



Freundeskreis- und Gruppenbegleitertagung 2026

„Wir reden über uns – Die Suchtselbsthilfegruppen als Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen“ Selbsthilfe ist mehr als im Kreis sitzen und reden.

Selbsthilfegruppen sind lebendige Gemeinschaften, in denen Menschen sich gegenseitig stärken, ermutigen und begleiten. Doch immer wieder begegnet uns das Vorurteil, Suchtselbsthilfe finde „nur in der eigenen „Blase“ statt. Diese Sichtweise greift zu kurz – denn Selbsthilfe ist ein bedeutender Teil unserer Gesellschaft.

In einer Zeit, in der familiäre und soziale Strukturen häufig brüchig werden, Einsamkeit zunimmt und Polarisierung wächst, bieten Suchtselbsthilfegruppen Raum für echte Begegnung, Verständnis und Gemeinschaft. Sie fördern Selbstwirksamkeit, stärken das Selbstvertrauen und entlasten zugleich Angehörige und Freunde.

Zugleich sind Selbsthilfegruppen eingebettet in die Veränderungen unserer Gesellschaft: der demografische Wandel, zunehmende soziale Ungleichheit, wachsende Diversität und neue Lebensformen prägen den Alltag in den Gruppen. Menschen werden älter, Generationenverständnis verändert sich, und unterschiedliche Lebensrealitäten treffen aufeinander. Diese Vielfalt kann bereichern stellt aber auch Anforderungen an Offenheit, Kommunikation und gegenseitiges Verständnis. Gleichzeitig stehen Gruppen vor der Herausforderung, Individualität und Vielfalt nicht zu übersehen: Jede Lebensgeschichte zählt und bereichert das gemeinsame Miteinander. Die Kunst liegt darin, Gemeinschaft zu leben, ohne Unterschiede zu nivellieren und auch schwierige Themen angstfrei ansprechen zu können.

Ziele der Tagung:

Gemeinsam wollen wir uns damit auseinandersetzen,

- welche gesellschaftlichen Entwicklungen etwa demografischer Wandel, soziale Isolation oder Polarisierung den Alltag in den Gruppen beeinflussen,
- wie der Spagat zwischen Bewahrung und Veränderung gelingen kann,
- und wie wir Kommunikationsstrategien entwickeln, die Offenheit, Neutralität und Allparteilichkeit fördern.

So soll ein Klima entstehen, in dem alle Stimmen gehört werden und jede*r Teilnehmende sich sicher und wertgeschätzt fühlt – auch dann, wenn es unbequem wird.

Inhalte und Methoden:

Im Verlauf der Tagung werden Erkenntnisse aus der Fachtagung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe aufgegriffen und praktisch umgesetzt. In drei thematischen Stationen, die von Teilnehmenden in Eigenregie geleitet werden, nähern wir uns dem Thema „Wir reden über uns“ aus unterschiedlichen Perspektiven.

Zum Einsatz kommen:

- Gruppen- und Kleingruppenarbeit
- Rollenspiele
- kreative und erlebnisorientierte Methoden



- Erkenntnisse aus Kommunikationsmodellen und der Lerntheorie

Ziel ist es, konkrete Impulse für die Gruppenarbeit mitzunehmen und zu erleben, dass Selbsthilfe weit mehr ist als nur „im Kreis sitzen und reden“.

Teilnahme

Die Einladung richtet sich an Freundeskreis- und Gruppenbegleiter*innen sowie alle, die sich in der Suchtselbsthilfe engagieren oder diese besser verstehen möchten. Gemeinsam wollen wir reflektieren, lernen, diskutieren und uns gegenseitig stärken.