

Aktivitäten der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Rheinland-Pfalz, e.V. im Jahr 2025

Seminare

Positiv denken

Das erste Seminar im Jahr mit dem Thema „Positiv denken - Eine Unterstützung in Veränderungsprozessen“ wurde in Zusammenarbeit mit der Regionalen Diakonie Rheinhessen und dem dortigen Suchtberater Peter Reuter durchgeführt.

Bei Veränderungsprozessen, wie sie beispielsweise für den Suchtkranken auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz notwendig sind, werden Lösungswege gesucht. Diese setzen positives Denken voraus und nicht die weit verbreitete Suche nach Gründen, warum dieses oder jenes nicht geht. Daraus ergeben sich folgende Fragestellungen:

- 💡 Warum blockieren sich so viele Menschen selbst?
- 💡 Welche Ursachen hat das?
- 💡 Welche Schlussfolgerungen lassen sich daraus ziehen?
- 💡 Welche Voraussetzungen sollten gegeben sein, um positiv denken zu können?
- 💡 Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus? Kann man das einüben?

Die Feedback-Runde fiel durchweg positiv aus und die Teilnehmer konnten eine Fülle an Informationen, Denkanstößen und Übungsanleitungen mit nach Hause nehmen.

1

Nein sagen

Dozent: Andreas Gohlke, ca. 20 Anmeldungen

Wer kennt das nicht? Ich sage JA, obwohl ich schon sehr müde bin, eigentlich etwas anderes machen müsste oder wollte, keine Zeit habe, damit überfordert bin oder eine innere Abneigung verspüre.

Mit dem Wörtchen NEIN kann ich mich vor körperlicher und mentaler Überlastung schützen. Die Grenze zwischen Gefälligkeiten und Selbstaufgabe ist fließend. Zudem kann ich mich mit einem klaren Nein abgrenzen und eine innere Haltung zeigen (Bsp. NEIN zu Alkoholkonsum).

- 💡 Welche Folgen hat dauerndes JA-Sagen?
- 💡 Warum ist es wichtig auch NEIN zu sagen?
- 💡 Warum fällt es so schwer NEIN zu sagen?
- 💡 Wie kann ich NEIN-Sagen lernen?
- 💡 Wie sag ich es, ohne den anderen zu verletzen?
- 💡 Wie treffe ich eine tragfähige Entscheidung zwischen JA und NEIN?

Viele interessante Fragen, auf die wir im Seminar Antworten finden wollen. Antworten, die uns dabei helfen eine klare Haltung anzunehmen und zufriedener durchs Leben zu gehen.



Teilnahme an Veranstaltungen des BV

Mitglieder des Landesverbandes haben an folgenden Veranstaltungen des BV teilgenommen.

💡 Zukunftswerkstatt in Erkner: 3 Mitglieder

💡 Ad-Hoc-Seminar in Hünfeld: 2 Teilnehmer

💡 Angehörigen-Workshop: 4 Teilnehmer

Die Ergebnisse der Zukunftswerkstatt und des Adhoc-Seminars wurden von den Teilnehmern in der Vorstandssitzung im August vorgestellt und mit den anwesenden interessierten Mitgliedern besprochen. Über das Protokoll der Vorstandssitzung wurden die Ergebnisse und Diskussionen an alle Mitglieder des LV verschickt.

Die Ergebnisse aus dem Angehörigen-Workshop sollen in Form eines eigenen Workshops im Landesverband vorgestellt und in Kleingruppen auf die Erfordernisse des Landesverbandes heruntergebrochen werden. Termin wird im Februar 2026 sein.

Delegiertenversammlung

Auf der Delegiertenversammlung im April wurden die neue Satzung und die Mitgliedschaft in der Diakonie Hessen jeweils einstimmig beschlossen. Mittlerweile ist die Satzung beim Amtsgericht Mainz unter der VR-Nummer 42582 eingetragen.

Aufgrund entsprechender Nachfragen im Vorfeld, wurde auf der Delegiertenversammlung auch der aktuell gültige Beitragssatz noch einmal bestätigt.

2

Es wurde einstimmig beschlossen, Gelder, die dem LV aus einer Vereinsauflösung zugeflossen sind, für den Relaunch der Website zu verwenden (s.u.).

Landeskoordination Suchtselfsthilfe Rheinland-Pfalz

Es handelt sich hierbei um die Nachfolge der Treffen im Ministerium bei der Suchtbeauftragten des Landes RLP, Frau Mai. Der Unterschied zur bisherigen Veranstaltung ist der, dass jetzt Mitglieder aus allen Gruppen in RLP daran teilnehmen können.

Warum gehen wir dorthin? Zum Netzwerken, d.h. um Leute aus anderen Gruppen zu treffen, evtl. Kontakte knüpfen zu „freien“ Gruppen mit dem Ziel, diese vom Beitritt in den Landesverband zu überzeugen. Je mehr Freundeskreisler dort auftreten umso besser ist die Werbung für die Freundeskreise.

So etwas klappt nicht beim ersten Mal. Aber hier gilt: steter Tropfen höhlt den Stein.

Die Veranstaltung findet zweimal im Jahr statt und der LV ist immer mit mindestens 2 Vorstandsmitgliedern vertreten und nutzt die Gelegenheit auch, um Infomaterial zu verteilen.

Öffentlichkeitsarbeit

Postkarten

Der Landesverband unterstützt die Gruppen bei der Erstellung einheitlicher Postkarten als Werbematerial, das bei Ämtern, Kliniken, Ärzten usw. ausgelegt werden kann.

In einem Workshop mit Mitgliedern aus allen Gruppen, wurde gemeinsam die Finale Version erarbeitet. Sie unten. Gleiches gilt für eine Begrüßungsmappe, die entsprechend gefüllt an neue Mitglieder überreicht werden kann.



Website

Da die aktuelle Website in die Jahre gekommen ist und nur noch rudimentär gepflegt werden kann, wurde beschlossen, das Angebot der Fa. Artgrafixs anzunehmen und die Website neu aufzusetzen.

Die Vorarbeiten dazu sind abgeschlossen. In einem Workshop zusammen mit den Entwicklern wurden Inhalte und Gestaltung abgesprochen. Das Grundgerüst steht und die ersten Inhalte wurden bereits eingepflegt. Der Relaunch wird Anfang 2026 umgesetzt werden.

Vorstandssitzungen

Neben den internen Vorstandssitzungen, an denen nur die Vorstandsmitglieder teilnehmen fand eine Vorstandssitzung im August statt, zu der auch interessierte Mitglieder des LV eingeladen waren.

In der Vorstandssitzung im Januar wurde festgelegt, auf welche Themen sich der Vorstand im Jahr 2025 konzentrieren will. Dazu gehören die Neufassung der Satzung und die Mitgliedschaft in der Diakonie Hessen.

Mit der neuen Satzung und der Mitgliedschaft in der Diakonie wollen wir uns im zweiten Halbjahr daran machen, neue Mitglieder und neue Gruppen für den Landesverband zu bewerben. Dazu wollen wir -

- 💡 die Gruppen des Landesverbandes besuchen und Werbung machen für die Mitarbeit im LV
- 💡 freie Gruppen besuchen, um die Freundeskreise vorzustellen

Vorstandssitzung mit interessierten Mitgliedern: Es wurde eine Kartenabfrage zu den gewünschten Seminaren in 2026 durchgeführt. Besonders häufig gewünscht wurden die Themen „nicht-stoffgebundene Süchte“ und „Helperpersönlichkeit bzw. Teamarbeit“. Der Vorstand wird entsprechende Seminare vorbereiten und organisieren.

3

Neue Satzung

Mit Antritt des neuen Vorstands war klar, dass die Satzung (von 2008) überarbeitet werden muss, um sie an veränderte Rahmenbedingungen anzupassen (schwindendes Interesse an ehrenamtlicher Tätigkeit, Digitalisierung, Leitbild der Freundeskreise, Vereinssitz, Mitgliedschaft in der Diakonie etc.) und somit das Fortbestehen des Vereins zu ermöglichen. Auch ist ein fünfköpfiger Vorstand bei etwa 50 Vereinsmitgliedern kaum zu realisieren.

Arbeiten an der Satzungsneufassung:

- 💡 Überlegen, was soll geändert werden, wie soll es geändert werden
- 💡 Formulieren der Änderungen in der Satzung
- 💡 Vorstellung der neuen Satzung in der Delegiertenversammlung

Die neue Satzung wurde im August 2025 beim Amtsgericht Mainz unter der VR 42582 eingetragen.

Mitgliedschaft in der Diakonie Hessen

Seit dem 1. Juni 2025 sind die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. Mitglied bei der Diakonie Hessen.

Für die Mitgliedschaft in der Diakonie Hessen war es notwendig, herauszufinden, welche Voraussetzungen erfüllt werden müssen. Dazu haben wir viel gelesen und haben uns zweimal mit dem Justiziar der Diakonie Hessen getroffen. Auch hier war wieder viel Papierkram zu erledigen und die von der Diakonie gewünschten Passagen in die Satzung aufzunehmen.



Postkarte



Was habe ich davon?

- Verständnis für mich und meine Probleme
- Gespräche mit Gleichgesinnten
- Erleichterung und Aufatmen
- Unterstützung
- Frohen Mut

Was bieten wir?

- Verschwiegenheit
- einen geschützten Raum
- Respektvolles Miteinander
- Offenheit für alle Süchte
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Motivation
- Gute Laune

www.freundeskreise-sucht-rlp.de



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband
Rheinland-Pfalz e.V.