

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

AUSGABE 39 JULI 2025

Freundeskreise aktuell

Landesverband Baden



Erfahrung trifft Erneuerung -
Vorstand im Wandel

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe,
Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe

Kontakt:
Telefon 0721-352 85 39
Fax 0721-352 86 43
redaktion@freundeskreise-baden.de
www.freundeskreise-baden.de



Vereinsregister:
VR 1011661 Amtsgericht Mannheim

Vorstand:
Ilter Schaller 1. Vorsitzende
Sigrun Hofmann 2. Vorsitzende
Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Siegbert Moos, Gabi Thielbeer, Ilter Schaller,
Tihomir Lozanovski

Gestaltung:
Ilter Schaller

Hinweis:
Für Artikel innerhalb der "Freundeskreise aktuell"
ist der jeweilige Autor, die jeweilige Autorin ver-
antwortlich. Diese Artikel können die Meinung des
jeweiligen Autors, der jeweiligen Autorin darstel-
len und spiegeln nicht grundsätzlich die Meinung
vom gesamten Vorstand oder der Redaktion.



AUFGEKLÄRT UND ERKLÄRT

Erlebnisse deiner Eltern beeinflussen dein Verhalten -
wie Trauma und Sucht über Generationen weitergegeben werden

Vielleicht hast du dich schon gefragt, warum es manchmal schwerfällt, mit Stress oder der Sucht umzugehen – obwohl du dir nichts Schlimmes aus deiner eigenen Vergangenheit bewusst bist. Wissenschaftliche Forschungen zeigen: Die Erlebnisse deiner Eltern, wie Traumata, Stress oder Suchterkrankungen, können dein Verhalten und deine Anfälligkeit für Sucht beeinflussen – ganz ohne dass du diese Erfahrungen selbst gemacht hast.

Das geschieht über die Epigenetik – ein Prozess, bei dem belastende Erfahrungen „Spuren“ an den Genen hinterlassen. Diese Spuren verändern, wie dein Gehirn auf Stress reagiert und wie anfällig du für psychische Belastungen oder Suchtverhalten bist. So kann die Wirkung von Traumata und Sucht über Generationen weitergegeben werden.

Für dich als Betroffene oder Angehörige ist es wichtig zu wissen: Diese Weitergabe bedeutet keine festgeschriebene Zukunft! Durch bewusste Auseinandersetzung, gesunde Lebensweisen und therapeutische Unterstützung können diese epigenetischen Muster beeinflusst und überwunden werden.

In Kliniken, Selbsthilfegruppen und in der Suchthilfe ist dieses Wissen eine wertvolle Grundlage, um präventiv zu arbeiten und Betroffenen neue Hoffnung zu geben. Denn Vererbung ist mehr als Gene – sie ist auch die Geschichte, die wir annehmen und gestalten können.

FAZIT

Die Erfahrungen unserer Eltern prägen uns nicht nur durch Erziehung und Umfeld, sondern auch auf biologischer Ebene – über epigenetische Veränderungen, die Stress- und Suchtanfälligkeit beeinflussen können. Dieses Wissen eröffnet neue Wege in der Prävention und Behandlung von Suchterkrankungen. Es zeigt auch, dass Veränderung möglich ist: Mit Unterstützung, Bewusstsein und einem gesunden Lebensstil lassen sich belastende Muster durchbrechen – für dich und die nächste Generation.

Quellen: Transgenerational effects of parental exposure to drugs of abuse on offspring memory functions (2024),
The role of epigenetics and contributing impact of stress, multigenerational, and developmental factors in opiate addiction (2024),
How life events may confer vulnerability to addiction: the role of epigenetics (2024),
Exposure to drugs of abuse induce effects that persist across generations (2023),
Infant epigenetic aging moderates the link between black maternal childhood trauma and offspring symptoms of psychopathology (2023)



Vorstandswechsel beim Landesverband Baden

4 Am 12.04.2025 fand im Haus der Kirche in Bad Herrenalb die JHV der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden statt, 44 Mitglieder und 1 Gast waren anwesend.

Bei seinem Rechenschaftsbericht berichtet Lutz Stahl über die Arbeit der letzten Jahre in den Gremien BWAG, ELAS und Diakonisches Werk Baden sowie über die vielen Aktivitäten des LV Baden.

Uta Münchgesang stellte den Antrag auf Entlastung des Vorstandes. Der geschäftsführende Vorstand wurde einstimmig entlastet.

Dann wurde es vor der Mittagspause noch sehr emotional.

Lutz Stahl ging heute- am Ende seiner Amtszeit- auf verschiedenen Stationen seines Wirkens ein. So bedankte er sich bei den vielen Wegbegleitern während dieser Zeit, die er heute Freunde nennt.

Er vergaß keinen davon namentlich zu erwähnen.

Lutz Stahl ging auf verschiedene Kooperationen ein, z.B. DW mit Stephan Peter Höner und Annalena Volz. Er betonte, dass er nicht nur glaube, sondern wisse, dass jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Führungswechsel ist.

Auch Brigitte Balkenhol stellte sich nach 8 Jahren nicht mehr zur Wiederwahl.

Leider konnten wir uns krankheitsbedingt nicht persönlich von ihr verabschieden. Der neue Vorstand wird zum passenden Zeitpunkt mit ihr die Verabschiedung nachholen.

Ilter Schaller würdigte die Arbeit und das Engagement von Lutz Stahl im Landesverband Baden und für die angeschlossenen Freundeskreise und Einzelmitgliedern. Sie betonte, dass er mit seinem unermüdlichen Einsatz unseren Landesverband geprägt hat. In Anerkennung seiner Verdienste

und auch als Zeichen unseres Dankes ernannte sie ihn zum Ehrenvorsitzenden und verlieh ihm die Ehrenurkunde.

Auch Frau Annalena Volz danke Lutz Stahl für die gute Zusammenarbeit und die immer klaren Worte, mit denen sie gut arbeiten kann. Aber auch der Humor spielte immer eine gewisse Rolle und wurde stets geschätzt.

Frau Volz übernahm die Ehrungen für besondere Leistungen im Ehrenamt von Simone Engels und Uta Münchgesang. Sie wurden mit dem goldenen Kronenkreuz vom Diakonischen Werk Baden ausgezeichnet.

Anschließend bedankte sich Dieter Engel bei Lutz Stahl für die tolle Zusammenarbeit und überreichte ein persönliches Geschenk. Bei schönem Wetter und guter Stimmung war es einmal mehr eine gelungene Veranstaltung.

Siegbert Moos - Geschäftsführender Vorstand
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.



WAHLERGEBNISSE

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

1. Vorsitzende	Ilter Schaller
2. Vorsitzende	Sigrun Hofmann
Kassiererin - Buchhalterin	Petra Berghold
Kassierer - Rechnungswesen	Siegbert Moos
Schriftführer	Tim Lozanovski
Beisitzer Mitgliederwerbung und Betreuung	Rainer Böhmer
Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit und Medien	David Wilhelm

DAS TEAM 2025: Vorstand und Erweiterter Vorstand

Nicht mit auf dem Foto:
Brigitte Balkenhol,
Torsten Wilkens,
Stefan Ganter und
Armin Schilling.

*Alter
Schaller*



EIN LEBEN IN VIELEN FARBEN



Heybeliada-Istanbul

*„Zwischen Kulturen
aufzuwachsen hat mich
gelehrt, Brücken zu
bauen – nicht Mauern.“*

**Kreativ, mutig, bunt –
und im Wandel durch
Selbsthilfe**

Mein Leben beginnt zwischen zwei Kulturen: geboren in der Türkei, mit einer deutschen Mutter, Diplom-Psychologin, und einem türkischen Vater, Diplom-Textilingenieur. Schon früh schlug mein Herz für mehr als ein Zuhause. Der Verlust beider Eltern im Jahr 2000 war ein tiefer Einschnitt – ein Moment, der alles veränderte. Geblieben ist mein fünf Jahre älterer Bruder, Bankkaufmann, ein Mensch, der mir sehr am Herzen liegt.

Meine Kindheit verbrachte ich bis 1980 in der Türkei – geboren in Kayseri, lebte ich unter anderem in Ankara, die meiste Zeit jedoch in Izmir und schließlich erneut in Ankara. Da mein Vater von der Prinzeninsel Heybeliada in Istanbul stammt, verbrachten wir viele Sommerwochen bei meinen Großeltern sowie bei Cousins und Großcousins, die ebenfalls dort ansässig waren und teilweise heute noch sind – eine besondere Zeit voller Erinnerungen. Ab 1980 lebte ich in Deutschland, bevor ich 1989 in die USA auswanderte – ein mutiger Schritt, der mein Leben tief prägte. Dort absolvierte ich mein Studium zur Diplom-Grafikdesignerin und arbeitete anschließend für börsennotierte Unternehmen. Es war eine intensive, beruflich erfolgreiche Zeit – und dennoch: Das Leben hatte andere Pläne.

*„Schon früh schlug
mein Herz für mehr als
ein Zuhause.“*





Rochester, New York - USA

der Nähe meiner Familie zu sein. In Frankfurt lebte ich sechs Jahre und arbeitete in einer der größten internationalen Werbeagenturen – ein Job mit Verantwortung, der mich nicht nur forderte und förderte, sondern auch meine Kreativität wachsen ließ.

In dieser intensiven und prägenden Zeit lernte ich meinen heutigen Mann kennen, einen ehrlichen, treuen und liebevollen Menschen, der mir bis heute ein verlässlicher Partner an meiner Seite ist. Gemeinsam sind wir Eltern einer wunderbaren Tochter, die inzwischen 22 Jahre alt ist, sie ist mein größter Stolz.

Ein paar Jahre nach unserem Kennenlernen machte ich mich selbständig, zunächst mit Kunden in Frankfurt. Noch vor der Geburt unserer Tochter zogen wir nach Karlsruhe, auch weil das Haus meiner Eltern nach ihrem Tod nicht leer stehen sollte. Mein

„Unsere Tochter hat mir gezeigt, worauf es im Leben wirklich ankommt.“

Bruder hatte es eine Zeit lang bewohnt, konnte es jedoch nicht dauerhaft halten, also übernahmen wir die Verantwortung und machten es zu unserem Zuhause.

Nach der Geburt stellte ich meine Selbstständigkeit auf Teilzeit um, um Beruf und Familie besser zu vereinen. In Karlsruhe betreute ich fortan vor allem



„Im Freundeskreis wurde ich nicht bewertet, sondern verstanden.“

lokale Kund*innen, Kanzleien, Restaurants, Kleingewerbe, sowie internationale Projekte, etwa Produktdesigns und Marketingmaterialien für Unternehmen in Japan.

Als mich das Leben zum Innehalten zwang

Meine Alkoholsucht entwickelte sich erst spät, in einem Lebensabschnitt, den viele als gefestigt bezeichnen würden: Ende 30. Es begann schleichend, und 2015 kam die Einsicht: Ich brauchte Hilfe.

Ich begab mich in Therapie – kontinuierlich, mit Aufenthalt in Tageskliniken, Nachsorgeprogrammen, ambulanter Therapie und begleitender Einzeltherapie über viele Jahre hinweg. Trotz großer Bemühungen und auch längerer abstinenter Phasen kam es immer wieder zu kurzen Rückfällen. In schwierigen Momenten fiel es mir schwer, das Gelernte dauerhaft umzusetzen. Ich hinterfragte mich selbst, such-

te weiter, und fand schließlich den entscheidenden nächsten Schritt: den Weg in die Selbsthilfe.

Ankommen bei den Freundeskreisen

Während eines Aufenthalts in einer Tagesklinik wurden verschiedene Selbsthilfegruppen vorgestellt. Ich entschied mich für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.



Der Name klang offen, das Logo strahlte Wärme aus, aber vor allem: Hier zählte der Mensch. Unabhängig von Religion, Herkunft oder Geschichte.

Ein kurzer Rückfall in meiner Anfangszeit im Freundeskreis wurde zum Wendepunkt. Die Menschen in meiner Gruppe waren da. Sie hörten zu, teilten ihre Erfahrungen, machten mir Mut – und rieten mir, meine Umgebung zu wechseln. „Man kann nicht in der Umgebung gesund werden, in der man krank geworden ist.“ Dieser Satz hat sich tief in mein Herz eingebrannt.

Ich entschloss mich zu einem vierwöchigen Aufenthalt in einer privaten Klinik, mit über 56 Stunden intensiver Einzel- und Gruppentherapie. Dort begann mein wirklicher Neuanfang. Ich wurde wieder die Frau, die ich einst war: kreativ, offen, engagiert und selbstbewusst.



FOTO © 2025 Harald Jourdan

„Ich gehöre zu Menschen, die Veränderung nicht nur leben – sondern weitergeben.“



Vorstand bis 2025 – fast komplett
Nicht mit auf dem Foto: Brigitte Balkenhol

Meine beruflichen Kenntnisse brachte ich bald in den Landesverband ein. Ich durfte die Freundeskreise aktuell neu gestalten sowie weitere Werbematerialien für den Landesverband Baden modernisieren. 2021 übernahm ich das Amt der Öffentlichkeitsarbeit, das Uwe Aisenpreis altersbedingt abgab.

Verantwortung übernehmen – mit Herz und Haltung

Ein Jahr später wurde ich in den geschäftsführenden Vorstand gewählt. Ich brachte mich ein, mit Herz, Know-how und dem Wunsch, gemeinsam weiterzudenken. Die Menschen im Freundeskreis gaben mir Kraft und Vertrauen, ein Geschenk, das ich mit vollem Engagement zurückgeben wollte.

Als Lutz, unser 1. Vorsitzender, seinen Rückzug ankündigte, war das für mich ein sehr emotionaler Moment. Lutz ist ein besonderer Mensch – engagiert, menschlich und mit der Fähigkeit, das Unsichtbare sichtbar zu machen.

Wachsen in der Selbsthilfe

Der Freundeskreis wurde mein Ort des Wachsens. Ich setzte das um, was ich in der Therapie gelernt hatte. Woche für Woche spürte ich, wie mich die Gruppe stärkte. Ein paar Jahre später begann ich die Gruppenbegleiterausbildung und engagierte mich im Förderverein – unter anderem mit der Gestaltung neuer Flyer.

Ein halbes Jahr vor der Jahreshauptversammlung 2024 fragten mich mehrere Ehrenamtliche, Vorstandsmitglieder und Mitarbeitende, ob ich mir vorstellen könne, den Vorsitz zu übernehmen. Ich ließ mir Zeit, eine solche Entscheidung wollte ich bewusst und gut überlegt treffen.

Bei der JHV 2024 kündigte Lutz offiziell meine Kandidatur an, und ich wurde 2025 zur 1. Vorsitzenden

des Landesverbands Baden gewählt. An meiner Seite stehen Sigrun als stellvertretende Vorsitzende, ein engagierter Vorstand, unsere Mitarbeitenden in der Geschäftsstelle – und viele wunderbare Ehrenamtliche.

Mein Dank

Ich bin zutiefst dankbar, zu diesem wertvollen Kreis von Menschen zu gehören. Danke an alle, die die Freundeskreise mit ihren Geschichten, ihrem Engagement und ihrem Herzblut bereichern. Ihr zeigt, dass Veränderung möglich ist, wenn Menschen sich auf Augenhöhe begegnen, mit Respekt und der Bereitschaft, füreinander da zu sein.

Ilter Schaller - 1. Vorsitzende
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

FOTO © 2024 Ilter Schaller

Etwas Kostbares geben und nehmen



Mein Name ist Nadin, und ich bin tief bewegt. Und das ist auch gut so.

Den eigenen Namen haben wir oft gesagt und gehört an diesem Wochenende – allein das war für einige von uns schon merkwürdig und ungewohnt.

Geht es jetzt nur um mich? Wie soll das gehen und darf das denn sein?

Es waren Fragen und ein neugierig aufgeregtes Gefühl, das viele von uns an diesen Tagen miteinander teilten. Zusammen machten wir uns am Freitagabend auf die Reise:

Wir gingen ein Stück dieses Weges gemeinsam, auch wenn sich jede von uns vielleicht aktuell auf einem anderen Abschnitt befand. Manche stand

ganz am Anfang, andere hatten bereits erste Meilensteine passiert, und wieder andere fanden sich gerade jetzt an einer Wegkreuzung wieder. Unsere Standorte auf diesem Weg waren ebenso unterschiedlich wie unser Alter: von Anfang zwanzig bis weit über 70 waren wir ein bunt gemischter Haufen. Unsere Lebensgeschichten einzigartig, oft unterschiedlich, und doch fanden wir alle schnell gemeinsame Parallelen, sodass sofort ein Gefühl von Gemeinschaft, Vertrauen und wohlwollender Unterstützung entstand.

Das Haus der Kirche beherbergte uns 40 Frauen, vier Hunde und das wunderbare Organisationsteam von Gabi, Beate, Miriam, Sarah und Simone herzlich. Vielen Dank euch allen für diese gelungene Veranstaltung.

Weit war der Blick aus den Fenstern des Seminarraumes 8. Manchmal drohten wir uns in dem unendlich scheinenden Wald zu verlieren, doch dann holte uns die gegenüberliegende Felswand auch symbolisch wieder zurück ins Hier und Jetzt. Kleine und größere Felsen galt es an diesen sehr gut organisierten Tagen zu erklimmen.

Allein die Nachtruhe war nicht für jeden perfekt, schuld waren angeblich die Kissen: zu hart oder zu klumpig ... auch ich erklärte meinen unruhigen Schlaf gern damit. Doch waren es tatsächlich nur die Kissen? Oder verfolgten uns die angestoßenen Dinge in unserem Kopf und Herzen nicht selten sogar bis in den Schlaf?

Diese ungelebten und ungeliebten Gefühle, mit denen wir am ersten Abend unsere Schatzkiste füllten, drängten an die Oberfläche. Wir hatten sie schön verpackt, die Holzkiste liebevoll für sie gestaltet und dabei vielleicht ganz vergessen, was nun im Innern verborgen lag. Im Dunkeln warteten sie, bis wir das Kistchen an diesem Wochenende immer wieder öffneten und wir lernten, dass sie unser Miteinander beeinflussen, auch wenn wir sie gerade nicht sehen.

Bei den Bewegungseinheiten kamen wir immer wieder eng miteinander in Kontakt. Bei der emotionalen Einstellarbeit lernten wir, uns zu öffnen. Ins Innerste ließen wir uns gegenseitig schauen und spürten, dass Beziehungswunden heilen können, wenn wir uns anderen Menschen öffnen und mit Einstellsätzen lernen, eine Form der Selbstliebe zu kultivieren.

„Dass dies ein Vollzeitjob ist!“, bekräftigte nicht nur die wunderbare Therapeutin Verena Stöger. In der Einstellarbeit spürten und beobachteten wir selbst, wie zart dieses Pflänzchen der Selbstliebe und Akzeptanz bei den ersten Worten noch war.

Doch bekräftigt, gehalten und getragen vom Zuspruch der Gruppe, wurden die Worte von Mal zu Mal mutiger und die Stimme fester.

Wir setzten an diesem Wochenende die Segel und halfen einander, sie fest zu spannen. Den Kurs zu halten, vielleicht nachzunavigieren oder gar neu festzulegen, ist nun die Aufgabe, die Tag für Tag vor uns liegt. Es gilt, den Selbstentwertungsgedanken keinen Raum mehr zu geben und alles, was uns klein macht, nach und nach zu verbannen. Vielleicht hilft uns dabei auch die erlernte Anteilsheilung oder eine Form der Metta-Meditation. Viele Hilfsmittel haben wir an die Hand bekommen, und wenn ihr einmal zweifelt, erinnert euch an das gemeinsame Gehen zu zweit oder zu dritt und an die Hände auf euren Schulterblättern. Spürt ihr sie wieder, die haltgebenden Hände im Rücken, und seht ihr das Lächeln, das in diesem Moment des Spaziergangs nur euch allein galt? Lacht in Gedanken an „TIKITIKI“ einmal laut und gelöst auf! Spürt hin und wieder einmal nach und fühlt den fremden Rücken an eurem und erinnert euch an die Leichtigkeit, mit der das Andocken an andere gelang! Denkt an die Schalen, geformt aus Händen, an die dankbaren Blicke, wenn wir etwas sehr Kostbares gaben und selbst ein Geschenk annahmen!

Ich möchte euch allen sagen: Ein jeder von euch ist einzigartig, und ich tue es mit einem Zwinkern und so, wie wir es gelernt haben: „Mein Name ist Nadin, und ich bin sehr dankbar für diese Erfahrung mit euch. Möge jede einzelne von euch wunderbare 24 Stunden haben und fühlt euch in diesem Moment ganz herzlich von mir umarmt!“

Nadin Durcak
Blaues Kreuz Heidelberg
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

Männerseminar 2025

EINE HELDENREISE

Rückblick auf ein besonderes Wochenende

Voller Neugier auf das bevorstehende Seminar packe ich meine letzten Sachen in den Koffer.

Gegen 14 Uhr beginnt eines der intensivsten Seminare - voll mit Gesprächen, Kennenlernen neuer Gruppenteilnehmer und auch Wiedersehen mit langjährigen Freunden.

Nach einer kurzweiligen Autofahrt waren wir schon im verschneiten Bad Herrenalb angekommen.



Der erste spannende Moment war für mich, die Unterkunft (Haus der Kirche) kennen zu lernen, die ich bis zu diesem Zeitpunkt noch nie gesehen habe.

Und da musste ich doch sehr staunen, was für ein riesiges Haus sich da am Waldrand in den Vordergrund stellte.

Nach dem sehr raschen Check-in konnte ich mich in meinem Zimmer ausbreiten (das übrigens alles hatte, was nötig ist).

Sehr rasch begab ich mich wieder in die Lobby, wo ich mich bei einem leckeren Kaffee mit meinen beiden Freunden Karlheinz und Harald in erste gemeinsame Gespräche unterhielt.

Von Zeit zu Zeit kamen immer mehr der Teilnehmer zur Tür herein. Ob bekannt oder völlig unbekannt – für mich hatten alle etwas Zielstrebiges, Neugieriges und Freude im Gesicht.

Zur Essenszeit waren alle Teilnehmer und beide vom Orga-Team pünktlich da.

Nach unserem ersten gemeinsamen Abendessen trafen wir uns das erste Mal im Plenum. Bei einer kurzen Kennenlernrunde empfand ich, wir würden uns schon sehr lange kennen, und es war eine gute Stimmung im Raum. Nach der Vorstellung unseres Orga-Teams, bestehend aus David und Michael, die auch ausführlich über den Verlauf des Seminars berichtet haben, haben wir vier Kleingruppen gebildet und über das Thema HELD unterhalten, besprochen und diskutiert.

Etwa 25 Minuten später haben wir im Ple-

num die erarbeiteten Informationen ausgetauscht und durchgearbeitet.

Das war's auch schon für den ersten Seminartag, der eine oder andere traf sich noch auf einen kurzen Austausch, andere bewiesen ihr Können bei einer Runde Kicker oder Billard.

Nach einem schönen Auftaktstag war um kurz vor Mitternacht bei mir Schluss.

Leider nach einer schlechten Nachtruhe begann der nächste Tag mit einem reichhaltigen Frühstück, das sehr lecker war.

Es stand ein vollgepackter Samstag vor uns.

Nach dem Frühstück war ich gespannt auf unseren Referent Aaron, den ich bisher nur aus Erzählungen gekannt habe.

Nach einer kurzen Vorstellung seiner Person und einer Befindlichkeitsrunde der Teilnehmer hat Aaron uns den Tagesverlauf vermittelt.

Jetzt ging es los mit der Heldenreise.

Es war für mich anstrengend, das ein oder andere Mal dem Thema zu folgen, aber meine Neugier war so mächtig, dass ich am Ball geblieben bin.

Zwischenzeitliche Fragen hat unser Referent mit einer Lockerheit souverän beantwortet.

Mit einer kleinen Verschnaufpause zwischendurch, verging die Zeit im Fluge, und es war Mittagszeit.

Nach einem sehr schmackhaften Mittagessen konnten wir unsere Bastelleidenschaft unter Beweis stellen.

Es wurde geschraubt und manchmal auch geflucht, aber letztendlich hatten wir einen riesigen Spaß und jeder hatte seinen Doppeldecker-Flieger zusammen bekommen.

Danach und nach einer kleinen Trinkpause ging





es weiter mit unsere Heldenreise.
Das Abendessen haben wir uns nach dem langen aber sehr tollen Seminartag redlich verdient.
Wer gedacht hatte, es wäre Feierabend, hat sich getäuscht – ach ja, da war noch was: eine ÜBERRASCHUNG!!

Mit 4 PKWs fuhren wir gemeinsam Richtung Karlsruhe, unser Orga-Team hat uns bis zuletzt zappeln lassen.

Was war das denn? Ein Escape Room – noch nicht wirklich davon gehört, die Spannung war enorm und alle konnten es nicht abwarten, bis es endlich losging.

Nach einer kurzen Auslosung in vier Gruppen haben wir unsere Räume mit den dazugehörigen Aufgaben bekommen. Es war eine sehr große Erfahrung für mich, zu sehen, wie Menschen miteinander kommunizieren und auf engstem Raum trotzdem ruhig und entspannt arbeiten.

Nach einer Stunde voller Spaß und Emotionen waren wir alle wieder in Freiheit.

Nach einem kurzen Austausch in der Runde fuhren wir wieder zurück in unser Domizil.

Ein langer Tag voller Ereignissen neigte sich dem Ende zu.

Gegen 22:30 waren wir alle wohlbehalten wieder zurück, und der größte Teil von uns war einfach platt und ging schlafen.

Auch mir fielen fast die Augen zu, nur kurze Zeit später war auch bei mir Sendeschluss.

Puh – der Wecker klingelt schon wieder: es ist 7 Uhr – raus aus den Federn.

Der Abschlusstag steht bevor.

Nach dem letzten gemeinsamen Frühstück ging es dann wieder in unser Plenum.
Bis zur letzten Pause gegen 10:30 erarbeiteten wir unsere eigene Heldenreise, was wir in Kleingruppen gemacht hatten.

Nach der Pause haben wir nun unsere persönliche Heldenreise besprochen und ausdiskutiert.

Aaron machte pünktlich Schluss, so dass wir uns ein letztesmal in der Runde austauschen konnten.

Mein persönliches Fazit war: GEMEINSAM sind wir stark und kleine Schritte führen auch zum Ziel.

Nach der herzlichen Verabschiedung vom Orga-Team David, Micha und Referent Aaron ging es zum Mittagslunch.

Schön, wie eine Gruppe von Männern so schnell klar kommen miteinander, einfach Klasse!

Demzufolge war die Verabschiedung sehr herzlich.

Ein wunderbares Wochenende neigte sich dem Ende zu und gegen 13:15 war unsere kleine Fahrgemeinschaft wieder auf dem Heimweg.

Rüdiger Grüßinger
Freundeskreis für
Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.



Psychische Erkrankungen zwischen Genetik, Umwelt und Industrie –

Eine vertiefte und kritische Analyse

20

Psychische Erkrankungen werden immer häufiger – und die Fragen danach, warum das so ist, sind komplex. Sind es unsere Gene, die uns anfällig machen? Oder spielt die Umwelt, in der wir leben, eine größere Rolle? Und wie sehr beeinflussen dabei auch Dinge wie Industrie, Werbung oder soziale Gewohnheiten unser Wohlbefinden? In diesem Text schauen wir genauer hin, wie diese Faktoren zusammenwirken und warum es wichtig ist, sie alle zu betrachten, wenn wir psychische Erkrankungen besser verstehen und behandeln wollen.

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählen Autismus-Spektrum-Störungen (ASS), ADHS, Fetales Alkoholsyndrom (FASD), Suchterkrankungen (inklusive Spielsucht und Computerspielsucht), Depressionen, Angststörungen sowie weitere wie bipolare Störungen, Borderline-Persönlichkeitsstörung oder Essstörungen. Weltweit stellen sie eine wachsende Herausforderung dar – und trotz jahrzehntelanger Forschung bleiben viele Ursachen nach wie vor unklar.

Die Debatte darüber, wie stark genetische Faktoren im Vergleich zu Umweltfaktoren, sowohl pränatalen Einflüssen als auch nachgeburtlichen Umwelteinflüssen, beispielsweise dem sozialen Umfeld – eine Rolle spielen, ist weiterhin kontrovers.

Gene oder Umwelt – Wer trägt die Hauptverantwortung?

Die Genetik wird häufig als Hauptursache für Erkrankungen wie Autismus oder ADHS genannt. Zwillings- und Familienstudien zeigen eine hohe Erblichkeit. Meta-Analysen schätzen die Heritabilität von Autismus auf etwa 50-90 % (Tick et al., 2016).

Doch die genetische Prädisposition erklärt nicht die steigende Zahl von Diagnosen in den letzten Jahrzehnten.

Umweltfaktoren, insbesondere jene, denen Föten während der Schwangerschaft ausgesetzt sind, gewinnen deshalb zunehmend an Bedeutung.

Dazu gehören unter anderem:

- Alkoholkonsum: Die teratogenen Effekte von Alkohol (die schädigenden Auswirkungen auf das ungeborene Kind im Mutterleib) auf das sich entwickelnde Gehirn sind unbestritten. Das Fetale Alkoholsyndrom (FAS) ist die schwerste Form der Fetalen Alkoholspektrum-Störung (FASD) und äußert sich in körperlichen Missbildungen, kognitiven Beeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten (Jones

& Smith, 1973). FASD wird jedoch häufig fehl-diagnostiziert oder mit Autismus oder ADHS verwechselt (Rasmussen & Bisanz, 2009).

- Medikamente während der Schwangerschaft: Studien legen nahe, dass bestimmte Medikamente (z. B. Antiepileptika, Psychopharmaka) das Risiko für neuroentwicklungsbedingte Störungen erhöhen können (Gentile, 2017; Man et al., 2021). Die Abgrenzung zu den Grunderkrankungen der Mutter gestaltet sich jedoch schwierig.
- Pestizide und Umweltgifte: Es gibt zunehmende Hinweise darauf, dass pränatale Exposition gegenüber Umweltgiften wie Pestiziden epigenetische Veränderungen bewirken kann, die die Gehirnentwicklung beeinträchtigen (Shelton et al., 2015). Epigenetik beschreibt Veränderungen in der Genexpression ohne Veränderung der DNA-Sequenz und zeigt, wie Umweltfaktoren genetische Risiken modulieren können.

Warum dominiert die genetische Erklärung?

Obwohl es klare Hinweise auf Umweltursachen gibt, wird in der öffentlichen und medizinischen Debatte häufig die Genetik als Hauptursache präsentiert. Dies könnte politisch und wirtschaftlich motiviert sein:

- Genetische Ursachen sind schwer politisch adressierbar, da sie nicht direkt vermeidbar sind.
- Umweltfaktoren hingegen würden direkte Verantwortung auf Industrie, Landwirtschaft, Pharma und Gesellschaft übertragen.
- Die Pharma-, Alkohol- und Pestizidindustrie beeinflussen durch Lobbyarbeit Forschung, öffentliche Wahrnehmung und politische Entscheidungen.
- Studien zu Umweltfaktoren werden teilweise

systematisch gefördert oder behindert.

- Behörden und Krankenkassen kommunizieren Risiken oft wenig transparent.

Diese Verlagerung der Schuld auf genetische Ursachen kann Haftungs- und Regulierungskosten für die Industrie reduzieren – ein ethisch fragwürdiger Zustand.

Überlappende Symptome – FASD, Autismus, ADHS und Sucht

FASD, Autismus und ADHS weisen oft ähnliche Symptome auf: soziale Defizite, Aufmerksamkeitsprobleme, Impulsivität (Rasmussen & Bisanz, 2009; Volkow et al., 2016). Suchtkrankheiten treten häufig komorbid auf (sie treten gleichzeitig mit anderen psychischen Erkrankungen auf).

Die Diagnostik erfolgt jedoch meist getrennt, was Behandlungserfolge und gesellschaftliche Akzeptanz erschweren kann.

- Sind die starren Krankheitskategorien sinnvoll, wenn Symptome sich überschneiden?
- Verhindert die Klassifikation in einzelne Diagnosen einen ganzheitlichen Blick auf Umwelteinflüsse und soziale Faktoren?

Die Rolle des sozialen Umfelds und gesellschaftliche Normalisierung von Alkohol

Das soziale Umfeld hat einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf psychischer Erkrankungen. Am Beispiel Alkohol wird dies besonders deutlich: Alkohol ist gesellschaftlich weitgehend akzeptiert und wird in Werbung, Medien und Kultur positiv dargestellt – als Symbol für Geselligkeit, Erfolg und Entspannung.

21

Diese Normalisierung beeinflusst, wie Menschen Alkohol wahrnehmen und konsumieren – auch Schwangere.

Die allgegenwärtige Werbung lässt Risiken oft in den Hintergrund treten. So wird häufig unterschätzt, wie stark Alkoholkonsum in der Schwangerschaft das Risiko für das Fetale Alkoholsyndrom (FASD) erhöht, dessen Symptome teilweise denen von Autismus oder ADHS ähneln.

Neben der Entstehung psychischer Erkrankungen beeinflusst das soziale Umfeld auch die Wahrnehmung und den Umgang mit ihnen. Stigmatisierung, Verharmlosung oder mangelnde Aufklärung erschweren den Zugang zu Hilfe und beeinträchtigen die gesellschaftliche Akzeptanz.

Die Verquickung von gesellschaftlicher Akzeptanz, wirtschaftlichen Interessen der Industrie und Einfluss auf politische Entscheidungen führt dazu, dass Risiken oft nicht ausreichend kommuniziert oder angegangen werden.

Sucht und familiäre Herkunft - Vereinfachte Narrative

Suchtbetroffenen wird oft vermittelt, ihre Erkrankung sei genetisch bedingt oder durch belastende Familiengeschichte geprägt. Zwar gibt es erbliche Risikofaktoren, doch viele Betroffene stammen aus nicht suchtbelasteten Familien (Verhulst et al., 2015).

Die Vereinfachung „Die Eltern waren auch suchtkrank“ kann entlastend wirken, verhindert aber eine differenzierte Betrachtung:

- Wie stark beeinflussen Traumata, Erziehung und gesellschaftliche Faktoren die Entstehung von Suchterkrankungen?

- Wird die Komplexität in Therapie und Öffentlichkeit angemessen dargestellt?

Selbsthilfegruppen - Effektiv, aber unter Druck

Selbsthilfegruppen sind eine zentrale Säule in der Behandlung und Stabilisierung psychisch Kranker und Suchterkrankter. Studien zeigen, dass sie Rückfallraten bei Suchterkrankungen um bis zu 30 % senken können (Kelly et al., 2020).

Die WHO betont ihre Bedeutung für das psychische Wohlbefinden (WHO, 2019).

Dennoch kämpfen viele Gruppen jährlich um ihre Existenz. Dies wirft Fragen auf:

- Warum erhalten Selbsthilfegruppen trotz ihres hohen Nutzens keine ausreichende finanzielle und politische Unterstützung?
- Wie wirken sich politische und wirtschaftliche Interessen auf die Sicherung dieser Angebote aus?

Was müssen wir hinterfragen?

Psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen sind multifaktoriell bedingt. Genetik und Umwelt wirken zusammen – eine Reduktion auf reine Genetik vernachlässigt wichtige pränatale und soziale Einflussfaktoren.

Wirtschaftliche Interessen beeinflussen Forschung, Politik und öffentliche Wahrnehmung. Umweltfaktoren und soziale Determinanten (gesellschaftliche Bedingungen wie Familie, Arbeit, Bildung oder soziale Unterstützung) werden dadurch oft unterbewertet oder verschwiegen.

Diese Kritik ist nicht neu. Schon der Psychoanalytiker und Sozialphilosoph Erich Fromm warnte Mitte

des 20. Jahrhunderts davor, dass viele Menschen zwar äußerlich „normal“ erscheinen, in Wahrheit aber krank sind, krank gemacht durch eine Gesellschaft, die Anpassung über Menschlichkeit stellt. Fromm schrieb:

„Die wirklich hoffnungslosen Opfer psychischer Krankheit findet man unter denen, die am normalsten erscheinen. Viele von ihnen sind normal, weil sie sich so gut an unsere Lebensweise angepasst haben – weil ihre menschliche Stimme schon so früh zum Schweigen gebracht wurde, dass sie nicht einmal mehr leiden oder Symptome entwickeln wie der Neurotiker. Ihre perfekte Anpassung an eine zutiefst kranke Gesellschaft ist das Maß ihrer psychischen Erkrankung.“

Diese Perspektive zeigt: Eine systemische Kritik ist unerlässlich, wenn wir die Ursachen psychischer Erkrankungen ehrlich benennen und wirksam bekämpfen wollen.

Eine ehrliche und umfassende Debatte sollte:

- Umweltfaktoren klar benennen und erforschen,
- Die Verantwortung der Industrie thematisieren,
- Die Bedeutung individueller Behandlung und Selbsthilfegruppen anerkennen,
- Betroffenen Raum zur Selbstakzeptanz und Selbstbestimmung geben.

Ilter Schaller - 1. Vorsitzende
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Baden e.V.

Quellen

Fromm, E. (1956). The Sane Society. New York: Rinehart & Company.

Gentile, S. (2017). Pharmacotherapy for psychiatric disorders during pregnancy. Neuropsychiatric Disease and Treatment.

Jones, K. L., & Smith, D. W. (1973). Recognition of the fetal alcohol syndrome in early infancy. The Lancet.

Kelly, J. F., et al. (2020). Mutual-help groups for substance use disorders: History, effectiveness, knowledge gaps, and research opportunities. Clinical Psychology Review.

Man, K. K., et al. (2021). Prenatal exposure to medication and neurodevelopmental disorders: a systematic review. Journal of Psychopharmacology.

Michaels, D. (2008). Doubt is Their Product: How Industry's Assault on Science Threatens Your Health. Oxford University Press.

Rasmussen, C., & Bisanz, J. (2009). Executive functioning in children with fetal alcohol spectrum disorders: profiles and interventions. Developmental Disabilities Research Reviews.

Shelton, J. F., et al. (2015). Neurodevelopmental disorders and prenatal exposure to pesticides: a case-control study. Environmental Health Perspectives.

Tick, B., et al. (2016). Heritability of autism spectrum disorders: a meta-analysis of twin studies. Journal of Child Psychology and Psychiatry.

Verhulst, B., et al. (2015). The familial transmission of alcohol use disorders. Addiction Biology.

Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction.

Ein winterlicher Ausflug in den Europa Park

Am 06. Dezember hatten mein Mann und ich die Gelegenheit, an einem besonderen Ausflug teilzunehmen, der vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Nova Vita Mannheim-Waldhof e.V. organisiert wurde. Dank einer großzügigen Spende des Europa Parks bekam der Verein 50 Eintrittskarten geschenkt. Die Einladung erhielten wir von der Tante meines Mannes, die sich mit ihrem Lebensgefährten aktiv im Verein engagiert.



FOTOS © 2025 Ilter Schaller - © 2025 Harald Jourdan

Unsere Reise begann in Karlsruhe, wo wir um 09:30 Uhr in den Bus stiegen, der bereits zuvor die Teilnehmer aus Mannheim abgeholt hatte. Zu Beginn der Fahrt wurde jedem eine kleine Nikolaustüte mit Obst, Nüssen, Brezeln und Schokolade überreicht – eine liebevolle Geste, die den Tag angenehm einleitete. Nach einer einstündigen Fahrt erreichten wir den Europa Park, der in ein winterliches Wunderland verwandelt war. Die weihnachtliche Dekoration, die stimmungsvollen Lichter und der Weihnachtsmarkt mit seinen kleinen Ständen sorgten direkt für eine festliche Atmosphäre.

Der Park war an diesem Tag angenehm ruhig, was es uns ermöglichte, zahlreiche Attraktionen zu besuchen, ohne lange warten zu müssen. Von rasanten Fahrgeschäften bis hin zu gemütlichen Shows war für jeden etwas dabei. Besonders beeindruckend war die detailverliebte Gestaltung der Themenbereiche, die den Tag zu einem besonderen Erlebnis machten.

Die Gruppe verstand sich gut, und die Stimmung war durchweg freundlich und entspannt. Am Ende des Tages trafen wir uns um 19:00 Uhr wieder am Busparkplatz, um die Heimreise anzutreten. Zufrieden und voller schöner Eindrücke erreichten wir schließlich unsere Ausgangspunkte in Karlsruhe und Mannheim.

Dieser Tag im Europa Park war für alle Beteiligten ein gelungenes Erlebnis – eine perfekte Kombination aus gemeinsamer Zeit, Erholung und vorweihnachtlicher Freude.

Marco Henrich
Freundeskreis für
Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

DELEGIERTENVERSAMMLUNG DES BUNDESVERBANDES 2025

In der diesjährigen Jahreshauptversammlung wurde ich zum Delegierten des Landesverbandes Baden gewählt. Im Anschluss erhielt ich von der Geschäftsstelle die Unterlagen zur Delegiertenversammlung.

Bei der Durchsicht der Tagesordnung fielen mir einige Schwachpunkte auf. So war der TOP 10, in dem der Finanzplan mit teilweise hohen Einzelposten oder aufgesplitteten Beträgen beschlossen werden sollte, vor den Informationen zu diesen Ausgaben angesetzt und einer der wichtigsten TOPs, die Lobby-Arbeit betreffend, fand sich auf dem vorletzten Platz vor.

Des weiteren war das Thema "Zukunftsausrichtung der Freundeskreise" unter 3 verschiedenen Titeln aufgeführt, ohne dass ersichtlich wurde, in welcher Weise die Delegiertenversammlung, als oberstes Organ des Bundesverbandes, satzungsgemäß in diese Entwicklung eingebunden werden sollte.



FOTO © 2025 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.

Diese unlogische oder kontraproduktive Vorgehensweise veranlasste mich, bereits im Vorfeld in einem Anschreiben an den Vorstand und an die Delegierten die Tagesordnung zu bemängeln. Ich monierte auch, dass die derzeit wichtigen sucht-spezifischen und organisatorischen Fragen wie

- das begleitete Trinken ab 14 Jahren / Jugendschutz;
- der Lachgaskonsum von Kindern und Jugendlichen;
- die regionalen Wartezeiten für Suchtkranke in Entzugskliniken von bis zu 2 Monaten;
- die Auswirkungen der Anforderungen an Fachkliniken durch die Rentenversicherungen;
- wann findet ein Schulterchluss mit anderen Organisationen zum Thema flächendeckende Versorgung mit Suchtberatungsstellen auf Bundesebene statt ?
- Wann wird auf Bundesebene endlich ein wirkungsvolles Suchthilfe-Netzwerk aufgebaut ? Und so weiter...

scheinbar auf der Ebene des Bundesverbandes gar nicht stattfinden.

Ich wünschte bei der Delegiertenversammlung einen konstruktiven Austausch über die diesbezügliche Zukunftsausrichtung.

Reaktion:

Nach Diskussion im Plenum wurde der Haushaltsplan erst nach den Informationen zu den Projekten gestellt. Auf Bitten des Vorstandes wurde jedoch aus redaktionellen Gründen auf die Zusammenfassung der themengleichen Inhalte in verschiedenen Tagesordnungspunkte verzichtet.

Personalangelegenheiten:

Zur Wahl eines Stellvertretenden Vorsitzenden.

Zur Neuwahl hatten sich ursprünglich die Landesvorsitzende von Sachsen-Anhalt Martina WEINERT und Lothar LOESER gestellt. Martina Weinert zog die Kandidatur zurück. Lothar Loeser wurde gewählt. Er ist Angehöriger und Delegierter vom LV Nordrhein-Westfalen.

Eine neue Suchtreferentin wurde eingestellt und beginnt ihre Tätigkeit ab dem 01.06.25. Sie wird zu gegebener Zeit auch vorgestellt werden.

**Aussprache zur Arbeit
des Geschäftsführenden Vorstandes:**

Vom Unterzeichner wurde die Frage aufgeworfen, wer uns als Betroffene in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen vertritt. Eine Vertretung der Suchtreferenten (Sina Limpert) ist vorhanden. Nach der Diskussion wird beschlossen, die Satzung der DHS auf eine Möglichkeit zu Mitarbeit zu prüfen.

Entscheidungsschwerpunkte (Auszug):

Angehörige - Bericht zum Projekt:

Die Faltblätter und Karten zum Projekt sind noch nicht fertig;

Es wurden 4 Seminare in 4 unterschiedlichen Seminarhäusern Nord / Süd / Ost / West angesetzt. Ein Seminar ist bereits gut gelaufen (mit guter Intensität). Es wurde darauf hingewiesen, dass Meldungen von Teilnehmern nur über die Landesverbände laufen können.

Es folgte eine intensive Diskussion über die Anerkennung der Co-Abhängigkeit und Behandlungsmöglichkeit für Angehörige.

Podcast:

Ein Podcast sollte in Planung und Ausführung gehen. Aufgrund von Personalmangel wurde das Projekt in die 2. Jahreshälfte verschoben. Es sind 2 Arbeitswochenenden angesetzt. Mitarbeiter werden gesucht.

**Relaunch (Neugestaltung)
Freundeskreis Journal:**

Die Neuausrichtung des Journals wurde erforderlich, weil sich die Zusammenarbeit mit dem bisherigen Redakteur zunehmend schwieriger gestaltete. Die enormen Projektkosten werden durch die DAK bezuschusst. Es werden Leute zur Mitarbeit gesucht. Es ist nicht unbedingt Voraussetzung, dass diese selbst schreiben, aber sie sollten Leute kennen, die sich zu bestimmten Titelthemen äußern können. Es entspann sich eine Diskussion zur (erfolglosen) Rekrutierung von Mitarbeitern in Kompetenzgruppen.

Zukunftswerkstatt Erkner / Ad hoc-Seminar "Aus Zukunft mach Gegenwart":

In Erkner soll eine Auswahl der Landesverbands-Vorstandsmitglieder Fragebögen bearbeiten. Im Ad-hoc-Seminar sollen dann die Ergebnisse konkretisiert werden.

Gruppenbegleiterausbildung:

Wegen Personalmangels konnte die anberaumte Seminarreihe in 2025 nicht durchgeführt werden. Sie wird auf 2026 verschoben. Dabei werden die Teilnehmeranmeldungen aus 2025 berücksichtigt.

Finanzplan :

Es folgt eine Power-Point-Präsentation. Die diversen fraglichen Punkte wurden geklärt. Der Finanzplan wurde einstimmig verabschiedet.

Netzwerkarbeit

Durch Sina Limpert wird die Arbeit mit der DHS, den 5 Verbänden und dem Diakonie Beirat Sucht-Selbsthilfe vorgestellt.

Der DHS-Fachausschuss Sucht-Selbsthilfe tagte am 05.05.25 über die Ausrichtung des Ausschusses !! Und wieder stellt sich die Frage: Wer vertritt die Betroffenen dort ? Es wird dabei auch um den neuen Leitfaden für die Pauschalmittel der Krankenkassen gehen.

Verschiedenes :

Der Landesverband Hessen machte auf eine neue Entwicklung in der Angehörigenarbeit aufmerksam, die sie äußerst kritisch beurteilen. Dabei wird das Buch

"Mit Suchtfamilien arbeiten - CRAFT: Ein neuer Ansatz für die Angehörigenarbeit"

eingesetzt und vor allem bei hauptamtlichen Suchthelfern begrüßt. In dem Programm werden die Angehörigen dazu trainiert, den Betroffenen zu beobachten, zu kontrollieren und entsprechende Fragebögen / Arbeitsblätter auszufüllen. Die Delegierten aus Hessen teilten die Besorgnis mit, dass hier von Menschen, die keine Psychologen sind, womöglich flächendeckend, diese Fragebögen bearbeiten.

Anmerkung des Unterzeichners:

Vor ca. 15 Jahren wurde dieses Programm in einem Freundeskreis-Seminar durch eine Referentin vorgestellt und löste eine unerwartet starke Wut bei den anwesenden Angehörigen aus. Dass hier Angehörigenarbeit geleistet wird, ist falsch. Es geht darum, dass die Angehörigen den/die Betroffene/n in das Hilffssystem bringen. Die Verantwortung für die Genesung wird damit den Angehörigen zugeschustert. Die Angehörigen selbst werden benutzt, um nicht zu sagen, als Hilfspersonal missbraucht.

Das Programm floppte in Baden und zumindest noch in Bayern.

Antrag des LV Hessen an den Bundesvorstand :

28 Wir Delegierte beauftragen den Bundesvorstand im Rahmen seiner Möglichkeiten mit den 5 Verbänden das Thema CRAFT kritisch zu diskutieren und die Gefahren darzustellen, mit dem Ziel, ein mögliches Positionspapier zu entwerfen.

Der Antrag wurde einstimmig angenommen.

Antrag des LV Baden an den Bundesvorstand:

Der Bundesvorstand wird vom Delegiertentag 2025 beauftragt anzuregen, zusammen mit den 5 Verbänden ein Positionspapier zu den Anträgen der GKV zu formulieren. Ziel ist, die Anträge für die Pauschal- und Projektförderung zu vereinfachen und die ausufernde Bürokratie abzubauen.

Der Antrag wurde mit einer Enthaltung angenommen.

Lutz Stahl - Ehrenvorsitzender und Delegierter des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden e.V.

Ein Hallelujah für den Freundeskreis



FOTO © 2025 Harald Jörden

Am 18.05.2025 fand in der St. Stefanskirche in Karlsruhe ein Gottesdienst zum Thema Sucht statt. Nach aktiver Vorarbeit unseres Vereinsmitglieds Erich Preußner, des Dekans Miles sowie Prof. Dr. Anette Bernards von der Gemeinde St. Stefan nahmen ca. 150 Menschen an diesem schönen Event teil.

Uns freut es sehr, dass darunter ca. 30 Vereinsmitglieder unserer Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe anwesend waren.

Draußen gab es einen Informationsstand über die Suchtgefahren.

Der Gottesdienst selbst war so gestaltet, dass Albert Ochs die Besucher mit informativen Fakten in das Thema Sucht einführte. Er stellte den Aufbau unserer Institution im Einzelnen dar.

Die zweite Lesung im Gottesdienst übernahm Erich Preußner. Die Fürbitten übernahmen Helga Krämer und Siegfried Moos.

Es war ein sehr ansprechender Gottesdienst und eine wirklich gute und unkomplizierte Zusammenarbeit zwischen Kirche und Freundeskreis, wie es uns auch Frau Dr. Bernards bestätigte.

Es war auch deshalb ein besonderer Gottesdienst, weil genau an diesem Tag auch der neue Papst Leo XIV in sein Amt eingeführt wurde.

Zum Abschluss des Gottesdienstes lud Erich im Namen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V. die Pfarrgemeinde sowie die Mitglieder der Freundeskreise herzlich zu Kaffee und Kuchen ein. Dabei bedankte er sich besonders bei Dekan Miles - insbesondere für das feierlich gesungene „Te Deum“. Mit spürbarer Rührung erzählte er, dass dieses Lied exakt auf den Tag vor

18 Jahren bei seiner Hochzeitsmesse gespielt wurde – denn genau an diesem Tag feierte er auch seinen Hochzeitstag.

Draußen vor der Kirche erwarteten die Gläubigen verschiedene selbst gebackene Muffins und Kuchen – gespendet von Mitgliedern des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V. So entwickelten sich schnell interessante Gespräche rund um das Thema Sucht.

Es ist immer wieder schön, wenn sich Menschen öffnen, und man hat dabei oft das Gefühl, dass



selbst Betroffene und Angehörige endlich etwas Wichtiges loswerden können.

Wir sind so verblieben, dass wir jederzeit für Informationsaustausch und hilfreichen Aktionen zur Verfügung stehen, und auch seitens der Kirche wurde ein Interesse an weiteren gemeinsamen Aktionen bestätigt.

So freuen wir uns auf eine Fortsetzung dieser gelungenen Aktion.

Erich Preußner
Freundeskreis für
Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

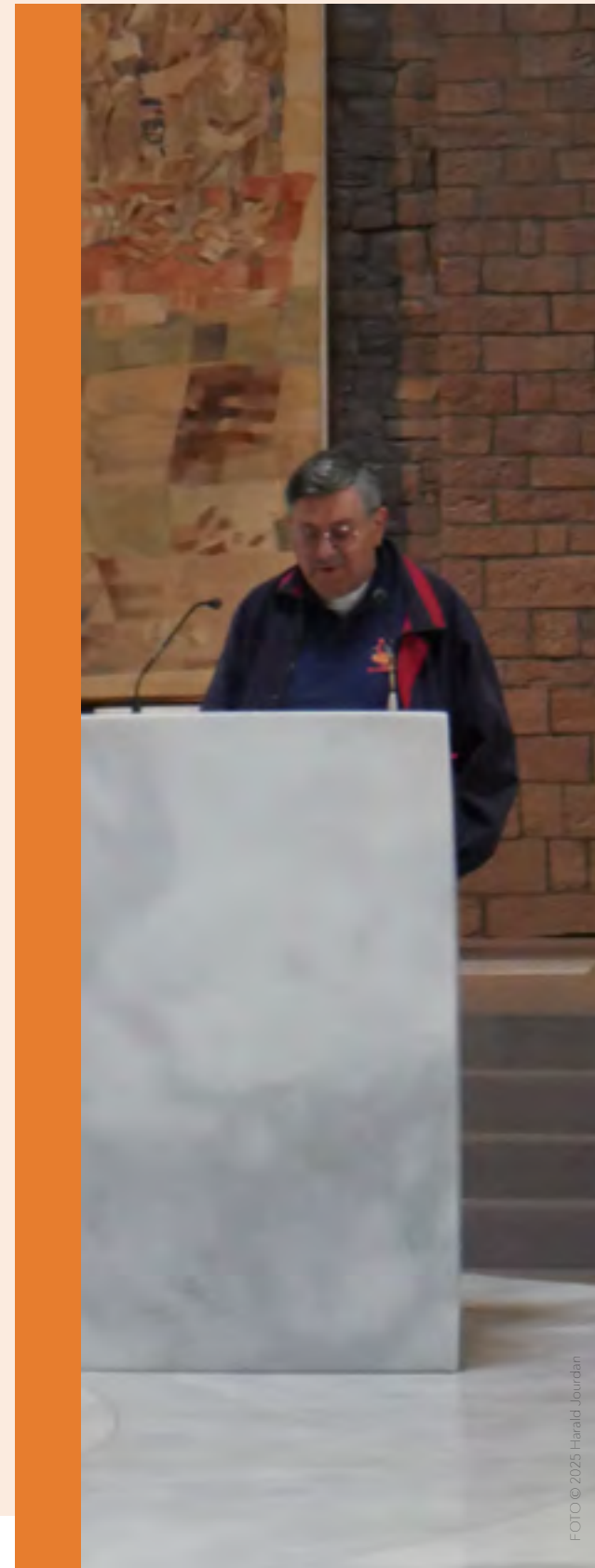
Liebe Gottesdienstbesucher,

wir, vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V., freuen uns, dass wir heute diesen Gottesdienst gemeinsam mit Dekan Miles und mit Ihnen zusammen feiern und mitgestalten dürfen.

In Deutschland sind rund sieben Millionen Erwachsene abhängig – viele von Tabak, Alkohol, Medikamenten, Glücksspiel, Medien, Internet, Drogen, Essstörung, etc.

Sucht ist ein sich steigender zwanghafter Drang durch Außenstimulation, egal welcher Art, Konflikten auszuweichen, Probleme zu verdrängen, innere Leerräume zu füllen und dasjenige durch Genuss zu ersetzen.

Schwerpunkt unserer Arbeit ist die Selbsthilfe in Form von Gruppengesprächen in unseren Räumen in der Adlerstraße 31. Hierzu haben wir an 4 Tagen von Dienstag bis Freitag verschiedene Gruppenangebote. Alle Stammgruppen und Treffs sind, soweit es die Gruppenstärke zulässt, offene Gruppen, d.h. es können immer wieder neue Hilfesuchende sowohl Betroffene als auch deren Angehörige dazukommen. Der Erfahrungsaustausch in den Gruppen erfolgt in einem offenen Dialog. Geleitet werden die Grup-



pen von eigens ausgebildeten Gruppenbegleitern, die alle ehrenamtlich tätig sind.

Die Gruppenbegleiter/innen sind entweder selbst Betroffene oder Angehörige von Betroffenen.

Neben den Gruppengesprächen sehen wir unsere Aufgabe auch in der Aufklärung und Information. So betreiben wir eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit, z.B. in Form von Informationsveranstaltungen mit Schulklassen, in Betrieben, Fachkliniken und mit Krankenkassen, mit Infoständen bei Messen, z.B. Offerta, etc. oder auch speziell auf das Thema Sucht ausgerichtete Gottesdienste, wie heute.

Im sogenannten Behandlungsverbund arbeiten wir eng mit Beratungsstellen, Fachkliniken und Ärzten zusammen. Kurze Wege gibt es zur Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden, deren Beratungsstelle sich im gleichen Haus direkt unter unseren Räumen befindet.

Vertrauensvolle, tolerante zwischenmenschliche Beziehungen sind die wichtigste Grundlage für eine zufriedene Zukunft.

Unser Ziel ist eine zufriedene, dauerhafte Abstinenz!

Dabei kann der Glaube helfen, einen neuen Sinn im Leben zu finden.

Albert Ochs
Freundeskreis Karlsruhe

Männerfreizeit 2025

Endlich war es wieder so weit – die letzten Tage konnte ich schon an einer Hand abzählen.

Unsere Männerfreizeit 2025 im altbewährten Weisenbach stand unmittelbar bevor.

Am Mittwochvormittag fiel der Startschuss: Das fast vollgepackte Auto setzte sich in Bewegung – auf zu Markus, mit dem ich gemeinsam den Großeinkauf erledigen sollte. Nach gut zwei Stunden Einkaufen und einer landschaftlich schönen Autofahrt erreichten wir unser Ziel: Weisenbach.

Nach einer kurzen Übergabe durch Martina gehörte das Haus für die nächsten vier Tage ganz uns.

Nach und nach trafen immer mehr Teilnehmer ein, und mit jedem weiteren wurde das Haus ein Stück lebendiger.

Besonders schön war, dass wir in diesem Jahr zwei liebe Freunde, Nico und Martin, das erste Mal bei uns begrüßen durften. Auch Robert, der 2019 zum ersten Mal dabei war, hieß unsere Runde herzlich willkommen.

So konnten wir schließlich – zehn Mann stark –



unser erstes gemeinsames Abendessen genießen. Nach der Zimmereinteilung war der Rest des Abends zur freien Verfügung.

Die einen vergnügten sich bei einem Kartenspiel, andere unterhielten sich über alte Zeiten oder spannende Erlebnisse aus ihrem Leben. So endete der erste Abend voller Entspannung und Freude, und kurz nach Mitternacht wurde es ruhig im Haus.

Tag 2 - Der Tag nimmt Fahrt auf

Am nächsten Morgen, kurz vor dem Frühstück, traf auch unser letzter Teilnehmer ein: Roland. Nun war unser Team komplett – bereit für das erste sportliche Highlight.

Nach einem reichhaltigen Frühstück wärmten sich die ersten bereits für das traditionelle Boule-Turnier auf.

Wer würde wohl in diesem Jahr den Pokal holen? Markus, unser Vorjahressieger, blieb wie immer cool und ließ sich nichts anmerken.

Pünktlich um 13 Uhr ging es los. Schon in der Vorrunde war klar: Das würde ein enges Rennen.

Nach einem spannenden Finale stand der Sieger fest: Martin, einer unserer Neuzugänge, zeigte durchgehend starke Leistung und holte sich verdient den Pokal!

Nach der Siegerehrung und einem Nachmittagskaffee mit selbstgebackenem Kuchen machte sich unser Freund Harald ans Werk – seine berühmten Forellen zu räuchern.

Mit viel Aufwand und tatkräftiger Unterstützung konnten wir gegen 19 Uhr ein unglaublich leckeres Abendessen genießen – danke dir, Harald! Man merkte, dass der eine oder andere schon ein wenig erschöpft war – der zweite Abend endete daher etwas früher.

Tag 3 - Ausflug und Darts

Nach einer erholsamen Nacht und einem köstlichen Frühstück machten wir uns mit drei Autos

auf den Weg nach Rastatt, wo wir das Unimog-Museum besuchten.

Bei strahlendem Sonnenschein gönnten wir uns anschließend im benachbarten Park ein leckeres Eis und ließen im Schatten die Seele baumeln.

Ruckzuck verging der Ausflugstag, und wir fuhren wieder zurück nach Weisenbach. Nach dem Abendessen stand der nächste Wettbewerb an: Darts!

Wieder wurde hart um den Pokal gekämpft, doch unser Vorjahressieger Klaus ließ uns keine Chance und verteidigte souverän seinen Titel.

Nach einer kurzen Siegerehrung und entspannten Gesprächen klang dieser gelungene Tag langsam aus.

Tag 4 - Das große Finale

Am Samstagmorgen lag der Duft von frischem Kaffee im ganzen Haus – alle freuten sich auf das Frühstück.

Gut gestärkt ging es zum letzten Turnier: Galgenkegeln!

Nach einer kleinen Verzögerung (dem „Küchenchef“ geschuldet) startete das Abschlussturnier.

Bei heißem Wetter und spannender Stimmung wurde bis zum letzten Wurf gekämpft.

Und siehe da: Unser Freund Karl-Heinz zeigte uns allen, wie's geht – mit dem entscheidenden Wurf holte er sich den Pokal!

Roland, der Vorjahressieger, übergab ihn mit Freude und Anerkennung.

Nach der „Hitzeschlacht“ war erstmal eine Pause angesagt.

Am frühen Abend begannen die Vorbereitungen für unseren Grillabend.

In der Küche wurden leckere Salate zubereitet, während sich andere um den Grillplatz und das Feuer kümmerten.

So konnten wir den letzten Abend gemeinsam bei Steaks, Würstchen und anderen Leckereien ausklingen lassen.



Das Wetter drohte kurz, uns einen Strich durch die Rechnung zu machen – aber der Regen kam erst nach dem Essen, also schnell rein ins Haus! Für mich war der Tag sehr anstrengend, und so zog ich mich bereits gegen 22 Uhr zurück.

Abschied

Am Sonntagmorgen war er dann da – der letzte Tag.

Die Aufbruchsstimmung lag in der Luft, doch Hektik kam keine auf.

Beim letzten gemeinsamen Frühstück genossen wir noch einmal die Runde.

Danach hieß es: Koffer packen, Auto laden – und bei einem letzten Kaffee mit Kuchen konnte jeder noch ein paar Worte über die gemeinsame Zeit verlieren.

Mit einem Lächeln im Gesicht nahmen wir uns in den Arm und verabschiedeten uns voneinander.

Es wäre toll, wenn sich die Truppe auch im nächsten Jahr wieder hier in Weisenbach zusammenfinden würde.

Ein Satz zum Schluss:

Nicht einer oder zwei machen diese Freizeit besonders – es ist die Gemeinschaft, die zählt.

Euer Rüdiger

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.

FOTO © 2025 Harald Jeudam

DU BIST GRUPPENBEGLEITER*IN - ODER NOCH IN AUSBILDUNG?

Der Landesverband möchte sein Angebot erweitern und plant den Aufbau von **Online-Selbsthilfegruppen**. Damit dieses neue Format starten kann, brauchen wir eure Unterstützung – **Gruppenbegleiter*innen aus allen Altersgruppen sind gefragt!**

Warum Online-Gruppen?

Mit den Online-Gruppen möchten wir:

- das Angebot der Freundeskreise in einem neuen Rahmen zugänglich machen.
- Stigmatisierung rund um Sucht und Selbsthilfe abbauen,
- Menschen erreichen, die keine Präsenzgruppen besuchen können – zum Beispiel:
 - Personen mit weiter Anreise
 - Alleinerziehende Mütter/Väter mit eingeschränkten Zeitfenstern
 - Jugendliche und junge Erwachsene, die (noch) Hemmungen haben, sich einer Gruppe vor Ort anzuschließen

Was bringt dir das als Gruppenbegleiter*in?

- Du kannst dein Wissen auffrischen und neue Impulse für deine Rolle als Gruppenbegleiter*in gewinnen.
- Du hast die Möglichkeit, wieder aktiv zu werden – auch wenn du derzeit keine eigene Gruppe leitest.
- Du kannst eine Gruppe begleiten, wie es dir vorher vielleicht nicht möglich war – z.B. weil sie weit entfernt ist oder zu ungünstigen Zeiten stattfindet.
- Du wirst Teil eines engagierten Teams und kannst dich langsam und unterstützend in die Online-Gruppenarbeit einfinden.
- Du sammelst wertvolle Erfahrungen im digitalen Raum.
- Du trägst aktiv dazu bei, neue Zielgruppen zu erreichen und bestehende Barrieren abzubauen.
- Du kannst deine Erfahrungen und dein Wissen mit anderen Gruppenbegleiter*innen teilen und so zur Weiterentwicklung aller beitragen.

Voraussetzungen zur Teilnahme

- Abgeschlossene Ausbildung als Gruppenbegleiter*in oder
- Aktuell in Ausbildung (Teilnahme zu Trainingszwecken möglich) und
- Mitglied / Einzelmitglied im Landesverband oder einem der assoziierten Vereine / Gruppen im Landesverband Baden:

Blaues Kreuz Heidelberg, Fk Karlsruhe e.V., Freundeskreis Nova Vita Mannheim-Waldhof e.V. Gruppem in Bretten, Karlsruhe-West, Rastatt Bella Vista, Achern, Mimmenhausen, Heiligenberg, Pfullendorf, Heitersheim, Freundeskreis Freiburg-Weingarten, Schäfersheim.

Was wir brauchen

Um die Online-Gruppen starten zu können, benötigen wir einen Pool von **mindestens 12** Gruppenbegleiter*innen aus dem gesamten Raum Baden:

- **8 feste Gruppenbegleiter*innen**
- **4 Ersatz-Gruppenbegleiter*innen**

Workshop zur Vorbereitung

Damit ihr euch sicher und gut vorbereitet fühlt, ist ein Workshop mit dem Begleit-Team geplant.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Besonderheiten und Möglichkeiten von Online-Gruppen
- Umgang mit der Technik (niederschwellig und praxisnah)
- Raum für Austausch, Fragen und Unterstützung

Anmeldung

Meldet euch jetzt an – ganz einfach **über die myFreundeskreis App oder per E-Mail: buero@freundeskreise-sucht-baden.de** mit folgenden Angaben:

- Betreff: "Online-Gruppen"
- Nachname, Vorname
- Mitgliedschaft (Gruppe/Verein)
- Status (GBL ausgebildet / in Ausbildung)
- Handynummer

Wichtig

Die Online Info-Gruppe basiert auf dem Modell der Vorbereitungs- bzw. Info-Gruppe in Karlsruhe

Jede*r im Team begleitet die Info-Gruppe höchstens einmal im Monat.

LESER UMFRAGE AUS HEFT 38

LOGO UMGESTALTUNG DER FREUNDESKREISE: Notwendig oder riskant?



38

Logo Freundeskreis ändern ? – klare Antwort Nein

Mein erster Gedanke war: Wieso? Gibt es einen Grund dafür? Nein.

Unser Logo fällt mit unseren allbekannten Farben bei Freundeskreis-Freunden, die uns kennen, sofort ins Gesicht, ist bekannt, ansprechbar – besser gesagt: Es ist unser Markenzeichen. Wir werden nicht nur durch unsere Präsenz und unser Handeln wahrgenommen, sondern auch an unserem Logo erkannt.

Wieso muss man Altgedientes, Bewährtes, Gewohntes immer gleich ändern, nur um mit der Zeit zu gehen? Um modern zu werden oder modern zu wirken?

Nein, das muss man nicht.

Ein Schelm, der Schlechtes dabei denkt – vielleicht will sich da jemand oder einige ein Denkmal setzen.

Harald Jourdan
Freundeskreis für
Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.



Wir unterstützen die Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen (Alkohol, Drogen, Medikamente, Internet, Spiel, Essstörungen) und deren Angehörige. Dutzende ehrenamtliche Gruppenbegleiter unterstützen die Arbeit. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen auch professionelle Unterstützungsangebote auf.

Sucht im Arbeitsleben

Mitarbeiter mit Suchtproblemen können ihr Leistungspotential nicht voll ausschöpfen, haben oft höhere Fehlzeiten und stellen ein Risiko für Arbeitsunfälle dar. Dennoch bieten sie auch eine Chance, soziale Kompetenz im Unternehmen zu zeigen.

Wir haben die Möglichkeiten und das Wissen, Wege für Unternehmen und ihre Mitarbeiter – auch die nicht betroffenen – aufzuzeigen.

Für diese Arbeit bitten wir um Ihre Hilfe.

Wir freuen uns über jede Unterstützung, sei es als Einzelspende oder mit einem regelmäßigen Beitrag. Eine Fördermitgliedschaft ist ab 5 € monatlich möglich.

Als gemeinnütziger Verein stellen wir Ihnen gerne eine steuerabzugsfähige Spendenquittung aus.

Förderverein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Baden e.V.
Sparkasse Karlsruhe
IBAN DE29 6605 0101 0108 1852 99
BIC: KARSDE66XXX

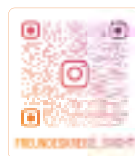
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe • Fon 0721 3528642 • Fax 0721 3528643
info@foerderverein-freundeskreise-baden-de

39

DIE NÄCHSTE **AUSGABE 40** ERSCHEINT IM **DEZEMBER 2025**



UNSERE APP



Like us

Freundeskreise für Sucht-
krankenhilfe, Landesver-
band Baden e.V. • Adler-
str. 31 • 76133 Karlsruhe