Jahresbericht 2025

Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband
Saarland e. V.

Inhalt

Zahlen, Daten, Fakten	5
WTU – Wir treffen uns	6
SoG-Tag	10
Angehörigenseminar	14
Gruppenbegleiter-Workshop	16
Grenzen setzen und wahren	18
SuSe Saar	19
Infoveranstaltungen	20
Vor Ort in Münchwies	21
Freundeskreis Stadtmitte Saarbrücken	22
Gremien und Verbände	24
Fördermittel 2025	25
Impressum	27

Vorwort

Liebe Ehrenamtliche, liebe Mitglieder, liebe Kooperationspartner und Förderer der saarländischen Freundeskreise,

im Landesverband zeichnet sich derzeit eine besonders positive Entwicklung ab: Die Beteiligung junger, engagierter Menschen ist deutlich gestiegen, und die Zusammenarbeit im Team macht spürbar Freude. Vor drei Jahren sah die Lage noch anders aus. Damals fiel es schwer, einen Vorstand zusammenzustellen. Manfred Kessler, der jahrzehntelang ehrenamtlich als Geschäftsführer tätig war, wollte das Amt eigentlich niederlegen, übernahm jedoch notgedrungen den Vorsitz. An dieser Stelle möchten wir ihm noch einmal ausdrücklich danken. Sein unermüdlicher Einsatz für die saarländische Selbsthilfe ist von unschätzbarem Wert.

Im November 2024 wurde ein neuer Vorstand gewählt – nun ohne gestandene und erfahrene Mitglieder. Den Vorsitz übernimmt Siggi Siegel, bisher 2. Vorsitzender, während Thomas Reinwald dessen Aufgaben übernimmt. Ich selbst habe in den vergangenen drei Jahren schrittweise die Tätigkeiten von Manfred als ehrenamtlicher Geschäftsführer übernommen und bin nun in vollem Umfang in die Geschäftsführung eingestiegen.

Manfred Kessler bei der Verleihung des Goldenen Kronenkreuzes der Diakonie

Unterstützt wird der Vorstand von Beisitzern aus vier unserer Ortsvereine, die sich aktiv einbringen. Mit diesem neuen Team konnten wir 2025 die Arbeit der Freundeskreise im Saarland weiterhin wirkungsvoll, nachhaltig und lebendig gestalten. Besonders freut mich die Neugründung des Freundeskreises Stadtmitte. Das junge Gründungsteam hilft, den hohen Bedarf in Saarbrücken stärker abzudecken – ein wirklich inspirierendes Beispiel für Engagement und Initiative.

Ein weiterer wichtiger Schritt nach vorn war der Wechsel zu einem passenderen Veranstaltungsort. Nachdem das Haus Sonnental in Wallerfangen, mit dem wir viele Jahre vertrauensvoll zusammengearbeitet hatten, schließen musste, waren wir gezwungen, uns neu zu orientieren. Zwei Jahre lang fanden unsere Veranstaltungen in der Landesakademie für musisch-kulturelle Bildung in Ottweiler statt. In dieser Zeit wurde jedoch zunehmend deutlich, dass dieser Ort auf Dauer nicht optimal zu unseren Bedürfnissen passt.

Mit dem Hotel Scheidberg, ruhig gelegen außerhalb von Wallerfangen, haben wir nun einen Veranstaltungsort gefunden, der für unsere Arbeit ideal ist. Die naturnahe Lage, die einladenden Räume, die angenehme Atmosphäre sowie das zuvorkommende Personal passen perfekt zu unserer Arbeit. Dass diese Entscheidung richtig war, zeigte bereits die erste Veranstaltung vor Ort: Der Gruppenbegleiter-Workshop war besser besucht als erwartet – ein deutlicher Hinweis darauf, dass das Hotel Scheidberg eine spürbare Anziehungskraft entfaltet.

Natürlich wäre all das ohne die wertvolle Unterstützung und die hervorragende Zusammenarbeit unserer Förderer nicht möglich gewesen. Ein herzliches Dankeschön geht an die Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) – aktuell federführend die IKK-Südwest – sowie an die DRV Bund und das Land Saarland mit seinen Landesmitteln. Ebenfalls danken wir der Techniker Krankenkasse und dem BKK Landesverband Mitte für die Projektförderung. Nur durch diese Unterstützung kann unsere Arbeit überhaupt stattfinden.

Unsere Veranstaltungen, Seminare und Treffen entfalten dabei eine Wirkung, die weit über das eigentliche Programm hinausgeht. Sie schaffen geschützte Räume, in denen Menschen mit Suchterkrankungen und ihre Angehörigen Verständnis, Entlastung und neue Zuversicht erfahren. Der Austausch auf Augenhöhe stärkt das Gefühl, nicht allein zu sein, fördert Selbstvertrauen und eröffnet neue Perspektiven für den eigenen Weg. Auch für die ehrenamtlich Engagierten sind diese Begegnungen bereichernd: Sie erleben Sinn, Gemeinschaft und Bestärkung in ihrem Einsatz. Der Wert dieser gemeinsamen Zeit, der gewachsenen Beziehungen und der gegenseitigen Unterstützung lässt sich nicht bemessen. Er zeigt sich in den Veränderungen, die im Alltag der Betroffenen und ihrer Familien spürbar werden.

Ein besonderer Dank gilt unseren Ehrenamtlichen, die regelmäßig die Vorstellungen in den saarländischen Suchtkliniken durchführen. Durch ihr Engagement können Menschen vor Ort direkt erfahren, wie Selbsthilfegruppen unterstützen und begleiten können. Unsere Mitglieder nehmen beständig, oft auch über weite Strecken, den Weg auf sich, um persönlich vor Ort zu sein und unsere Gruppen vorzustellen. Dafür gebührt ihnen unser größter Respekt und Dank. Wir danken auch den Verantwortlichen der Kliniken für die stets gute Abstimmung und ihr offenes Ohr für unsere Anliegen.

Auf der rechten Seite findet ihr eine übersichtliche Darstellung der Mitgliederzahlen sowie der Vereine, die im Jahr 2025 im Landesverband Saarland aktiv waren. Eine Zahl fehlt: die vielen Menschen, die Familienmitglieder, Kolleginnen und Kollegen und Freunde, die direkt und indirekt von der stabilen Abstinenz unserer Mitglieder profitieren. Diese lässt sich nicht abschätzen, sollte man aber keinesfalls vergessen.

Neben unseren festen Mitgliedern besuchen auch zahlreiche interessierte Menschen unsere Gruppen. Dazu zählen Angehörige und Betroffene, die bei uns Orientierung, Information und erste Unterstützung finden. Manche von ihnen gehen anschließend eigenständig weiter ihren Weg, andere schließen sich einer passenden Selbsthilfeorganisation an oder nehmen auf unsere Empfehlung hin zunächst professionelle Hilfe in Anspruch. Auch diese Kontakte sind ein wichtiger Teil unserer Arbeit, denn sie zeigen, dass unsere Angebote ankommen und Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen erreichen.

Liebe Mitglieder und Interessierte, ich hoffe, ihr habt beim Lesen genauso viel Freude, wie ich beim Schreiben! Für das kommende Jahr wünsche ich euch weiterhin viel Erfolg und Gesundheit.

Tobias Hermann
Ehrenamtlicher Geschäftsführer

Zahlen, Daten, Fakten

Freundeskreise 2025

9	Vereine
21	Gruppen
225	Mitglieder
≈ 200	Besucher

- Freundeskreis Alt-Saarbrücken e. V.
- Freundeskreis Bous e. V.
- SHB-Selbsthilfe Burbach
- Freundeskreis Güdingen e. V.
- Freundeskreis Homburg-Erbach e. V.
- Freundeskreis Neunkirchen e. V.
- Freundeskreis Saarlouis e. V.
- Freundeskreis „Starthilfe“ e. V.
- Freundeskreis Stadtmitte Saarbrücken

WTU Wir treffen uns

Der WTU 2025 begann wie gewohnt: Die Teilnehmer trafen sich in der Landesakademie für musisch-kulturelle Bildung in Ottweiler zum Frühstück. Die Leitung des Tages hatte Simone Theis, Diplom-Sozialpädagogin. Sie begleitet die Freundeskreise seit vielen Jahren als Seminarleiterin.

Nach dem Frühstück begrüßten die Organisatoren die Anwesenden. Da der Vorstand des Landesverbandes neu zusammengesetzt ist, stellte er sich zunächst persönlich vor. Der Tag war bewusst offen gestaltet, ohne feste Themenvorgaben, orientiert an den aktuellen Fragen und Erfahrungen der Teilnehmer.

Zum Einstieg gab es eine Übung, die für viel Gelächter und Spaß sorgte – typisch Simone. Die Teilnehmer bildeten Paare und beschrieben die Augen des Gegenübers möglichst genau. Diese Beschreibung wurde anonym auf einen Zettel geschrieben. Anschließend wurden die Zettel gemischt, und jeder musste anhand der Beschreibung seine Person wiederfinden. Die Übung sorgte nicht nur für Lacher und lockere Stimmung, sondern trainierte auch genaues Hinsehen, Aufmerksamkeit und Kommunikation. Gleichzeitig zeigte sie, wie unterschiedlich Menschen Details wahrnehmen und brachte alle auf witzige Weise ins Gespräch.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde schrieben die Teilnehmer die Themen auf Karten, die sie gerade beschäftigen oder die sie mitgebracht hatten. Anschließend stellte jeder seine Karte kurz vor und auf dieser Grundlage wurden vier Arbeitsgruppen gebildet.

Die wichtigsten Themen vom Vormittag

Ein wichtiges Thema war die Situation von Angehörigen und die häufig fehlende Unterstützung. Angehörige übernehmen oft über lange Zeit Verantwortung, geraten dabei selbst unter Druck und erleben Überforderung. Studien zeigen, dass fehlende Entlastung das Risiko für psychische und körperliche Belastungen deutlich erhöht.

Ein weiteres Thema war der Wiederaufbau von Vertrauen nach einer Abhängigkeitserkrankung. Wiederholte Enttäuschungen und Grenzverletzungen hinterlassen Spuren. Vertrauen entsteht nicht durch Worte, sondern durch verlässliches Verhalten über einen längeren Zeitraum. Dieser Prozess ist für alle Beteiligten herausfordernd und braucht Geduld.

lange nicht als solcher erkannt. Frühzeitige Aufklärung und Sensibilisierung gelten daher als wichtige Bausteine der Prävention.

Zu Beginn der Abstinenz kann der Verzicht auf bestimmte Aktivitäten sinnvoll sein – etwa das Meiden von Orten oder Situationen, die stark mit dem früheren Konsum verknüpft sind. Langfristig kann ein solcher Verzicht jedoch dazu führen, dass Betroffene sich sozial zurückziehen, zum Beispiel wenn sie aus Angst vor Versuchungen auf Hobbys oder Sport verzichten. Ziel ist es daher, nach und nach neue Wege zu finden, um wieder aktiv am Leben teilzunehmen, ohne das Rückfallrisiko zu erhöhen.

Auch der Umgang mit sogenannten falschen Freunden wurde thematisiert. Wenn sich Menschen aus dem bisherigen Umfeld abwenden oder keinen Kontakt mehr möchten, kann dies schmerzhaft sein. Gleichzeitig entsteht Raum für neue, stabilere Beziehungen, die den Genesungsprozess unterstützen.

Der schleichende Beginn einer Abhängigkeit war ein weiterer Schwerpunkt. Oft entwickelt sich problematischer Konsum über Jahre hinweg und wird

Zum Abschluss zeigte sich, wie sehr eigenes Engagement die Abstinenz unterstützen kann. Wer selbst Trainer im Sport wird, Verantwortung in den Freundeskreisen übernimmt oder als Gruppenbegleiter aktiv ist, gewinnt Orientierung, Stabilität und Rückhalt. Dies stärkt nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern festigt auch den Weg zu einem selbstbestimmten Leben.

Kaum zu glauben, wie die Zeit verflogen ist – höchste Zeit fürs Mittagessen!

Nachmittag: Knete, Zahnstocher und jede Menge Teamwork

Gestärkt ging es nach der Mittagspause weiter mit einer Teamaufgabe. Das Mittagessen lieferte die nötige Energie, geschmacklich war es … sagen wir mal, eine kreative Herausforderung für die Geschmacksknospen.

Am Nachmittag bildeten sich neue Gruppen, und jede sollte aus Spielknete und Zahnstochern einen möglichst hohen Turm bauen. Schon nach kurzer Zeit zeigte sich, dass der Turm nur wächst, wenn alle zusammenarbeiten, Ideen teilen und sich gegenseitig unterstützen. Es wurde ausprobiert, verworfen, neu gebaut und viel gelacht – Teamarbeit ganz praktisch.

Danach ging es in Kleingruppen weiter. Ein Thema war Scham und wie sehr sie viele Betroffene begleitet. Oft macht sie es schwer, offen über eigene Probleme zu sprechen oder Hilfe anzunehmen. In der vertrauten Runde zeigte sich, wie gut es tut, darüber ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und zu merken, dass andere Ähnliches kennen. Das nahm Druck raus und machte Mut.

Auch die Situation von Paaren in gemeinsamen Selbsthilfegruppen wurde besprochen. Nähe kann stärken und Halt geben, gleichzeitig fällt es nicht immer leicht, sich vor dem eigenen Partner offen zu äußern. In den Gesprächen wurde deutlich, wie wichtig gegenseitiges Verständnis, Rücksichtnahme und klare Absprachen sind, damit beide ihren Platz in der Gruppe finden.

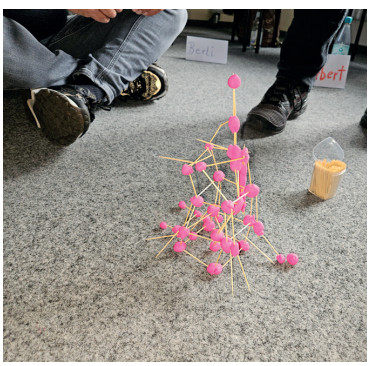
Ein weiteres Thema war der frühe Kontakt mit Alkohol in der Jugend, vor allem dann, wenn dieser im Elternhaus erlaubt oder verharmlost wird. Viele brachten eigene Erfahrungen ein. Dabei wurde klar, dass ein früher Einstieg den späteren Umgang mit Alkohol prägen kann und Risiken erhöht. Umso wichtiger sind Aufklärung, Vorbilder und ein bewusster Umgang von Anfang an.

Zum Abschluss des Tages gab es noch eine Feedbackrunde. Die Teilnehmenden fanden den Tag spannend, abwechslungsreich und sehr mitreißend. Viele nahmen neue Ideen und Anregungen für ihre eigene Arbeit mit – und vor allem das beruhigende Gefühl, mit ihren Fragen nicht allein zu sein.

Ein riesiges Dankeschön ging an die Organisation und die Leitung – ohne sie wäre der Tag nicht so rund geworden. Viele sagten schon, dass sie gern wiederkommen würden. Und wer beim Mittagessen skeptisch die Stirn gerunzelt hat: ja, das Essen war nicht der Star des Tages, aber dafür haben die Gespräche, die tollen Leute und die interessanten Themen es mehr als wettgemacht. Ein großes Dankeschön an die GKV, die diesen WTU möglich gemacht hat.

powered by GKV
Gemeinschaftsförderung
Selbsthilfe Saarland

Sandra
Rolf


Berti

SoG Selbsthilfe mit Muskelkater

SoG – „Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“

Den SoG haben die Saar-Freundeskreise nicht erfunden. Er kommt aus einem bundesweiten Programm der GKV, das Selbsthilfegruppen unterstützt und fit machen soll. Heute gibt’s ihn in Freundeskreisen und Selbsthilfeorganisationen quer durchs ganze Land. Jeder nutzt ihn ein bisschen anders, aber das Ziel ist klar: den Leuten praktische Tipps und kleine Impulse mitgeben, damit sie gesund bleiben, sich austauschen und einfach mal was für sich tun können.

Unser SoG fand am 10.05.2025 statt. Zum Einstieg haben wir uns zu einem gemeinsamen, gesunden Frühstück getroffen und sind dabei entspannt ins Gespräch gekommen. Danach begrüßten die Leiterinnen die Teilnehmer und gaben einen kurzen Überblick über den Tag. Der sportliche Teil wurde von Julia Theis übernommen, einer ausgebildeten Trainerin. Um den kreativen Teil am Nachmittag kümmerte sich Simone Theis, Dipl.-Sozialpädagogin.

Nach der Einführung ging es los mit „Body Balance“. Dabei handelt es sich um ein ruhiges Ganzkörpertraining, das Elemente aus Dehnung, Kräftigung und Gleichgewicht kombiniert. Die Übungen werden bewusst und kontrolliert ausgeführt und sind für unterschiedliche Fitnesslevel geeignet. Nach einer Pause ging es mit „Functional Training light“ weiter. Es gab viele Partnerübungen, die mehr in sich hatten, als man zuerst dachte. Die Hand-Auge-Koordination wurde stark gefordert. In kleinen Gruppen traten wir bei Ballübungen oder kurzen Parcours gegeneinander an, was für Tempo, Motivation und jede Menge Spaß sorgte. Und ja, auch das berüchtigte Zirkeltraining war dabei, bei uns ganz locker umgesetzt: für jeden Fitnessgrad geeignet, jeder konnte im eigenen Tempo mitmachen. Es wurde viel gelacht und ordentlich geschwitzt.

Am Nachmittag stand der kreative Teil auf dem Programm. Simone hatte sich eine Idee überlegt, bei der wirklich jeder auf seine Kosten kam: Zuerst wurden Vogelhäuschen zusammengebaut, danach kreativ mit Serviettentechnik gestaltet. Beim Bauen waren vor allem die Handwerker gefragt, beim Verzieren die Künstler. Dabei werden Servietten mit Kleber aufgebracht, wodurch mit wenig Aufwand tolle Muster und Bilder entstehen. So wurden aus schlichten Bausätzen ganz unterschiedliche, richtig schöne Häuschen, jedes ein Unikat. Die Stimmung war lebhaft, es wurde viel ausprobiert und gelacht. Viele hatten so viel Spaß daran, dass sie sich vorgenommen haben, die Technik auch zu Hause mit anderen Ideen weiter auszuprobieren.

Simone

Julia

Alle machen mit!

powered by BKK LANDESVERBAND MITTE

Kreativwerkstatt

Angehörigenseminar

Impulse, Austausch, Unterstützung

Das besuchte Angehörigenseminar am 04.10.2025 war eine wertvolle Erfahrung. Wir waren insgesamt 11 Personen.

Wir haben uns intensiv mit dem Thema Selbstfürsorge beschäftigt, was wir tun können, damit wir uns als Angehörige schützen können und Überlebensstrategien entwickeln können.

Besonders hat mir persönlich die offene, vertrauensvolle Atmosphäre gutgetan. Es gab Raum, eigene Gefühle und Ängste zu teilen, ohne verurteilt zu werden. Der Austausch mit den anderen Personen war für alle sehr hilfreich.

Mir ist klar, dass man die Sucht eines Betroffenen nicht heilen kann, aber man lernt, damit umzugehen.

Ich nehme nicht nur Wissen und Erfahrungen mit, sondern auch die Erkenntnis, dass ich – dass wir nicht alleine sind.

Deniz Taslak
Freundeskreis Bous

powered by Die Techniker

Premiere für das Angehörigenseminar war 2024.
Das überwältigend positive Feedback und der Wunsch der Teilnehmer haben uns überzeugt:
Das Seminar findet künftig jährlich statt!

Simone Theis
Diplom-Sozialpädagogin

Die Seminar-Leiterin

Die Angehörigen

Gruppenbegleiter-Workshop

Ich finde, der Gruppenbegleiter-Workshop gehört zu den wichtigsten Veranstaltungen der saarländischen Freundeskreise. Er richtet sich vor allem an unsere Ehrenamtlichen, die sich jede Woche in den Gruppen engagieren, aber auch an Verantwortliche wie Vorstandsmitglieder und alle, die sich für die Gruppenarbeit interessieren.

Beim Workshop kann man sich über den Gruppenalltag austauschen. Viele merken schnell, dass andere ähnliche Fragen oder Probleme haben – das nimmt Unsicherheit raus und gibt Sicherheit für die eigene Arbeit. Es werden Lösungen besprochen, Ideen gesammelt und Anregungen mitgenommen, die sich später gut in den eigenen Gruppen umsetzen lassen. Gleichzeitig hilft der Workshop, dass die Arbeit der saarländischen Freundeskreise zusammenpasst. Man sieht, wie andere Gruppen arbeiten, bekommt neue Perspektiven und merkt: man ist nicht allein mit seinen Herausforderungen.

Der Workshop 2025 war die erste Veranstaltung in unserer neuen Location, dem Hotel Scheidberg, außerhalb von Wallerfangen, mitten in der Natur. Um es vorwegzunehmen: die Rückmeldungen waren überwältigend gut. Hier passt wirklich alles – von der Atmosphäre über die Räume bis zum Service. Im Vergleich zu unserer alten Unterkunft ist das ein riesiger Schritt nach vorne, richtig spürbar für alle, die schon früher dabei waren.

powered by GKV

Hotel Scheidberg

Unsere neue Location mitten im Grünen

Gruppenbegleiter-Workshop

Grenzen setzen und wahren

Am 15.11.2025 führte unser Landesverband unter der Leitung der Diplom-Sozialpädagogin Simone Theis einen Gruppenbegleiter-Workshop im Hotel Scheidberg in Wallerfangen durch. Mit 22 Personen war das Seminar sehr gut besucht.

Um sich nach einer ersten Vorstellungsrunde noch besser kennenzulernen, lud Frau Theis die Teilnehmer zu einem kurzen Speed-Dating ein. Bei diesem Frage-Antwort-Spiel kam natürlich auch der Spaß nicht zu kurz, und die Aktion trug zu einem lockeren Miteinander bei.

Dann wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt, und es ging in die erste Diskussionsrunde zum Thema Grenzen setzen und wahren.

Grenzen setzen in der Gruppenarbeit

Erst einmal waren sich alle einig, dass das Leitbild der Freundeskreise und eventuell spezifische Gruppenregeln die Grundlage für eine funktionierende Gruppe sind. Da in einer Gruppe so viele unterschiedliche Charaktere aufeinandertreffen, ist es wichtig, jeden so zu akzeptieren, wie er ist, und jeden mit gebührendem Respekt zu behandeln. Sollte es dann doch einmal zu unschönen Situationen kommen, ist es wichtig, im Dialog zu bleiben und die Situation zu reflektieren, damit jeder über seine Aussage oder sein Verhalten nachdenken kann. Auch Kritik sollte immer konstruktiv sein, nie beleidigend, denn nur dann kann man aus Kritik lernen und daran wachsen. Grundsatz in der Gruppenarbeit sollten immer Ehrlichkeit und Vertrauen sein und nicht Kontrolle.

Nach der wohlverdienten Mittagspause mit einem sehr leckeren Essen ging unser Programm weiter.

Was bringt dich an deine Grenzen, wie kann ich meine Grenzen wahrnehmen und anerkennen?

Mit der Erfahrung aus der Gruppenbegleiter-Ausbildung ist der Gruppenbegleiter in der Lage, einen guten Verlauf in der Gruppe zu gewährleisten. Dennoch gibt es immer wieder Themen und Situationen wie z. B. Beziehungsprobleme, psychische Probleme und Krankheiten, bei denen man als Gruppenbegleiter an seine Grenzen stößt. Hier ist es unbedingt notwendig, sich nicht zu überfordern, sondern zu überlegen, wie weit man mitgehen und Unterstützung leisten kann und ab wann es besser ist, die Person an eine andere Stelle weiterzuleiten.

Lügen zur Abstinenz und Verharmlosung des Suchtmittels beeinflussen die Gruppenarbeit negativ. Daher ist jeder, nicht nur der Gruppenbegleiter, für einen erfolgreichen Verlauf der Gruppenstunde verantwortlich.

Gegen 17 Uhr neigte sich der Tag dem Ende zu. Wir hatten viele Themen angesprochen und einen Einblick in die Abläufe der anderen Gruppenstunden bekommen. Einige Dinge könnten verbessert, andere genauso beibehalten werden. Es war ein gelungenes Seminar, und alle Teilnehmer gingen motiviert und mit einem guten Gefühl nach Hause.

Karin Krupp
Freundeskreis Saarlouis

SuSe
SuchtSelbsthilfe saar

Timo Lauer übernimmt die Vertretung in der Landesstelle für Suchtfragen

Die Landesstelle für Suchtfragen im Saarland ist ein fachliches und koordinierendes Gremium, in dem Vertreter und Vertreterinnen aller Beratungs- und Präventionsstellen einschließlich der Suchtselbsthilfe Saar (SuSe) zusammenarbeiten. Sie bündelt Interessen, entwickelt gemeinsame Positionen, wirkt an der Gestaltung der Suchtpolitik im Saarland mit und ist im Auftrag des Landes Saarland mit der Koordination und Vergabe von Fördermitteln betraut. Organisatorisch ist die Landesstelle als Fachausschuss unter dem Dach der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege Saar angesiedelt.

Die Suchtselbsthilfe Saar (SuSe) wird seit langem federführend von den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe mitgetragen.

Die Freundeskreise übernehmen ebenfalls seit vielen Jahren kontinuierlich die Vertretung der Suchtselbsthilfe in der Landesstelle für Suchtfragen. In der Sitzung der SuSe vom 15.01.2025 wurde Simone Theis erneut als Vertreterin bestätigt. Neu als Vertreter gewählt wurde Timo Lauer, der damit Manfred Kessler nachfolgt, dem wir noch einmal für seinen jahrelangen Einsatz voller Herzblut danken. Beide wurden in einer offenen Wahl einstimmig gewählt.

Wir danken Simone Theis für ihr langjähriges Engagement in der Landesstelle für Suchtfragen – und freuen uns, dass Timo Lauer künftig gemeinsam mit ihr unsere Interessen dort vertritt. Wirklich klasse, dass ihr beide euch so engagiert einsetzt!

Timo Lauer
Freundeskreis Bous

Neuer SuSe Vertreter

Infoveranstaltungen

Selbsthilfe beginnt nicht erst nach der Therapie. Deshalb stellen sich die Freundeskreise regelmäßig in verschiedenen Suchttherapieeinrichtungen vor. Für viele Menschen in der Behandlung ist das der erste Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe. Es ist in vielen Einrichtungen üblich, während der Therapie solche Vorstellungen anzubieten. Sie zeigen schon zu Beginn, welche Unterstützung es nach der Entlassung gibt und wie der Übergang in den Alltag begleitet werden kann.

Rückfälle während und nach einer Suchttherapie bleiben ein bedeutendes Thema. Studien zeigen, dass Menschen, die nach der Therapie Selbsthilfegruppen besuchen, deutlich seltener rückfällig werden – eine Erkenntnis, die unsere Erfahrungen bestätigt. Viele Betroffene berichten, dass Rückfälle selbst nach längerer Abstinenz auftraten, nachdem sie keine Gruppe mehr besucht hatten. Andere schildern, dass sie erst nach mehreren Rückfällen durch den Einstieg in eine Selbsthilfegruppe dauerhaft abstinent bleiben konnten. Die Vorstellung von Selbsthilfegruppen während der Therapie ist ein wesentlicher Beitrag, um dieses Wissen frühzeitig zu vermitteln.

Darüber hinaus führt der Freundeskreis Selbsthilfe Burbach spezielle Informationsveranstaltungen beim Internationalen Bund durch. Die Angebote richten sich an junge Menschen, die dort ihr Freiwilliges Soziales Jahr absolvieren. In diesen Veranstaltungen berichten Mitglieder über ihre eigene Suchtlaufbahn, von den Anfängen der Abhängigkeit bis zur Bewältigung und geben einen persönlichen Einblick in ihre Erfahrungen. Bilder und Videos zum Thema Sucht ergänzen das Programm.

Folgende Kliniken werden regelmäßig besucht:

- MEDIAN Rehazentrum Daun
- Universitätsklinikum Homburg
- MEDIAN Klinik Münchwies
- SHG-Klinik Sonnenberg Saarbrücken
- SHG-Klinik Tiefental Saarbrücken

Vor Ort in Münchwies

Thomas Reinwald
Freundeskreis Saarlouis

Auch wir vom Freundeskreis Saarlouis nehmen an den Vorstellungen in Kliniken teil. So sind wir regelmäßig in der Klinik Münchwies vertreten, in Zusammenarbeit mit den dort verantwortlichen Ärzten, Therapeuten und Sozialverantwortlichen, die unser Engagement sehr schätzen.

Jeden dritten Dienstag im Monat fahren wir mit zwei bis drei Personen dorthin, im Wechsel mit Mitgliedern des Freundeskreises Bous. Wir berichten über die Abläufe unserer Gruppenstunden und über unsere Aktivitäten. Zusätzlich legen wir Zeitschriften und Flyer aus und informieren darüber, wo und wann wir erreichbar sind. Außerdem weisen wir darauf hin, dass die Freundeskreise auch online präsent sind und Betroffene sowie Angehörige dort miteinander chatten können. Angehörige gehören in der Selbsthilfegruppe des Freundeskreises Saarlouis selbstverständlich dazu.

Die Patienten, die sich für eine Rehabilitation in der Klinik Münchwies entschieden haben und noch am Anfang ihres Weges zu einem gesunden und zufriedenen Leben stehen, geben uns durchweg positives Feedback. Sie sind neugierig und arbeiten aktiv mit. Uns ist wichtig zu zeigen, dass Betroffene, die eine zufriedene Abstinenz erreichen wollen, und deren Angehörige bei uns auf Verständnis, Gleichgesinnte und einen wertschätzenden Umgang miteinander treffen. Am Ende unserer Vorstellung öffnen wir die Runde für Fragen.

In die Median Klinik Münchwies kommen Menschen aus ganz Deutschland. Da wir bundesweit vertreten sind, können wir auf passende Anlaufstellen verweisen. Zudem machen wir deutlich, wie wichtig es ist, nach der Therapie eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Dabei geben wir mit, dass die Gruppe zu den eigenen Ansprüchen und Bedürfnissen passen sollte.

Neuer Freundeskreis

Stadtmitte Saarbrücken

Seit 2025

Im Dezember ’24 entschlossen wir uns, eine neue Freundeskreis-Gruppe zu gründen. Der Grundgedanke entstand durch längere Gespräche und die Idee, auch in der Stadtmitte in Saarbrücken einen zentralen Freundeskreis zu gründen, der auch ohne Auto jederzeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist. Außerdem waren wir von unserer Idee überzeugt, etwas Eigenes auf die Beine stellen zu können, das uns und anderen hilft, mit der Sucht zu leben. Das Konzept der Freundeskreise hatte uns schon vor Jahren überzeugt. Jeder von uns hatte schon vor der Gründung unserer eigenen Gruppe regelmäßig einen Freundeskreis besucht.

So kam es im Januar 2025 zur Gründung des Freundeskreises Stadtmitte Saarbrücken. Wir starteten mit 4 Personen, darunter die drei Gründer André Rohde, Holger Christian und Melanie Christian. Ein Team, das aus Betroffenen und Angehörigen besteht. Eine Herausforderung bei unserer Gründung war vor allem, eine geeignete Örtlichkeit zu finden, die zentral gelegen ist und zugleich nicht so teuer. Nach einer langen Suche trafen wir auf die KISS in Saarbrücken, welche Selbsthilfegruppen bei ihrer Gründung berät und zugleich diesen auch ihre Räumlichkeiten zur Verfügung stellt. Da war für uns klar, dieses Angebot nutzen wir, um endlich starten zu können. Der Vorteil war hier, dass keine Kosten anfallen und die Gruppe direkt starten kann.

Die nächste Hürde bestand darin, die Selbsthilfegruppe öffentlich bekannt zu machen, um neue Mitglieder zu gewinnen. Hier war unser Landesverband Saarland eine sehr große Hilfe und hat uns mit Rat und Tat zur Seite gestanden und unterstützt. Wir druckten unsere ersten Flyer, besuchten Kliniken, um unsere Gruppe vorzustellen und die Leute davon zu überzeugen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, da der Austausch mit Gleichgesinnten einfach auf Augenhöhe stattfindet und man sich vertrauensvoll mitteilen kann. Nach einiger Zeit kamen immer mehr Teilnehmer dazu und unser Freundeskreis ist heute ein fester Bestandteil in unserer Wochenplanung geworden.

Wir treffen uns jeden Dienstag um 18:00 Uhr und freuen uns immer wieder auf die Leute und die guten Gespräche. Außerdem kann man bei uns auch online teilnehmen und muss nicht extra vor Ort kommen. Das hat den Vorteil, dass man die Gruppe bei Bedarf auch besuchen kann, wenn man z. B. beruflich unterwegs ist oder weiter weg wohnt.
Über das Jahr hinweg gab es auch diverse Unternehmungen außerhalb unserer Gruppenräume, wie Eisessen, Kegeln oder Restaurantbesuche. Das trägt stets zu einem guten Klima bei und bringt auch wertvolle Erfahrungen und Übungen mit sich, etwa den Umgang mit der Sucht im Restaurant.

Unser Ziel ist es, eine zufriedene Abstinenz zu vermitteln und den Willen zu haben, einfach weiterzumachen. Egal, an welchem Punkt man steht, es ist nie aussichtslos und mit einer Selbsthilfegruppe wie unserem Freundeskreis ist man nicht mehr allein, sondern man ist gemeinsam stark gegen die Sucht!

Melanie Christian
Freundeskreis Stadtmitte

Das Gründungs-team

Holger

André

Melanie

Gremien und Verbände

Diakonie

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe im Saarland – Landesverband e.V. ist Mitglied im Diakonischen Werk Rheinland-Westfalen-Lippe e.V. und im Diakonischen Werk an der Saar.

GKV-Vergabeausschuss

Die gesetzliche Krankenversicherung ist der Zusammenschluss der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Sie finanziert Leistungen zur Gesundheitsversorgung und fördert unter anderem Maßnahmen der Prävention und Selbsthilfe. Der Vergabeausschuss ist ein Gremium, das über die Vergabe von Fördermitteln entscheidet. Er prüft Anträge, bewertet sie nach festgelegten Kriterien und entscheidet über Höhe und Bewilligung der Förderungen. Unser Vorsitzender **Siegbert Siegel** vertritt die Selbsthilfe als beratendes Mitglied im Vergabeausschuss.

Suchtselbsthilfe Saar (SuSe)

Die SuSe Saar ist die Arbeitsgemeinschaft der saarländischen Abstinenz- und Suchthilfeorganisationen und bündelt die gemeinsame Selbsthilfe im Land. Sie ist aus der früheren SAGAS (Saarländische Arbeitsgemeinschaft der Abstinenz- und Selbsthilfeverbände) hervorgegangen, die Ende der 1980er Jahre gegründet wurde und seit Februar 2013 unter dem Namen SuSe Saar weitergeführt wird. In der SuSe Saar werden die Themen und Anliegen der Suchtselbsthilfe gebündelt und im Austausch mit Politik und GKV eingebracht. Im Jahr 2025 nahm auch unser Vorsitzender **Siegbert Siegel** an den Sitzungen teil, um die Interessen der Freundeskreise im Saarland aktiv zu vertreten. (Mehr zur SuSe auf Seite 19)

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.

Der Bundesverband bündelt die Arbeit der Landesverbände aus ganz Deutschland und unterstützt sie in ihren Aktivitäten sowie beim Austausch von bewährten Vorgehensweisen. Im Jahr 2025 wurden die Interessen des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe im Saarland durch unseren Vorsitzenden **Siegbert Siegel** und unseren Delegierten **Timo Lauer** bei den Sitzungen des erweiterten Bundesvorstandes und der Bundesdelegiertenversammlung vertreten.

Saarländische Landesstelle für Suchtfragen

Vertreten durch Simone Theis und Timo Lauer – siehe Seite 19.

Siegbert Siegel
1. Vorsitzender

Fördermittel 2025

Unterstützung, die wirkt

Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V

Gemeinschaftsförderung GKV	15.900,00 €
individuelle Projektförderung	
BKK Landesverband Mitte	2.500,00 €
Techniker Krankenkasse	1.130,00 €
Gesamt:	**19.530,00 €**

Weitere öffentliche Förderungen

Deutsche Rentenversicherung Bund	4.200,00 €
Saarländische Landesregierung	5.967,51 €

Für die verlässliche und wertvolle finanzielle Unterstützung sowie das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns ganz herzlich bei allen Förderern.

Impressum

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland –
Landesverband e. V.

Beruser Str. 45
66740 Saarlouis
kontakt@freundeskreise-saar.de
www.freundeskreise-saar.de

Verantwortlich für den Inhalt
Siegbert Siegel

Vorstand
1. Vorsitzender: Siegbert Siegel
2. Vorsitzender: Thomas Reinwald
Ehrenamtlicher Geschäftsführer: Tobias Hermann

Texte
Tobias Hermann, sofern nicht anders gekennzeichnet

Beiträge

Angehörigenseminar:	Deniz Taslak
Gruppenbegleiter-Workshop:	Karin Krupp
Vor Ort in Münchwies:	Thomas Reinwald
Stadtmitte Saarbrücken:	Melanie Christian

Gestaltung und Layout
Tobias Hermann

Fotos
Teilnehmer der Veranstaltungen (mit freundlicher Genehmigung)
Luftaufnahme: Hotel Scheidberg (mit freundlicher Genehmigung)
Titelbild: Canva

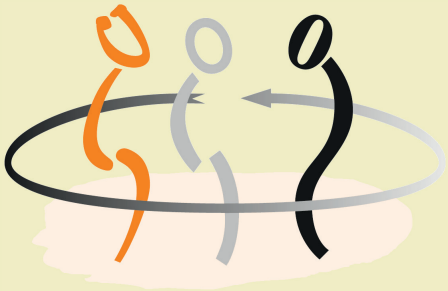
Bankverbindung
Postbank Saarbrücken
IBAN DE27 5901 0066 0000 6706 65
BIC PBNKDEFFXXX

Registereintrag
Amtsgericht Saarbrücken, VR 3222

DDN-Nr.
235F27N37O5R23D17

Druck
WIRmachenDRUCK GmbH
Illerstraße 15
71522 Backnang

© 2025
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Saarland –
Landesverband e. V.



www.freundeskreise-saar.de