



# Freundeskreis

## Rohrpost

Ausgabe Oktober 2025



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**  
Bundesverband e.V.

Liebe Freundeskreisler:innen und interessierte Lesende,

in dieser Rohrpost-Ausgabe erwarten Euch Berichte über die Arbeit und die Veranstaltungen des Bundesverbandes und Neuigkeiten aus der Sucht-Selbsthilfe-Landschaft.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Lesen.

Sina Limpert

Suchtreferentin

---

### **Ad hoc-Seminar 2025 – aus Zukunft mach Gegenwart**

Vom 25. bis 27. Juli fand das Ad hoc-Seminar des Bundesverbandes zu dem Thema „Aus Zukunft mach Gegenwart“ statt. Die beiden stellvertretenden Vorsitzenden Oliver Breiing und Béatrice Schober begrüßten 20 Teilnehmende aus verschiedenen Landesverbänden in Hünfeld. Im Mittelpunkt des Seminares stand die Weiterarbeit mit den Ergebnissen aus der Zukunftswerkstatt im Juni in Erkner. Die Schwerpunktthemen waren das Leitbild, unsere Öffentlichkeitsarbeit und neue Suchtformen. Diese werden im Bundesverband in den kommenden Monaten und Jahren richtungsweisend für die inhaltliche Arbeit sein.

---

### **Angehörige Personen in der Sucht-Selbsthilfe**

Nach dem vorletzten Seminar in Reimlingen vom 01. bis 03. August endete diese Seminarreihe mit dem Seminar in Simmern vom 05. bis 07. September, welche im Rahmen eines Projektes durchgeführt wurden. Die Teilnehmenden arbeiteten in Kleingruppen zusammen und setzten sich unter anderem mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen angehörigen Personen und abhängigkeitskranken Personen auseinander. Sie erarbeiteten, wie angehörige Personen einen besseren Zugang zur Sucht-Selbsthilfe finden können und welche Hilfsangebote nötig sind. Darüber hinaus fand

ein reger Austausch zu den Begrifflichkeiten „angehörig“/„zugehörig“ und „mitbetroffen“ statt.

Bis zum Jahresende werden Arbeitskarten für die Gruppenarbeit entwickelt und allen Gruppen zur Verfügung gestellt. Diese bilden den Abschluss des Projektes.

Die Broschüre sowie das Faltblatt zum Thema können weiterhin unter [www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien](http://www.freundeskreise-sucht.de/info-materialien)\* bestellt werden.

---

### Die ersten Podcast-Aufnahmen sind gestartet!

Vom 22. bis 24. September konnten wir die ersten „Geschichten aus den Freundeskreisen“ aufnehmen. Die gemeinsame Arbeit hat sehr viel Spaß gemacht – und die Ideen für kommende Folgen sprudelten nur so aus den Kompetenzgruppen-Teilnehmer:innen.



Ralph Müller, Vorsitzender LV Sachsen

Es war eine gute gemeinsame Zeit, die gezeigt hat, wie viele wertvolle Anekdoten und spannende Geschichten in den Mitgliedern der Freundeskreise schlummern.



Bodo Schmidt, Vorsitzender Thüringen

Es gibt noch viel zu entdecken und zu erzählen – wir bleiben neugierig, kreativ und voller Tatendrang! Nun geht es in die Postproduktion. Bis Ende des Jahres soll die erste Folge erscheinen – wir halten euch auf dem Laufenden!

---

### Austauschtreffen der Chatmoderator:innen 2025

Vom 26. bis 28. September fand das jährliche Austauschtreffen mit neun Chatmoderator:innen statt. Als Gast war Ralf Vietze (Bundesvorsitzender) für ein persönliches Kennenlernen, und um einen Einblick in die Arbeit im Chat zu erhalten, ebenfalls im Waldhotel Schäferberg anwesend. Es fand ein reger Austausch zu verschiedenen Themen statt, unter anderem, wie neue Chatmoderator:innen gewonnen werden können und wie hilfesuchende Menschen auf das Angebot aufmerksam gemacht werden können. Hier konnten viele Ideen, wie persönliche Ansprache und die Erstellung einer

Versandbeilage gesammelt werden. Darüber hinaus wurden die Planung und der aktuelle Stand der Chatüberarbeitung vorgestellt - im Rahmen einer individuellen Projektförderung soll der Chat technisch überarbeitet werden.



h.v.l.n.r.: Mirko Schober, Carsten Linge, Bernhard Eiband, Frank Schabert, Ralf Vietze  
v.v.l.n.r.: Béatrice Schober, Wolfgang Pätsch, Martina Weinert, Lotte Eiband, Sigrun Hofmann, Sina Limpert

Béatrice Schober (Stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes und Administration) nutzte die Gelegenheit, um sich bei den Moderator:innen für ihren zuverlässigen und langjährigen Einsatz sowie ihr ehrenamtliches Engagement im Chat zu bedanken. Sie betonte: „Ohne euch würde der Chat nicht im nächsten Jahr 10-jähriges Jubiläum feiern können.“

---

### **Zweite Sitzung des erweiterten Vorstandes**

In der Nähe von Kassel fanden sich vom 10. bis 12. Oktober die Vertreter:innen der Landesverbände gemeinsam mit dem geschäftsführenden Bundesvorstand zur zweiten erweiterten Vorstandssitzung in diesem Jahr ein. Neben Berichten zu den derzeitigen Projekten des Bundesverbandes ging es um das Projekt zur Überarbeitung des Leitbildes, welches für die kommenden beiden Jahre geplant wird. Ebenso fand ein Austausch, zu dem im Jahr 2028 geplanten Bundestreffen statt und es wurde, ein Resümee zur Zukunftswerkstatt in diesem Jahr gezogen. Außerdem wurde über die aktuell gültigen strukturellen Aufgaben in der Geschäftsstelle informiert.

---

## **Dauerhaft geänderte Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**

Ab dem 01. November 2025 ist die Geschäftsstelle des Bundesverbandes von Dienstag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 15 Uhr geöffnet.

---

## **Neues aus der Wissenschaft**

Der erste Zwischenbericht der Evaluation des Konsumcannabisgesetzes wurde veröffentlicht. Dieser ist [hier](#)\* zu finden. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) hat dazu ein Statement veröffentlicht, das [hier](#)\* als PDF aufgerufen werden kann.

---

## **Die „Dry-Challenge“ des Blauen Kreuz in Deutschland**

Neuer Name, gleiche Mission: Die „Dry Challenge“

Aus „Try Dry“ wird „Dry Challenge“ – ein neuer Name für eine bewährte Aktion in der Suchtprävention. Was als „Try Dry“ begann, geht nun unter neuem Titel weiter. Doch das Ziel bleibt dasselbe: einen Monat lang bewusst auf Alkohol zu verzichten. Diese Pause soll helfen, den eigenen Konsum zu reflektieren, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Erfahrungen zu machen.

Das Besondere an der „Dry Challenge“: Jede und jeder kann selbst entscheiden, wann es losgeht. Die Aktion ist nicht an einen festen Monat gebunden – ob „Dry January“, „Dry July“ oder ein alkoholfreier Monat mitten im Jahr, alles ist möglich.

Warum mitmachen?

Alkohol gehört für viele selbstverständlich zum Alltag: beim Anstoßen, beim Essen oder zum Feierabend. Gerade deshalb lohnt es sich, gelegentlich eine bewusste Pause einzulegen. Die „Dry Challenge“ ist ein niedrighschwelliges Präventionsangebot – kein Programm für Menschen mit einer Abhängigkeit, sondern für alle, die neugierig sind, was sich verändert, wenn man einen Monat auf Alkohol verzichtet.

Der Fokus liegt nicht auf Verzicht als Selbstzweck, sondern auf neue Erfahrungen. Viele Teilnehmende berichten bereits nach kurzer Zeit von besserem Schlaf, mehr Energie, besserer Haut und weniger Stress. Zudem wird vielen erst durch die Pause bewusst, wie selbstverständlich Alkohol in vielen Situationen dazugehört – ein wichtiger Impuls für bewussteren Konsum.

## Gemeinsam motiviert bleiben

Die „Dry Challenge“ lebt von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung. Deshalb spielt Social Media eine zentrale Rolle: Über den Kanal @dryjanuaryde können Teilnehmende Erfahrungen teilen, Tipps erhalten und sich gegenseitig motivieren. Regelmäßige Beiträge liefern Impulse rund um Gesundheit, Achtsamkeit und Alltag ohne Alkohol. Egal, ob man aktiv postet oder lieber still mitliest – die Community stärkt den Zusammenhalt.

Ein Beispiel zeigt, wie groß das Interesse bereits ist: Beim „Holidry“ im Sommer 2025 haben viele Menschen ihre Ferien bewusst alkoholfrei gestaltet und positive Erfahrungen gesammelt. Nun steht mit dem „Dry January“ der nächste große Anlass bevor – und passend dazu erscheint die neue „Dry Challenge“-App.

### Die App zur „Dry Challenge“

Die App ist weit mehr als ein einfacher Zähler für alkoholfreie Tage. Sie bietet:

- ein Erfolgs- und Stimmungstagebuch,
- Meilensteine, die Fortschritte sichtbar machen,
- digitale Abzeichen („Badges“), die Erfolge belohnen.

Gerade für Menschen, die gern ihre Fortschritte im Blick behalten oder sich kleine Ziele setzen, kann die App motivierend wirken.

Ob zu Jahresbeginn, in der Urlaubszeit oder mitten im Alltag – die „Dry Challenge“ passt immer. Mitmachen kann jede und jeder, der Lust hat, sich selbst eine alkoholfreie Auszeit zu gönnen.

Alle Informationen, Impulse und Neuigkeiten gibt es auf Instagram unter @dryjanuaryde.

*Blaues Kreuz in Deutschland e.V.*

---

## Schon gewusst...?

Im Clara-Zetkin-Park in Leipzig fand am 27. September der erste Recovery-Walk Deutschlands statt. Organisiert und veranstaltet wurde dieser von **Recovery Deutschland e.V.** (RED) und rund 700 Menschen haben daran teilgenommen. Auf dem Programm standen, neben einer Gedenkzeremonie für all jene, die an den Folgen einer

Sucht verstorben sind ein Demonstrationszug durch das Park- und Stadtgebiet und ab 16 Uhr ein Bühnenprogramm mit einem Redebeitrag von Prof. Dr. Georg Schomerus, Musikbeiträgen und persönlichen Genesungsberichten. Als Abschluss folgte dann ein Sober Rave<sup>1</sup>, organisiert durch das Pink-Cloud-Kollektiv. RED möchte mit seinem Engagement Recovery als einen vielschichtigen, individuellen und lebensbejahenden Prozess ins öffentliche Bewusstsein rücken, Stigmatisierung von Abhängigkeitserkrankungen abbauen, Menschen in Recovery miteinander vernetzen und individuelle Genesungsprozesse durch gemeinschaftliche Aktivitäten und Austausch fördern, wie zum Beispiel bei dem jährlichen Recovery-Walk. Bilder und weitere Informationen sind [hier](#)\* zu finden.

---

### Feedback? Sehr gerne!

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

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

\*Du verlässt beim Anklicken dieses Dokuments. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

---

---

<sup>1</sup> Unter einem Sober Rave wird eine Party ohne Suchtmittel verstanden.