#) nachgelesen werden.

Die Stellvertreterinnen des Bundesvorstands Béatrice Schober und Elisabeth Stege haben im November an der Jahrestagung der Drogenbeauftragten 2019: „Sucht im Fokus – Kommunen engagiert vor Ort“ in Berlin teilgenommen.

Schon gewusst?

In dieser und den zukünftigen Rohrpost-Ausgaben werde ich Euch in der neuen Rubrik „Schon gewusst?“ Informationen über unterschiedliche Themen geben, die innerhalb der Gruppenstunde aufgegriffen werden können.

In unserem Leitbild steht, dass die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe für alle Suchtformen offen sind, deshalb startet diese Ausgabe mit der Substanz Cannabis.

Schon gewusst, dass Cannabis eine Pflanze ist und zu den am meisten konsumierten illegalen Rauschdrogen gehört? Der Wirkstoff der Cannabispflanze ist Delta-9-Tetrahydrocannabinol oder auch kurz THC genannt.

Cannabis gibt es in unterschiedlichen Formen zu kaufen. Zum einen als Haschisch, was das gepresste Harz der weiblichen Pflanzen ist und als Marihuana, was aus den getrockneten Blüten und Blattspritzen der Pflanze besteht. Meistens werden Haschisch und Marihuana als „Joint“ geraucht, auch bekannt als „kiffen“. Das Haschisch kann auch in Kuchen oder Plätzchen verbacken werden. Eine weitere Form ist Haschisch-Öl, ein Extrakt aus der Pflanzenblüte.

Zu den erwünschten Wirkungen zählen unter anderem: körperliche Entspannung, euphorische Stimmung, gesteigertes sexuelles Empfinden und Steigerung der Vorstellungskraft.

Als unerwünschte Nebenwirkungen können beispielsweise verminderte Reaktionsfähigkeit, Übelkeit und Heißhungerattacken auftreten.

Zu den Langzeitfolgen zählen zum einen Schäden der Atemwege und der Lunge, sowie depressive Verstimmungen, Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten, anhaltende psychotische Zustände, Beeinträchtigung der seelischen Reifung und die Entwicklung vor allem einer psychischen Abhängigkeit.¹

Wichtig für die Arbeit innerhalb der Gruppen ist, dass der Mensch im Mittelpunkt steht, nicht welches Suchtmittel er konsumiert.



Bild:www.pixabay.com

Feedback? Sehr gerne!

Gerne nehme ich Feedback, Anregungen und Wünsche für diese und die nächste Rohrpost - Ausgabe im März 2020 entgegen.

Ich bin unter ✉ s.limpert@freundeskreise-sucht.de und ☎ 0561 | 780413 erreichbar.