



## Inhalt:

- Selbsthilfemeile in Bad Nauheim
- Gruppenstunde einmal anders
- Der etwas andere Vatertag 2025
- Zukunftswerkstatt
- Männer-Seminar
- Das Männerseminar, einfach sehr gut!
- Feierliches Jubiläum & Begegnungstag
- Hallo zusammen
- Impressionen eines Workshops
- Genusswanderung der Stepps zum Malberg
- 50 Jahre Freundeskreis Westerwald
- Termine

## Selbsthilfemeile in Bad Nauheim

Wie in jedem Jahr fand auch in diesem Jahr am Samstag, dem 05.07.2025 die sog. „Selbsthilfemeile“ in Bad Nauheim statt. Und wieder fanden sich auf Einladung des Landrates des Wetteraukreises mehr als 70 Vereine, Verbände und Organisationen rund um das Thema „Selbsthilfe“ auf der Promenade der Parkstraße ein, um Interessierte, Betroffene und/oder Angehörige über Themen von A wie „ADHS“ bis Z wie „zerebrale Beeinträchtigungen“ zu informieren.

Selbstverständlich durfte dabei der Freundeskreis Bad Nauheim e.V. als ortsansässiger Verein nicht fehlen – und wie auch schon in den Jahren zuvor, haben wir gemeinsam mit den Freundinnen und Freunden aus Altenstadt und Oberhessen suchterkrankten Menschen, Angehörigen oder auch einfach am Thema Sucht Interessierten Rede und Antwort gestanden.



Neben den üblichen Informationsmaterialien der Freundeskreise und einer Auswahl der Broschüren der DHS gab es auch wieder ein paar „Kleinigkeiten“ zu verschenken, die sich unsere Mitglieder im Vorfeld ausgedacht und erstellt hatten. Highlight bei den in diesem Juli vorherrschenden Temperaturen war die „Wetterauer Klimaanlage“, die man – so die Betriebsanleitung „dem Körbsche entnehme soll, dann vorsichtisch uffklabbe, um sich dademit dann e schee frisch Lüftsche zuzuwedele ...“

(Danke an Monika und Christina für all Eure Ideen und liebevolle Arbeit im Vorfeld!)

In den zahlreichen Gesprächen – insbesondere mit Angehörigen – erwies sich die neue Broschüre des Bundesverbandes als sehr hilfreich. Ein wichtiger Hinweis von den Besuchern unseres Standes war dazu jedoch, dass diese

Broschüre mit dem Titel „Steig aus! Gestern ich – Heute Du“ und der aktuellen Gestaltung des Deckblattes NICHT als Broschüre, die sich an Angehörige richtet, erkannt wurde. Nach einer kurzen Erklärung zum Inhalt durch unsere „Standbesatzung“ wurde das Heft aber sehr, sehr gerne entgegengenommen. Für die Freundeskreise ist es wichtig, endlich ein solches Abgabestück zur Information an Angehörige im Repertoire zu haben.

Weiterer, sehr positiver Effekt der Selbsthilfemeile ist es, dass man mit vielen



anderen der hier vertretenen Vereinen ins Gespräch kommt. Ein Beispiel: Wir haben sehr interessante Kontakte zu zwei Organisationen, die sich dem Thema „Gewalt gegen Frauen“ annehmen, geknüpft – denn oft genug spielt bei diesem hochbrisanten Thema auch unser Thema „Suchterkrankungen“ eine erhebliche Rolle.

Unser Fazit: Alle an der dieser Veranstaltung beteiligten Freundeskreisler (und an dieser Stelle: „Vielen Dank für Euer Engagement!“) sind auch in diesem Jahr der Meinung gewesen, dass die Selbsthilfemeile in Bad Nauheim eine tolle Plattform ist, um mit sehr vielen Menschen ins Gespräch zu kommen und um auch „auf unser Thema aufmerksam zu machen und zu informieren!“ Und somit ist die Teilnahme an der Selbsthilfemeile Bad Nauheim 2026 fast schon „beschlossene Sache“.



**Tim W.**

Freundeskreis Bad Nauheim

## Gruppenstunde einmal anders.

### *Thema: Achtsamkeit*

Am 29.05.2025 (Vatertag) verlegten wir unsere Gruppenstunde auf nachmittags und nach draußen. Wir machten eine kleine Wanderung um den Postweiher und den Hausweiher bei Freilingen.

Wir hatten einen frischgebackenen Achtsamkeitslehrer dabei und wir durften seine Schüler sein.

Mike, ein Gruppenmitglied, hatte vor kurzem einen Lehrgang in Sachen Achtsamkeit belegt und wollte sein erlerntes Wissen an uns weitergeben.

Um in das Thema reinzukommen und um die Aufmerksamkeit auf uns selbst und unsere Umgebung zu richten, zeigte er uns einige einfache Qi Gong-Übungen.

Danach zeigte er uns achtsam zu sehen, riechen, hören, fühlen, schmecken, gehen und atmen.

Wir machten ein paar Augenübungen, wie z.B. Dehnungsübungen für die Augen oder das bewusste Wahrnehmen von verschiedenen Grüntönen.

Dann ging es weiter mit dem Fühlen.

Mit geschlossenen Augen fühlen und erraten was wir da berühren oder was uns berührt.

Oder einfach schweigend zu gehen und uns auf unsere 5 Sinne zu konzentrieren, ohne mit den Gedanken abzuschweifen. Das ist gar nicht so einfach.

Wenn wir doch mal in Gedanken versunken waren, läutete Mike mit einem Glöckchen. Die Übung achtsames Gehen und achtsames Atmen in Verbindung miteinander fand ich anfangs auch nicht einfach oder sich längere Zeit nur auf Hören oder nur aufs Sehen zu konzentrieren. Durch achtsames Denken ist uns bewusst geworden, dass wir viel zu oft mit den Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft sind, statt in der Gegenwart.

Dazu eine kleine Geschichte im Anschluss.



Es war eine tolle Wanderung, wobei wir die Natur und auch uns selbst besser wahrgenommen haben.

Achtsamkeit in der Natur bedeutet, sich aufmerksam und bewusst mit der Natur zu verbinden und die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen und genießen.

Obwohl wir nicht weit, langsam und mit vielen Pausen gegangen sind, waren wir alle platt. Nach einem leckeren Essen und guten Gesprächen fuhren wir zufrieden nach Hause.

Es muss nicht immer das große Abenteuer oder die teure Reise sein, oftmals sind es die einfachen kleinen Dinge, die uns glücklich und zufrieden machen.

Mit Freunden Spaß haben, ein kleiner Spaziergang, gute Gespräche, was Neues lernen und leckeres Essen. 😊

## **Gabi Willsau**

Freundeskreis Selters

### **ACHTSAMKEIT**



Eine altbekannte Zen-Geschichte, die ich vor ca. 25 Jahren das erste Mal hörte, hat jeden Tag 24 Stunden Relevanz für mich:

Der Schüler fragt seinen Meister: „Meister, Du bist immer so entspannt bei allem was Du tust. Wie machst Du das?“ Meister: „Wenn ich liege, liege ich. Wenn ich sitze, sitze ich. Wenn ich stehe, stehe ich. Wenn ich gehe, gehe ich.“

Schüler: „Aber das mache ich doch auch!“

Meister: „Nein – wenn Du liegst, sitzt Du schon – wenn Du sitzt, stehst Du schon – wenn Du stehst, gehst Du schon – und wenn Du gehst, bist Du schon am Ziel.“ In diesem Sinne weiterhin einen achtsamen Tag!



## Der etwas andere Vatertag 2025

Wie jedes Jahr gab es beim Freundeskreis Westerwald das Angebot den Vatertag "anders" zu feiern, wie vielleicht früher einmal. So ganz anders, ganz ohne Suchtmittel.

Viele Freundeskreisler nahmen das Angebot gerne an. Und so trafen sich mehr Männer, wie erwartet aus Alsfeld, Bad-Nauheim, Fulda und dem Westerwald bei der Grillhütte auf dem Nöchelchen in Marzhausen.

Klar hatten sich die Organisatoren wieder etwas einfallen lassen - das gute Essen stand ganz oben bei der Organisation ( Rinderfilet) - man lässt sich ja nicht lumpen. Ein Schmied wurde organisiert, Bogenschießen, Hammerwerfen, Messerschleifen, verschiedene Holzspiele...alles Männersachen halt.



Es war mal wieder eine gelungene Veranstaltung mit ganz anderen intensiven Gesprächen, außerhalb der normalen Gruppenstunde. Und genau das ist so wichtig in unserer Suchtarbeit. Abstinenz erfordert Mut, Durchhaltekraft, es gibt Enttäuschungen, aber wichtig: Abstinenz sollte auch Spaß machen.

**Benjamin**

Freundeskreis Westerwald

## **Zukunftswerkstatt in Erkner – Bundesverband im Aufbruch**

Am Wochenende 13. – 15. Juni hatte der Bundevorstand (BV) der Freundeskreise zu einer „Zukunftswerkstatt“ geladen. Die Vorstände der Landesverbände waren aufgefordert, an diesen drei Tagen, „auf Augenhöhe“, zum einen mit dem BV die Themen zu diskutieren, die aus den Gruppen kommend, Aufgabe des BV sein können bzw. müssen, und zum anderen über Themen wie „Kommunikation miteinander“ und „Öffentlichkeitsarbeit der Freundeskreise auf allen Ebenen“ nach weiteren, innovativen und möglichen Optionen zu suchen. (Für den LV Hessen waren Thomas, Werner, Uli, Benjamin und Tim W. in Erkner vor Ort.)

Für die „Zukunftswerkstatt“ hatte sich das Team des BV rund um Ralf Vietze ein tolles Format ausgedacht. Am Freitagabend stieg die 55-köpfige Gruppe in eine kurze Vorstellungsrunde – denn auch auf Landesvorstandsebene sind seit dem letzten Zusammentreffen doch einige Personalveränderungen zu verzeichnen. Dann erklärten Ralf und seine Stellvertreterin Elisabeth das Vorgehen für das Wochenende:

Am Samstagmorgen wurde die Gruppe nach dem Zufallsprinzip in fünf Arbeitsgruppen aufgeteilt. Das gelang schon einmal sehr gut, da sich z.B. die fünf Vertreter des LV Hessen in jeweils einer dieser fünf Arbeitsgruppen wiederfanden. In den Gruppenräumen angekommen, machte sich jede der Gruppen dann daran, acht vom BV vorbereitete Fragen zu verstehen, zu diskutieren und schlussendlich auch möglichst mit einer Stimme zu beantworten. Die hohe Kunst folgte dann auf dem Fuße: Aufgabe war es, die jeweiligen Antworten zu einer Frage in einem einzigen Satz zusammenzufassen. Lediglich die Reihenfolge der Bearbeitung war der Gruppe vorgegeben – ansonsten lag das Geschehen vollends in der Verantwortung der Gruppe. Bis ca. 17 Uhr mussten also acht Fragen je Gruppe in nur jeweils einem Satz beantwortet sein.

Was folgte, waren lebhafteste Diskussionen in den Gruppen – während Gruppe A bei Frage 4. fast zweieinhalb Stunden diskutierte, hatte Gruppe C nach 25 Minuten ein für alle zufriedenstellendes Ergebnis erarbeitet – hielt sich dann aber an der nächsten Frage zwei Stunden auf. Wie in der Selbsthilfe üblich: alles

war selbstbestimmt, freiwillig und baute auf das Engagement der jeweiligen Gruppenteilnehmer. Ein tolles Format – mit einem tollen Ergebnis.

Apropos Ergebnis: Während also alle Arbeitsgruppen Ihre Ergebnisse zu den acht Fragen bis 17:00 Uhr am Samstag abgegeben hatten und sich dann dem „Netzwerken“ und dem Abendessen widmeten, setzte sich der BV in Klausur zusammen, um die Arbeitsergebnisse der Gruppen zusammenzutragen, auszuwerten – und diese fünf Antwortsätze aus den fünf Gruppen zu den acht Fragen wiederum zu einem Satz als Antwort auf jede Frage zu komprimieren. Dass dies eine halbe Nachtschicht für den BV bedeutete, war schon fast zu erwarten. Am Sonntagmorgen wurden im Plenum von unserer neuen Suchtreferentin Silja Michel die Ergebnisse vorgestellt. Rund um die zur Diskussion stehenden Themen „Kommunikation“, „Mitarbeit“, „Leitbild“, „Öffentlichkeitsarbeit“, „neue Suchtmittel/Suchtformen“ oder auch „Wo sehen wir uns als psychisch erkrankte Menschen (nach ICD 10) in der Gesellschaft und was sollten wir tun?“ stellte Silja immer einen Satz vor, der als Exzerpt aus den fünf Antwortsätzen der Arbeitsgruppen durch den BV gebildet worden war.



Natürlich gab es dann auch im Plenum noch Diskussionsbedarf: so wurde sich darauf geeinigt, künftig nicht mehr von einem „suchtmittelfreie Leben“ zu sprechen, sondern dies nun immer durch den Begriff des „zufriedenen suchtfreien Lebens“ zu ersetzen. Warum: „suchtmittelfrei“ bedeutet, dass der Abhängige ein Suchtmittel konsumiert. Aber bei Themen wie Handysucht, Spiel- oder Kaufsucht (die nun auch in den ICD 11-Katalog aufgenommen wurden) haben wir eben kein „klassisches“ zu konsumierendes Suchtmittel. Doch auch hierüber fanden die Teilnehmer im Plenum sehr schnell zielführende Einigung.

Im letzten Punkt ging es dann noch darum, aus den diskutierten Themen drei Bereiche zu identifizieren und zu gewichten, die nach Meinung der Teilnehmer die dringendsten Aufgaben des BV sein sollten. In der gewichteten Reihenfolge

zeigen sich also die Themen „Überarbeitung des Leitbildes“, Öffentlichkeitsarbeit“ und „Informationen zu anderen/neueren Suchtformen“ als die für die Teilnehmer am wichtigsten. Diese drei Aufgaben müssen nun – unserer Satzung entsprechend – von der nächsten Bundesdelegiertenversammlung „als Auftrag“ an den BV gegeben werden.



Ein Fazit: Nach 2017 (hier hat „Erkner“ das letzte Mal stattgefunden) war die Neuauflage in 2025 ein toller Erfolg. Themen, die uns in den Gruppen auf Ortsebene aufstoßen oder gar unter den Nägeln brennen, wurden hier zum Thema gemacht. Es wurde viel und konstruktiv diskutiert und sehr lösungsorientiert gearbeitet. Der BV wird seine Aufträge von der Bundesdelegiertenversammlung erhalten ... und dann sind das Team um Ralf und Elisabeth am Zug. Selbstverständlich kann man eine solch wertvolle Veranstaltung – schon aus Kostengründen – leider nicht jährlich auf den Veranstaltungsplan rufen. Aber: Lieber BV: lasst uns nicht wieder sieben oder acht Jahre warten – dafür war das eine viel zu wertvolle Veranstaltung für uns als Freundeskreisler.

Unser Dank gilt dem Bundesvorstand und dem Team für die Möglichkeit eines solchen Events sowie für eine tadellose Organisation und natürlich allen Teilnehmern, die wirklich sehr engagiert und motiviert für alle Freundeskreisler aus den Vereinen diskutiert und gearbeitet haben.

**Werner und Tim**

Freundeskreis Bad Nauheim

## **Männer-Seminar, 27.06.25 – 29.06.25, Nieder Moos;**

### **Thema: „Konflikte gehören zum Leben dazu – wie gehe ich damit um?“**

Zum Männerseminar nach Nieder Moos vom 27.06.25 bin ich mit gemischten Gefühlen gefahren. Ich wusste nicht, wer teilnimmt und ich kannte den Referenten nicht. Meine Erwartungen schwankten zwischen oberflächlichem Geplänkel und tiefgehenden Gesprächen.

Es fing am Freitagabend mit einer Vorstellungsrunde an und anschließend war die Aufgabe, gegenseitig etwas über unsere Fähigkeiten, unsere Besonderheiten und Eigenheiten und über die Dinge, „bei denen es noch Luft nach oben gibt“, herauszufinden. Da wurde es gleich spannend: wie weit kann ich mich in ein gutes Licht stellen, welche „Macken“ bin ich bereit, zu offenbaren und welche Fehlleistungen kann ich öffentlich zugeben und natürlich: was sind die anderen Teilnehmer bereit, zu offenbaren?! Ich war erstaunt, wie viel Offenheit sehr schnell herrschte und dass es keinerlei gegenseitige Kritik gab. Das kenne ich auch anders. Am nächsten Morgen gab es nach dem ausgiebigen Frühstück richtig harte Arbeit: Wir sollten auf verschiedenfarbigen Karten, angefangen mit unserem Geburtsdatum, Eckpunkte und besondere Ereignisse und Lebensphasen zusammenfassen und den anderen Teilnehmern vorstellen. Obwohl ich mich ganz gut kenne und schon oft über mein Leben gesprochen habe, war das wieder anstrengend und teilweise sehr emotional. Ich habe tatsächlich ein paar Dinge offenbart, die ich in meinen 61 Lebensjahren bisher mit mir selbst ausgemacht hatte oder zumindest sehr wenigen Menschen erzählt hatte. Wieder war ich erstaunt und erfreut über die vertrauensvolle Atmosphäre und ich war einige Male sehr ergriffen von den Erzählungen meiner Mitmänner. Im weiteren Verlauf ging es noch um unsere jeweiligen Werte und darum, was Werte eigentlich sind und was sie für uns bedeuten. Insgesamt muss ich sagen, dass für mich ein angenehmes Gefühl von Verbundenheit und Verständnis entstanden ist, was ich so von keinem der vielen Seminare erinnern kann, an denen ich bisher teilgenommen habe. Ich glaube, dass hier ein jeder sich selbst – wieder – ein Stück nähergekommen ist.

**Horst Kappauf**

Freundeskreis Kassel

## Das Männerseminar, einfach sehr gut!

*Ich hatte zu kämpfen, Teilnehmer zu bekommen....  
Sagen wir ab oder nicht? Kostet ja 'was. Also Rundruf...!*

Ihr habt etwas verpasst!

Wir waren, inklusive Moderator, 12 MANN. Erfahrene, neue gern gesehene Gesichter, alle voller Erwartungen.

Beim "Jöckel", gutes Essen und Unterkunft, das klappt.

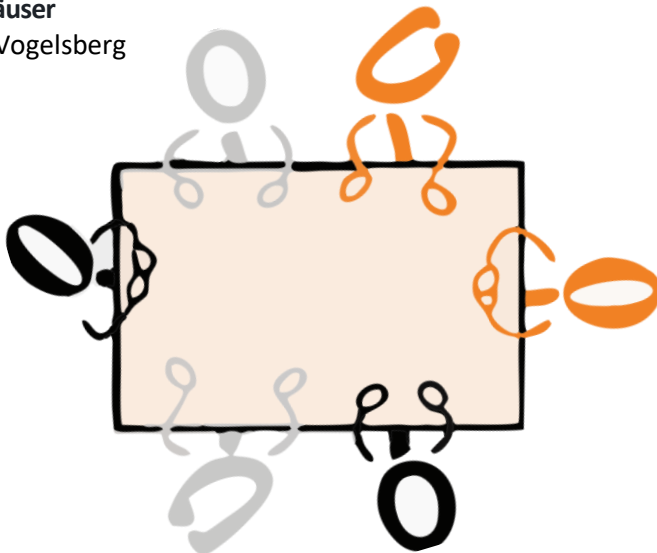
Was mich besonders beeindruckt hat, war die Moderation von Andreas Gohlke. Er führte uns gekonnt, auf eine Zeitreise von Geburt bis ins Jetzt, die mich sehr bewegt und nachdenklich gemacht hat.

Wer bin ich? Hier und jetzt. Was sind meine guten Seiten, Stärken und Schwächen?

Es liegt an MIR (uns), meine Kraft zum Leben zu mobilisieren. Brauche, brauchte ich Hilfe, dann habe ich sie mir von kompetenten Menschen und aus meinen positiven Erfahrungen der Vergangenheit geholt. Freunde, Familie und Mitmenschen in Beruf und Gesellschaft waren und sind nach wie vor eine spürbar große Stütze.

Es war ein anspruchsvolles, schönes und wegweisendes Wochenende bei unserem "Jöckel"!

**Thomas Steinhäuser**  
Freundeskreis Vogelsberg



## Feierliches Jubiläum: 40 Jahre Freundeskreis Bad Nauheim

Gemeinsam in die Zukunft

Bad Nauheim, 18. Mai 2025 – Der Freundeskreis Bad Nauheim, Verein für Suchtkrankenhilfe e.V., hat am vergangenen Wochenende sein 40-jähriges Bestehen gefeiert. Gemeinsam mit dem Landesverband der Freundeskreise in Hessen e.V. wurde ein besonderer Begegnungstag auf dem Gelände der Christuskirche Nieder-Mörlen veranstaltet. Zu den Gästen zählten Freundeskreisleiter aus ganz Hessen mit ihren Angehörigen, Vertreter aus Politik, der Christus-Gemeinde Nieder-Mörlen sowie langjährige Unterstützer aus Fachkliniken und dem gesamten Hilfesystem.

Unter dem Motto „Zukunft – Mut zur Abstinenz“ begann der Tag um 10:00 Uhr mit einem feierlichen Gottesdienst, der von Frau Pfarrerin Heike Thilo ausgerichtet wurde. Der Gottesdienst wurde speziell auf die Bedürfnisse und Anliegen

Begegnungstag 2025  
Landesverband der  
Freundeskreise in Hessen  
am 18.05.2025 in Bad Nauheim

---

**Zukunft: Mut zur Abstinenz!**

**40 JAHRE**



Freundeskreis Bad Nauheim e.V. - Verein für Suchtkrankenhilfe

der Suchtselbsthilfe zugeschnitten und fand in enger Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde statt. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer zeigten, wie sehr dieser gemeinsame Start in den Tag geschätzt wurde. Der Vorstand des Freundeskreises dankte Frau Thilo herzlich für ihre einfühlsame Gestaltung.

Im Anschluss folgte die offizielle Begrüßung durch Werner Görlach, 1. Vorsitzender des Freundeskreises Bad Nauheim, Thomas Steinhäuser, 1. Vorsitzender des Landesverbands der Freundeskreise in Hessen und Ralf Vietze, dem 1. Vorsitzenden des Bundesverbands der Freundeskreise. Es folgten inspirierende Ansprachen von Vertretern aus Politik, Kirche und Fachkliniken, darunter der Bürgermeister der Stadt Bad Nauheim Klaus Kreß, der Leitender Arzt Abhängigkeitserkrankungen der Salus Kliniken Bad Nauheim Tobias Mann, sowie Frau Tamborini-Schwalfenberg vom Kirchenvorstand der Christuskirche

Nieder-Mörlen und Martin Meding von der Diakonie in Frankfurt/M. In den Reden wurde die Bedeutung der Suchtselbsthilfe aus verschiedenen Perspektiven hervorgehoben und die wertvolle Zusammenarbeit gewürdigt. Besonders freuten wir uns über die Anwesenheit von Frau Charlotte Neeb, die zusammen mit ihrem verstorbenen Ehemann Gründungsmitglied unseres Vereins war. Ihr Kommen war ein berührendes Zeichen der Verbundenheit und Wertschätzung.

Der Höhepunkt des Tages war der Begegnungsteil, bei dem sich alle Anwesenden bei gutem Essen, einem Eiswagen, Spielen, einer Fotobox und angeregten Gesprächen austauschten. Weitere Highlights waren die Freelineer aus Nieder-Mörlen und der Chor Germania Preungesheim die das Publikum mit ihren Darbietungen begeistert haben.

Der Tag klang bei Kaffee und Erdbeerkuchen aus, was die Gemeinschaft und den Zusammenhalt weiter stärkte. Ein besonderer Dank gilt den Mitgliedern, die monatelang die Vorbereitungen unterstützt haben, sowie unserer Kassiererin Frau Monika Weimer, die seit 40 Jahren den Verein begleitet und maßgeblich zum Gelingen des Festes beigetragen hat.

Auch die großzügigen Spenden von der Sparkasse Oberhessen, AOK, BEK, Fa. Rapps Fruchtsäfte und weiteren Unterstützern haben dazu beigetragen, dass dieser Tag für alle ein unvergessliches Erlebnis wurde.

Der Freundeskreis Bad Nauheim blickt stolz auf 40 Jahre erfolgreiche Arbeit zurück und freut sich auf die Zukunft – mit Mut, Zuversicht und dem gemeinsamen Ziel, suchterkrankte Menschen und deren Angehörige auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz zu begleiten.

Wir danken allen, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben, und freuen uns auf viele weitere Jahre der Gemeinschaft und Unterstützung.



#### Festredner und Honoratioren (v.l.n.r.):

Martin Meding (Diakonie Frankfurt), Tobias Mann (Leitender Arzt Abhängigkeitserkrankungen, Salus Kliniken Bad Nauheim), Sabine Tamborini-Schwalfenberg (Kirchenvorstand der Christuskirche Nieder-Mörlen), Ralf Vietze (1. Vorsitzender Bundesverband der Freundeskreise), Werner Görlach (1. Vorsitzender Freundeskreis Bad Nauheim), Thomas Steinhäuser (1. Vorsitzender Landesverband der Freundeskreise in Hessen), Klaus Kreß (Bürgermeister der Stadt Bad Nauheim), Pfarrerin Heike Thilo (Christuskirche Nieder-Mörlen), Peter Krank (Erster Stadtrat und Kämmerer der Stadt Bad Nauheim), Michael Steiner (Suchtstation der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg)

#### **Tim W.**

Freundeskreis Bad Nauheim

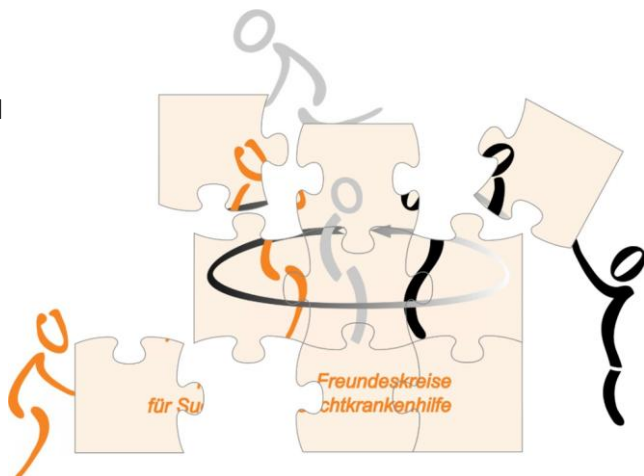
## Hallo zusammen

Danke dass es so einen Selbsthilfverein wie den Freundeskreis gibt.  
Auch Danke für die Möglichkeit der Teilnahme an dem Seminar und dass ihr es möglich gemacht habt, dass ein 2. angeboten wurde.  
Generell bin ich sehr für die angebotenen Seminare dankbar.  
Nach jedem Seminar wachse und entwickle ich mich ein Stückchen weiter.  
Bei diesem Seminar habe ich auch sehr viele Informationen für mich mitgenommen.

Diese werde ich für mich sortieren, mich damit auseinandersetzen und einiges auch in die Freundeskreis Gruppe einbringen.  
Des Weiteren haben mich auch die zwischenmenschlichen Gespräche, während der Pause oder beim Essen um einige Schritte, für ein zufriedenes Suchtfreies Leben weitergebracht.  
Was anderen und mir aufgefallen war ist, dass oft das Thema Suchtverlagerung und unerfüllte Bedürfnisse erwähnt wurde.  
Vielleicht wäre es möglich, dass zu diesen Themen auch mal ein Seminar angeboten werden kann.

Bis dahin  
Eine schöne Zeit euch  
Liebe Grüße

**Kerstin Riedel**  
Freundeskreis Kassel



## Impressionen eines Workshops

Sonntagmorgen gegen 9:00 Uhr, ich fahre durch Alsfeld. Das Städtchen scheint noch zu schlafen... Nur im Zeller Weg 2 ist es schon lebendig. Es duftet nach Kaffee, drinnen sitzen lauter nette Menschen um einen großen Tisch mit eben jenem Kaffee und belegten Brötchen. Halt wie in einem echten Freundeskreis. Der Landesverband hat eingeladen:

Fördermittel der Krankenkassen in Hessen

Ein Workshop. Nicht gerade ein Thema für die Seele, nichts mit Achtsamkeit, Gefühlen und Bedürfnissen. Nein, Vorschriften, Erläuterungen und Zahlen, Zahlen. Das war's. Aber indirekt ist das ja auch eine Grundvoraussetzung für eine zufriedene Abstinenz. Bedeuten doch gesunde, ausreichende Finanzen eine wesentliche Grundlage für unsere Arbeit in den Freundeskreisen. Und genau das haben die Referentinnen Monika Weimer und Christina Stolz vom FK Bad Nauheim uns, als TeilnehmerInnen aus 5 verschiedenen Freundeskreisen, bei diesem Workshop mit großem Erfolg nähergebracht.

Zunächst bekamen wir einen Überblick über die verschiedenen Förderarten für die Arbeit der Suchtselbsthilfegruppen.

- Die pauschale Förderung der GKV bis 750€
- Die pauschale Förderung der GKV über 750€
- Die Projektförderung durch die einzelnen Krankenkassen

Zuständig für die pauschale Förderung im Bundesland Hessen ist die AOK.

Dann ging es ganz konkret an die Antragsverfahren und die Verwendungsnachweise der beiden pauschalen Förderungsformen. Die auszufüllenden Anträge wurden Punkt für Punkt erläutert. Monika und Christina steuerten dabei zu fast jedem Punkt zusätzliche Erläuterungen bei, und wiesen uns, vor dem Hintergrund ihrer langjährigen Erfahrungen, an vielen Stellen auf wichtige Details hin. Da die Beiden bereits persönlichen Kontakt mit den zuständigen Mitarbeiterinnen der AOK hatten, konnten sie uns vieles direkt aus erster Hand erläutern, und auch einiges aus dem sogenannten „Nähkästchen“ erzählen.

Die Anträge und Verwendungsnachweise für die Förderung bis 750€ sind dabei noch verhältnismäßig einfach zu bearbeiten, die notwendigen Unterlagen und Bescheinigungen überschaubar. Für uns als kleinen Freundeskreis scheint mir diese Förderung ziemlich ausreichend.

Während all dieser Informationen und Erläuterungen dämmerte mir so langsam etwas. Die Antragsunterlagen für unseren eigenen Freundeskreis Fulda Nord, hatte ich nach allerhand Rechnerei, erst vor 2 Wochen, mit ein wenig Stolz fertiggestellt. Nun merkte ich, dass ich die wohl noch einmal komplett überarbeiten muss.

Wesentlich ausführlicher und umfangreicher geht es aber bei dem Antragsverfahren für Zuschüsse über 750€ zu. Hier sind unter anderem nahezu die gesamten Einnahmen und Ausgaben zu dokumentieren und belegen und es sind Bescheinigungen für jeden einzelnen Teilnehmer an jedem einzelnen Seminar mitzuliefern. Ein ganz erheblicher Arbeits- und Papieraufwand.

Mehr will ich hier jetzt nicht ins Detail gehen, weil vermutlich die meisten Leserinnen und Leser, sich wenig oder gar nicht mit dieser Thematik beschäftigen wollen oder müssen.

Aber allen, die in ihren Freundeskreisen Verantwortung für die Finanzen übernommen haben oder noch übernehmen werden, kann ich nur empfehlen: nutzt das Wissen von den Zweien, fragt sie alles rund um die Finanzen eures Freundeskreises. Sie werden euch fast jede Frage beantworten und noch viele zusätzliche Tipps geben. Deshalb zum Abschluss nochmal ein ganz herzliches Dankeschön an Christina und Monika für die vielen Informationen und die sehr gut verständlichen Erklärungen.

Und genauso ein herzliches Dankeschön an Uschi Nahrgang, die als Gastgeberin vom FK Vogelsberg, durch die rundum angenehme Wohlfühlatmosphäre eine tolle Grundlage für diesen erfolgreichen Workshop geschaffen hat.

**Hans-Peter Welbers**

Freundeskreis Fulda-Nord

## Genusswanderung der Stepps zum Malberg bei Wirges/ Montabaur

Am 10.06.2025 nutzten wir den Feiertag und verbrachte fast den ganzen Tag, bei herrlichem Wetter, gemeinsam in der Natur und machten unsere Gruppenstunde unterwegs.

Wir starteten um 10.00 Uhr.

Es sollte eine entschleunigte Wanderung unter dem Thema: „Langsamkeit ist Trumpf“ werden.

Und ja, es wurde eine ruhige, entspannte Wanderung mit vielen Pausen zum Innehalten, sehen, staunen, hören und fühlen.

Nach dem Motto: „Nicht höher, weiter, schneller, sondern langsamer, bewusster, menschlicher“.

Unterwegs machten wir einige Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Meditationen, wo wir in uns hinein hörten und fühlten.

Bei der ersten Meditation war Sabine total weggetreten, bzw. versunken und tiefenentspannt. Beinahe wären wir ohne sie weiter gegangen oder hätten sie stehenlassen und sie am Rückweg wieder mitgenommen (:.

Unterwegs gab es vieles zu entdecken. Nicht nur zum Schauen, sondern auch zum Anfassen, wie die Esel in der Seniorenresidenz.

Danach ging es gemütlich bergauf entlang der sagenumwobenen Felsformationen.

Oben angekommen machten wir erstmal ein ausgiebiges Picknick. Anschließend machten wir unsere Gruppenstunde mit dem Thema „achtsames Denken“, wie wir selbst unsere Gedanken auch steuern können.

Z.B. Der Weg zwischen Reiz und Reaktion ist oftmals ziemlich kurz. Wir reagieren oftmals viel zu schnell und zu impulsiv auf Situationen oder auch auf Menschen.

Wenn wir mehr Raum bzw. Zeit zwischen Reiz und Reaktion geben wird's vieles leichter. Erst Fokussieren, Beobachten, dann Benennen, nicht Werten und auch nicht gleich reagieren. So können schwierige Situationen „entschärft“ werden.



Unter Anleitung unseres Achtsamkeitslehrers Mike machten wir dann noch eine längere Meditation.

Die Zeit verging wie im Flug und es war Zeit, uns auf den Rückweg zu machen.  
Wir hatten nämlich für 17 Uhr einen Tisch in einer Pizza reserviert.  
Zum Essen kamen noch einige dazu, die arbeiten waren oder etwas anderes unternommen hatten.

Es war eine wunderschöne Wanderung.

Der Malberg ist auch wirklich beeindruckend und richtig mystisch mit seinen Felsformationen.

Einfach ein gelungener Tag mit Freunden.

Die nächsten Wanderung ist schon in Planung (: .

**Gabi Willsau**

Freundeskreis Selters

## 50 Jahre Freundeskreis Westerwald

### Jubiläumsfeier am 20.09.2026 in Hachenburg

Im Jahr 1975 schlossen sich einige abstinente Suchtkranke zu einer Selbsthilfegruppe zusammen. Mit diesem Zusammenschluss legten Sie den Grundstein für den heutigen Freundeskreis

Westerwald. Am 15.01.1976 wurde der Freundeskreis als gemeinnütziger

Verein vom Finanzamt Hachenburg anerkannt, und am 06.05.1976 beim

Amtsgericht Montabaur ins Vereinsregister eingetragen, die Geburtsstunde.

Was damals in kleinem Kreis begann, hat sich zu einer starken Gemeinschaft entwickelt, in der Suchtkranke und ihre Angehörigen einander auf dem Weg in ein suchtfreies Leben begleiten und unterstützen.



Im kommenden Jahr feiert der Freundeskreis Westerwald sein 50-jähriges Bestehen – ein besonderes Jubiläum, das am 20. September 2026 in der Stadthalle Hachenburg begangen wird. Wir laden bereits heute herzlich dazu ein, sich dieses Datum vorzumerken!

#### Der Ablauf im Überblick:

**Vormittags – Offizieller Teil:** Mit Grußworten, Festreden und Ehrungen würdigen wir die Menschen und die Geschichte, die den Freundeskreis Westerwald über fünf Jahrzehnte geprägt haben. Anschließend sind alle Gäste zu einem kleinen Mittagessen eingeladen.

**Ab 14:00 Uhr – Öffentlicher Teil:** Im Zeichen von Begegnung, Austausch und Kommunikation öffnen wir unsere Türen für die Familien unserer Mitglieder, für Interessierte, Wegbegleiter und Freunde aus dem gesamten Landesverband. Im Foyer der Stadthalle erwartet Sie zudem eine Ausstellung zur lebendigen Chronik unseres Vereins.

Natürlich darf ein gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen nicht fehlen! Raum für Gespräche, Erinnerungen und neue Impulse. Die Jubiläumsfeier wird ein Ort der Begegnung, der Wertschätzung und der Hoffnung – genau das, wofür der Freundeskreis Westerwald seit 50 Jahren steht. Wir freuen uns auf Euer Kommen und auf einen unvergesslichen Tag in Hachenburg!

**Freundeskreis Westerwald**



Herausgeber / Impressum:  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V.  
Frankfurter Straße 314  
D-34134 Kassel  
Internet: [www.freundeskreise-hessen.de](http://www.freundeskreise-hessen.de)

Spendenkonto:  
Kasseler Sparkasse  
Bankleitzahl: 520 503 53 Konto-Nr.: 18102  
IBAN: DE85520503530000018102  
BIC: HELADEF1KAS  
E-Mail: [kontakt@freundeskreise-hessen.de](mailto:kontakt@freundeskreise-hessen.de)

**Redaktion: [redaktion@freundeskreise-hessen.de](mailto:redaktion@freundeskreise-hessen.de)**

| <b>Die Termine des Landesverbandes Hessen 2025</b> |                                                                               |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datum</b>                                       | <b>Veranstaltung</b>                                                          |
| 07.03.-<br>09.03.2025                              | Betroffenenseminar<br><i>Rückfall- Ende aller Bemühungen<br/>oder Chance?</i> |
| 14.03.-16.03.2025                                  | Angehörigenseminar<br><i>Rückfall- Ende aller Bemühungen<br/>oder Chance?</i> |
| 12.04.-13.04.2025                                  | Delegiertentagung                                                             |
| 18.05.2025                                         | Begegnungstag & 40. Jubiläum<br>Freundeskreis Bad Nauheim                     |
| 27.06.- 29.06.2025                                 | Männerseminar<br><i>Thema wird noch bekannt gegeben</i>                       |
| 12.07.2025                                         | Fortbildung<br><i>Neue Drogen</i>                                             |
| 27.07.2025                                         | Gruppenbegleiter                                                              |
| 05.09. – 07.09.2025                                | Herbstseminar<br><i>Frei sein!</i>                                            |
| 28.09.2025                                         | Delegiertentagung                                                             |
| 10.10.-<br>12.10.2025                              | Frauenseminar<br><i>Mein inneres Kind</i>                                     |
| 24.10.-<br>26.10.2025                              | Frauenseminar<br><i>Mein inneres Kind</i>                                     |
| 31.10.-02.11.2025                                  | Klausurtagung                                                                 |