



Freundeskreis



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Rohrpost

Ausgabe März 2021

Liebe Freundeskreisler*innen und interessierte Lesende,
in dieser Rohrpost - Ausgabe erwarten Euch zahlreiche Berichte über die Arbeit des Bundesverbandes.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Lesen.

Sina Limpert

Suchtreferentin



**Der Bundesverband der
Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe e.V.
wünscht allen ein
frohes Osterfest
und eine erfolgreiche
Ostereiersuche**

Ad-hoc Seminar 2021

Wie in den vergangenen Jahren war auch in diesem Januar das Ad-hoc Seminar geplant. Es sollte unter dem Thema „*Freundeskreisarbeit in Corona-Zeiten*“ stattfinden. Passend dazu musste es auf Grund des Lock-Downs leider abgesagt werden. Da das Ad-hoc Seminar Impulse und Ideen für die Arbeit im neue Jahr geben soll, wird es in diesem Jahr nicht nachgeholt. Wir hoffen, dass es in 2022 wieder wie gewohnt zum Jahresbeginn durchgeführt werden kann.

Auf der erweiterten Vorstandssitzung Anfang März (s. u.) wurde festgelegt, das Jahresthema „Wir zeigen uns!“ auch im Jahr 2021 weiter zu verfolgen, da durch die Corona-Bestimmungen die Präsentation der Freundeskreise in der Öffentlichkeit bisher ja deutlich eingeschränkt war.

Die Ausbildung zur Gruppenbegleitung 2021

Neben dem Ad-hoc Seminar sollte auch das erste Seminarwochenende der Ausbildung zur Gruppenbegleitung im Januar stattfinden. Leider war eine Durchführung wegen der strengen Corona-Maßnahmen nicht möglich, sodass der Beginn der Ausbildung nun im Juni geplant ist.

Sitzung des erweiterten Bundesvorstands

Vom 5. bis 7. März hat der erweiterte Vorstand im Waldhotel Schäferberg in Espenau getagt. Die Sitzung konnte unter den bestehenden Hygienebestimmungen in Präsenz durchgeführt werden.

3. Motorradtreffen vom Bundesverband 2021

Vom 27. bis 29. August 2021 findet in Nieder-Moos, über kurvige Nebenstrecken durch Vogelsberg & Rhön, das 3. Motorradtreffen des Bundesverbandes statt.



Weitere Informationen, auch zur Anmeldung gibt es [hier](#).

Die Veranstaltung wird unter den, zu dem Zeitpunkt, geltenden Corona-Bedingungen stattfinden. Unter Umständen ist eine kurzfristige Absage notwendig.

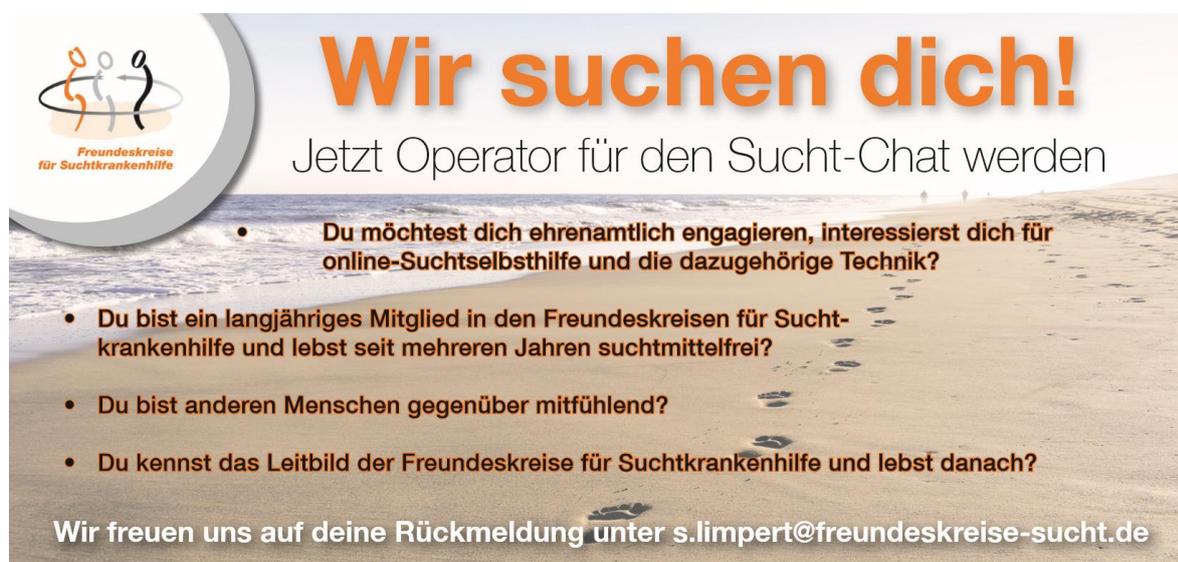
Arbeitskreis Neu in den Freundeskreisen

In 2020 hat der Arbeitskreis einen Fragebogen zum Thema „Willkommenskultur in den Gruppen“ entwickelt und an die Gruppen versandt. Anhand des Fragebogens wurde erfasst, wie neue Gruppenbesucher*innen den Weg in die Gruppe finden und wie die Gruppe damit umgeht. Es wurden rund 60 Fragebögen zurückgesandt. Aus ihnen ist nun ein digitaler „Leitfaden für die Willkommenskultur in Eurem Freundeskreis“ entstanden. Dieser steht [hier](#) zum Lesen und als Download bereit.

Freundeskreis - Journal 1 / 2021

Die erste Ausgabe des Freundeskreis Journals 2021 ist erschienen. Es umfasst 36 Seiten und beschäftigt sich mit dem Thema „Abschied, Loslassen und Neuanfang“. Es wird wie gewohnt auch [online](#) verfügbar sein.

Der Sucht - Chat sucht neue Operatoren



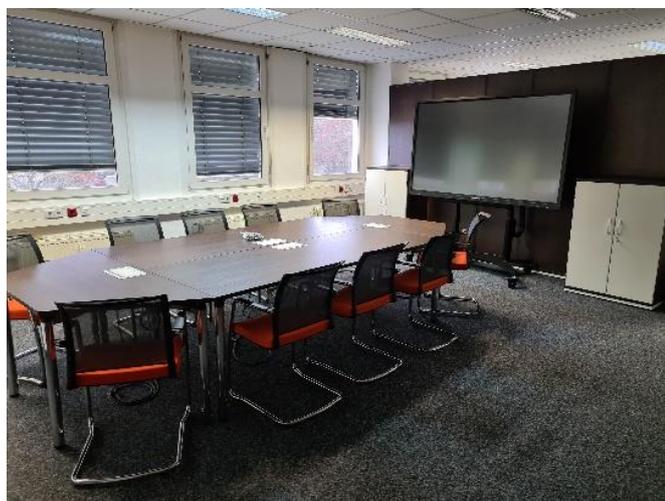
Wir suchen dich!
Jetzt Operator für den Sucht-Chat werden

- 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

Neues aus der Geschäftsstelle

In diesem Jahr wurden die Renovierungsarbeiten in der Geschäftsstelle abgeschlossen. Nachdem im vergangenen Jahr bereits die Büroräume von Frau Krasnitzky-Rohrbach und Frau Limpert mit neuen Möbeln ausgestattet wurden, wurden in diesem Jahr die Möbel des Konferenzbereichs sowie dem Arbeitsplatz von Frau Junker erneuert.



Darüber hinaus wurde ein 86“ Galneo-Screen (Smartscreen) angeschafft, dieser optimiert das Zusammenarbeiten in Gruppen und Abhalten von Sitzungen.

In dem neuen Konferenzbereich können bis zu zehn Personen zusammenarbeiten. Die Tische wurden mit Steckdosen sowie Netzwerkbuchsen ausgestattet, was komfortables Arbeiten mit dem Laptop oder Tablet ermöglicht. Eine Verbindung mit dem Smart-Screen ist auch mit mehreren Geräten gleichzeitig und kabellos möglich.

Fotos: Sina Limpert



Die neue Schrankwand bietet viel Platz für Unterlagen und unsere Leihbibliothek und dient gleichzeitig als Raumtrenner zwischen dem Konferenzbereich und dem Arbeitsplatz von Frau Junker.

Alle Arbeitsplätze wurden mit höhenverstellbaren Schreibtischen ausgestattet. Dadurch können die Mitarbeiterinnen auch im Stehen arbeiten, was gesundheitlichen Problemen vorbeugen kann.

Gefördert wurde dies durch die GKV – Gemeinschaftsförderung.

Digitales Weiterbildungstreffen der Suchtreferent*innen

Am 27. und 28. Januar fand das Weiterbildungstreffen der Suchtreferent*innen zum ersten Mal digital statt. Das Treffen wurde durch die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) organisiert und von Frau Müller (Referentin der DHS, Referat Nachsorge und Selbsthilfe) moderiert. Das Thema war *„Selbstheilung bei Menschen mit Abhängigkeitsproblemen ohne professionelle Hilfe und ohne Selbsthilfe“*.

Herr Dr. Harald Klingemann, Dozent der Berner Fachhochschule, referierte zu dem Thema *„Selbstorganisierter Ausstieg aus der Sucht. Prozesse und Paradigmen“*. Herr Dr. Hans-Jürgen Rumpf, Forschungsgruppenleiter der Forschungsgruppe „Sucht“

an der Universität Lübeck, hat eine Präsentation zu der Frage „Was können wir von Suchtkranken lernen, die ohne Hilfe abstinent geworden sind?“ gehalten. Es gab darüber hinaus die Möglichkeit sich in Kleingruppen über die wissenschaftlichen Inhalte auszutauschen. Das Thema „Selbstheilung“ soll in dem kommenden Austauschtreffen im September nochmals aufgegriffen werden.

Informationsmaterialien

Das Faltblatt **„Wie geht Selbsthilfe“** wurde in leichter Sprache veröffentlicht.

Der Text wurde vom Bundesverband erstellt und durch das Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. übersetzt. Es trägt das Siegel „Leichte Sprache geprüft“.

Mit einfachen Worten, in etwas größerer Schrift und ergänzenden Abbildungen werden Informationen über Sucht, Selbsthilfegruppen und die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gegeben.



Die Broschüre **„Basiswissen – für die Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe“** wurde veröffentlicht.

Diese Broschüre führt die Inhalte der seit längerem vergriffenen Broschüren „Schwierige Themen in der Selbsthilfe“ und dem „Manual für die Gruppenbegleitung“ in überarbeiteter und aktualisierter Version zusammen.

Das neue Freundeskreis Mitmachbuch „Spuren zu mir selbst“

Auf 160 Seiten finden sich viele Möglichkeiten, wie man sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise durch Ankreuzen, Malen, Schreiben, Kleben etc. einbringen kann. Schauen, auf sich wirken lassen und Seiten fertig machen mit den eigenen Ideen und Beiträgen. Am Ende wird ein ganz individuelles und einzigartiges Buch entstehen, und vielleicht wird man auch die „Spur zu sich selbst“ ein Stückweit neu aufnehmen können.

Bestellungen [online](#) oder
unter
[mail@freundeskreise-
sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de)
0561 / 780413



Das Buch ist kostenlos. Für Porto und Verpackung eines Einzelexemplars werden 5,- € in Rechnung gestellt. Bei Anforderung von mehreren Exemplaren werden Porto und Verpackung nach Aufwand berechnet.

Schon gewusst...?

FASD ist die Abkürzung für fetale Alkoholspektrum–Störung (Fetal Alcohol Spectrum Disorders), welche bei Kindern auftritt, deren Mütter in der Schwangerschaft Alkohol getrunken haben. Symptome dieser Erkrankung können unter anderem

- Minderwuchs
- Skelettfehlbildungen
- Verminderte Intelligenz
- Geistige Behinderung
- Organische Schäden und
- Geistige und motorische Entwicklungsverzögerungen

sein. In Folge dessen kann es zu erheblichen Einschränkungen bei der Bewältigung von alltäglichen Aufgaben und der sozialen Interaktion kommen. Die Symptome und Einschränkungen können in unterschiedlicher Schwere auftreten. Jedes Jahr kommen

in Deutschland 177 von 10.000 Kinder mit FASD zur Welt. Eine Meldepflicht dieser Erkrankung gibt es nicht, weshalb von einer höheren Dunkelziffer ausgegangen wird. Darüber hinaus bleibt die Erkrankung häufig unentdeckt und wird nicht oder erst im Erwachsenenalter diagnostiziert. Gründe dafür können Unwissenheit von Ärzten, mangelndes Interesse der Sorgeberechtigten und die Geheimhaltung eines problematischen Alkoholkonsums der Mutter sein.

Die Erkrankung kann nicht geheilt, aber zu 100% vermieden werden!

Quellen: [FASD Deutschland e.V.](#) (2018) „Lebenslang durch Alkohol“

[FASD Deutschland e.V.](#) „FASD Fetale Alkoholspektrumstörungen – eine vermeidbare Behinderung“

Ich bin Stefan Kunze, lebe in Norddeutschland, bin 36 Jahre alt und leide am Fetalen Alkoholsyndrom. Die Verdachtsdiagnose habe ich erst über Ostern 2014 erhalten.

In einer Begutachtung auf die Belastung, ob ich arbeitsfähig oder arbeitsunfähig sei. Da war ich sehr geschockt, aber habe mir erst nicht so große Sorgen gemacht, denn davor habe ich einen Realschulabschluss und eine Ausbildung zur Fachkraft für Pflegeassistenz (Pflegehelfer) geschafft. Dann hatte ich 2016 einen Termin ausgemacht, bei der FASD Ambulanz, die in der Virchow Klinik, im der Kinder- und Jugendpsychiatrie Räumlichkeiten hatte. Herr Professor Dr. Hans-Ludwig Spohr hatte mich dann untersucht, der sich seit über 40 Jahre auf FASD spezialisiert hat. Er hat sich als erster zur Aufgabe gemacht hat auch Erwachsene zu Begutachten. Er hatte mich am Kopf untersucht, Kopfumfang gemessen, Augenabstände gemessen und was alles dazu gehört, Kinderfotos analysiert, bis er mir dann sagen musste, dass sich der Verdacht bestätigt. Ich war in seinem Sprechzimmer danach sehr aufgelöst gewesen und weinend habe ich ihn gefragt, wozu habe ich mir so viel Mühe gegeben, meinen Realschulabschluss und meine Berufsausbildung zu absolvieren, die ich mit einem guten Notendurchschnitt bestanden habe?



Dafür hat er mich gelobt, nur leider bin ich mit der FASD nicht fähig in meinem Beruf zu arbeiten. Dazu gesagt, seit dem Verdacht 2014 wurde Rente in voller Erwerbsminderung beantragt und seitdem an bin ich auch weiterhin in Rente. Nach der bestätigten Diagnose habe ich mich für ca. ein Jahr zurückgezogen dann kam mir die Idee, weil ich Kenntnis erhalten habe, dass bei uns eine Suchtberatung des Landesvereins für Innere Mission mit Hauptsitz in Rickling in der Psychiatrischen Klinik Rickling eine Fachtagung stattfindet. Ich bin dabei gewesen und konnte vieles für mich mitnehmen und auch mich besser zu verstehen was mit mir los ist und was damals in meiner Kindheit und Jugend so alles negativ ausgefallen

war, wie es nun mal war. Da kam mir dann die Idee, ich möchte selber als Betroffener von FASD was dagegen machen, damit nicht weitere Neugeborene so viel Leid ertragen müssen wie wir Betroffene. Im September 2017 kam die Fachtagung von FASD Deutschland nach Hamburg und ich habe dort dann auch teilgenommen. Dort konnte ich auch viele Kenntnisse erfahren die mich betreffen und auch andere. Dann kam Ende 2017/ Anfang 2018 die Gründung von FASD Netzwerktreffen in der ATS Norderstedt. Für das Projekt „Kleine Riesen“ kamen Fachleuten aus allen beruflichen Schichten, die sich mit dem Thema FASD auseinandersetzen müssen zusammen, inklusive mir. Seit 2018 mache ich in der Schulaufklärung, in unserem ortsansässigen Gymnasium zusammen mit der Schulsozialarbeiterin mit. 2019 kam ich durch Zufall auf das Projekt „Happy Baby No Alcohol“ und hatte mir die Webseite angesehen und da entdeckte ich T-Shirts, ein Projekt-Metallschild und Button mit dem Projektlogo. Ich hatte dann auch die Kontaktnummer von der Projektleitung auf der Webseite gefunden, brauchte aber erstmal sehr viel Mut sie zu kontaktieren. Ich hatte mich ihr vorgestellt und auch geschrieben, was ich mittlerweile alles mache um auf FASD aufmerksam zu machen. Sie war davon sehr begeistert und positiv überrascht, was ich trotz FASD so meistere, was der größere Teil nicht schafft.

Ich wurde dann mit Materialien von „[Happy Baby No Alcohol](#)“ versorgt und habe ihr berichtet, dass ihr Material sehr gut ankommt und ich mehr Button brauche, nur hatte sie mich gebeten, dass ich dann eine kleine Spende für den Verein Happy Baby International e.V. zuschicke, für die Portokosten die sie hat. Und seit dem an, wenn ich für FASD unterwegs bin, wird mein Happy Baby No Alcohol T-Shirt zu meiner ehrenamtlichen Präventionsarbeitskleidung.

Stefan Kunze

Weitere Informationen unter www.happy-baby-no-alcohol.de

Feedback? Sehr gerne!

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

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



Homepage Bundesverband



Freundeskreis Chat