



# Freundeskreis

## Rohrpost

Ausgabe September 2021



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

Liebe Freundeskreisler\*innen und interessierte Lesende,  
in dieser Rohrpost-Ausgabe erwarten Euch Berichte aus der Arbeit des Bundesverbands, Neues aus der Wissenschaft und eine kleine Geschichte.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Lesen.

Sina Limpert

Suchtreferentin

---

### Delegiertenversammlung 2021

Vom 13. – 15. August hat die Delegiertenversammlung im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld stattgefunden. Neben dem geschäftsführenden Bundesvorstand und zwei Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle waren 34 Delegierte anwesend.

In diesem Jahr wurden die Wahlen zum Vorsitzenden und eines Stellvertreters für den Bundesvorstand durchgeführt.

Andreas Bosch wurde für den Vorsitz wiedergewählt. Ralf Vietze aus dem Landesverband Hessen wurde für die restliche Amtsperiode (bis 2023) zum stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesverbands gewählt.



Foto: Béatrice Schöber

v.l.n.r.:  
Ralf Vietze (stellv. Vorsitzender)  
Andreas Bosch (Vorsitzender)

---

### Der Bundesverband auf Facebook

Bereits seit einigen Jahren betreibt der Bundesverband einen Vereinsaccount bei Facebook. Nach wie vor ist der Datenschutz dieser Social-Media-Plattform undurchsichtig für die Nutzenden. Mobbing, Anfeindungen und sogenannte „Shitstorms“ sind ein allgegenwärtiges Thema. Diese Dinge passen nicht zu dem Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und die Präsenz auf dieser Plattform trägt nicht zu einer wirksamen Öffentlichkeitsarbeit bei. Über den Account kamen in den vergangenen

zwei Jahren keinerlei Anfragen von Personen, die gerne eine Gruppe besuchen möchten. Hierfür wurde von Interessierten der telefonische oder schriftliche Kontakt per E-Mail gesucht. Deshalb hat der Bundesvorstand im Rahmen der Delegiertenversammlung eine Diskussion zu diesem Thema angeregt und sich dazu entschieden, den Facebook-Account zum 01. September diesen Jahres zu schließen.

---

### GKV Pauschalförderung

Der Bundesverband wurden von der "GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene" im **Jahr 2021** mit einem Betrag in Höhe von **103.000,00€** gefördert.



---

### Jährliches Chattrreffen

In diesem Jahr konnte das jährliche Chattrreffen wieder in Präsenz stattfinden.

Elf Chatoperatoren sowie ein Mitarbeiter des AK Medien haben sich vom 23. bis 25.07. im Ev. Tagungshaus in Hofgeismar zusammengefunden. Neben einem intensiven Austausch über aktuelle Herausforderungen in der Chatbegleitung wurde in verschiedenen Kleingruppenarbeiten die eigene Kommunikation reflektiert.



---

### Ausbildung zur Gruppenbegleitung

Am ersten Wochenende im August hat das zweite Seminar der Ausbildungsreihe zur Gruppenbegleitung, im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld, stattgefunden. Inhaltlich haben sich die Teilnehmenden an diesem Wochenende mit dem Thema „Ich und die Selbsthilfegruppe“ beschäftigt. Es wurden Inhalte zu Gruppenphasen, Selbst- und Fremdwahrnehmung und der inneren Haltung in der Gruppenbegleitung vermittelt und von den Teilnehmenden erarbeitet. Das nächste Ausbildungswochenende findet im Oktober zu dem Thema „Kommunikation“ statt.

## DHS Suchtreferent\*innen Treffen

Am 08. und 09. September fand das jährliche Austauschtreffen der DHS Suchtreferent\*innen in Hannover statt. Das Thema „Selbsteilung“, das bereits Thema des Fortbildungstreffens zum Jahresbeginn war, wurde erneut aufgegriffen und in Kleingruppen bearbeitet.

## Motorradtreffen 2021 des Bundesverbands

Die Organisation dazu begann schon im September 2020. Wir, Jörg & Heike wollten durch Vogelsberg und Rhön führen. Eine passende Unterkunft, das Tagungshotel des LV Hessen, seit Jahren freundeskreiserprobt, in Nieder-Moos sollte es sein. Nieder-Moos liegt mitten in einem der schönsten Motorradgebiete Hessens. Wir konnten uns das letzte Augustwochenende sichern.



Ich habe über den Winter schon mal grob die Tour geplant. Anfang 2021, bei nassem, unfreundlichem Wetter auch mehrfach abgefahren. In der Gastronomie für die Zwischenstopps haben wir Probe gegessen. Wegen Dauerbaustellen und unpassender Zeitplanung musste ich die Strecke mehrmals umplanen. Am Freitag war es dann soweit. Das Wetter, nun ja, die Meisten wurden bei der Anreise geduscht. Der erste Unfall. Einer unserer neuen Mitfahrer rutschte kurz vor dem Hotel auf regennassem, glitschigem Untergrund von der Straße. Zum Glück kein größerer Personenschaden. Ein freundlicher Bauer aus dem Nachbardorf half beim Bergen und Unterstellen der Maschine. Unser Carsten, der notgedrungen wegen eines eigenen Unfalls ein paar Wochen zuvor, mit dem Auto angereist war, übernahm dann die Fahrt zum Hotel und Krankenhaus. Nach dem Abendessen besprachen wir die Tour. Heike hatte zum Andenken an Erich Ernstberger "Schwarze Bänder" für die Rückspiegel vorbereitet. Erich

hatte bisher immer die Touren organisiert und war leider im Herbst 2020 von uns gegangen. Am Samstag, morgens um 9:15 h startete die 300 km lange Tour durch Vogelsberg und Rhön rund um Fulda. Na, wie sollte es anders sein; im Regen. Ein paar wollten auf Grund des Wetters erst etwas später starten, so dass wir uns in 3 Gruppen auf den Weg machten. Nach ca. 25 km wurde es von oben trocken nach weiteren 10 km, von unten, sprich die Straßen. 😊



Erster Treffpunkt war bei nur 10°C der höchste Berg Hessens, die Wasserkuppe (950m). Weiter über Bayern (17°C), Thüringen, Hessen um dann erneut in Thüringen zur "Heilen Schern" in Spahl Mittag zu essen. Der Rest der Truppe war schon da. Die Auswahl zwischen der "Fuhre Mist", der **"Hausgemachte Soljanka"** oder **"Rhönforelle"** fiel nicht leicht. Dick und zufrieden, ging es bei Sonnenschein weiter über Hünfeld, zurück in den Vogelsberg. In Lauterbach bei der Bäckerei "pappert" gab es prima Eis, Kaffee oder Kuchen. Nun zurück über kurvige Strecken zum Hotel mit Halt auf der alten Grand Prix Strecke (Rennstrecke seit 1925 mit bis zu 250.000 Zuschauern!) oberhalb von Schotten. Hier konnten wir bei gutem Wetter die rd. 60 km entfernte Skyline Frankfurt/M., den Feldberg i. T. und den Odenwald sehen. Auf den letzten Kilometern führte ein missglücktes Bremsmanöver zu kleineren Personen und Motorschäden, ein Kupplungszug riss und ein Tank war „plötzlich“ leer. Hätten wir unseren Carsten nicht gehabt, DANKE. Abends nochmals ein ausgiebiger Erfahrungsaustausch, sogar der helfende Bauer stieß hinzu und dann zufrieden und müde ins Bett. Am Sonntag ging es nach dem Frühstück und Gruppenfoto, leider wieder im Regen, heim.






Foto: Jörg Schneider

©2021 Text: Jörg Schneider, LV Hessen

Weiteres dazu gibt es [hier](#).

## Der Sucht - Chat sucht neue Operatoren

Der Freundeskreis-Chat ist ein virtueller Raum an dem sich Menschen anonym und niederschwellig mit anderen Betroffenen und Angehörigen über Sucht und alle damit verbundenen Themen austauschen können. Ein Ort an dem sie ein offenes Ohr und Unterstützung erfahren. Jeden Abend von 19:00Uhr bis 21:00Uhr sind ehrenamtliche Chatoperatoren online, um diesen Ort persönlich zu begleiten. Damit dies weiterhin möglich ist, werden neue Mitarbeitende für die Chatbegleitung gesucht.



**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)

## Informationsmaterialien

Das Mitmachbuch wurde in einer Auflage von 5.000 Exemplaren nachgedruckt und kann wieder bestellt werden.

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



## Eine kleine Geschichte

### Giselchens Hand

Als Nachzüglerin in einen Haushalt geboren, in dem es schon zwei Kinder gab, hatte Giselchen als Nesthäkchen eine besondere Position. Trotzdem spürte auch sie die Essenauswahl von Schmalhans Küchenmeister und ihre Lust auf ein Stückchen Wurst, speziell Lyoner, wurde selten gestillt. Bei der Aufteilung des halben Ringes fiel für sie meistens nur das kleine Endfitzelchen ab, denn Vater und Bruder, die beide arbeiteten, brauchten die Kraft und somit die größten Stücke von Wurst und Fleisch, welche sowieso nur einmal die Woche auf den Tisch kamen.

Mit dem Vorbild von zwei größeren Geschwistern, dem Wissen, dass es alle in dem kleinen Dorf gut mir ihr meinten und der Erfahrung, dass für die Kleinen, die die Mutter zum Einkauf begleiteten, auch jedes Mal ein Stück Wurst von der Metzgersfrau abfiel, unternahm sie nun den Versuch, dieses Lyoner-Manko auszugleichen. Sie setzte sich auf die Treppe vor der Metzgerei und jedes Mal, wenn eine alleinstehende Frau die Treppe erklomm, hob sie ihre Hand, fasste die der Einkäuferin und betrat mit der überraschten Fleisch- oder Wurstkäuferin den Laden. Anfangs lächelte die Metzgersfrau noch, wenn sie ihr ein Lyonerstück über die Theke schob, aber mit der Zeit wurde es ihr zu viel und sie stöhnte jedes Mal: „Nett schon widder et Kuhne Giselchen“.

Trotzdem traute sie sich nicht, dem Giselchen ihre Zuteilung vorzuenthalten, nur die Wurststücke wurde von Mal zu Mal kleiner. Gestärkt mit dem Lyoner wuchs das Giselchen heran und genau so, wie sie sich ihre Wurstrationen sicherte, ging sie das Leben an. Über Umwege erlernte sie ihren Traumberuf als Krankenschwester, zunächst angenommene Schwierigkeiten verwandelte sie zu ihrem Vorteil und gab schließlich als Sucht- und Trauma-Therapeutin anderen die Hand zurück, die sie selbst ergriffen hatte, auf dem Weg zu ihrer Metzgersfrau. Denn niemand wusste so genau wie sie, dass man manchmal Hilfe brauchte, wenn es um die Wurst ging.

*Gertrud Kessler, LV Saarland*

---

### Schon gewusst...

am 1. Januar 2022 tritt die ICD11 in Kraft. ICD steht für „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“ zu Deutsch „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ und dient als Instrument zur Diagnose- und Todesursachenverschlüsselung.

In der ICD11 sind nun erstmals Spielsucht sowie zwanghaftes Sexualverhalten als Krankheiten aufgelistet. Beide Erkrankungen sind unter den Impulskontrollstörungen zu finden. In der ICD10 war bereits unter F63.0 pathologisches Glückspiel klassifiziert, mit der Neuerung sind nun auch online und offline Spielsucht als Krankheit benannt. Dies schließt z.B. übermäßiges Spielen von Computerspielen ein.

Zwanghaftes Sexualverhalten ist umgangssprachlich auch als Sexsucht bekannt. Es bedeutet, dass die Sexualität zu einem zentralen Punkt im Leben wird und andere Interesse vernachlässigt werden. Ebenso hat es negative Auswirkungen auf das soziale Leben der betroffenen Personen und kann auch zu finanziellen Schwierigkeiten führen. Übermäßiger Telefonsex sowie Pornokonsum zählen zu dem Krankheitsbild.

Die Aufnahme von Krankheiten in die ICD führt meist zu einer Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten von betroffenen Personen, da die nötigen finanziellen Mittel dafür leichter zugänglich sind.

In Deutschland wird derzeit die ICD10 genutzt, bisher ist noch unklar, wann sie durch die ICD11 abgelöst wird.

Quelle: T. Müller (2019): Das sind die neuen Krankheiten im ICD 11. <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Das-sind-die-neuen-Krankheiten-im-ICD-11-255342.html> (Stand 02.09.2021).

---

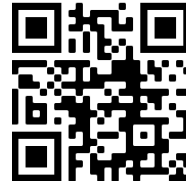
## Feedback? Sehr gerne!

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

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



Homepage Bundesverband



Freundeskreis Chat