

Gifhorn, den 20.10.2019

Hallo Freunde,

nachdem nun eine arbeitsreiche Woche hinter mir liegt, mache ich mich jetzt endlich an den Potshausen Bericht 2019 Also dann mal los ☺

Freitag 11.10.19

Da ich ja relativ weit weg wohne, habe ich gegen 9.30 Uhr das Haus in Richtung Bushaltestelle verlassen. Das Niedersachsenticket berechtigt zum Glück auch zum Bus fahren. Bus und Züge waren einigermaßen pünktlich, so dass ich mit nur 15 Minuten Verspätung in Leer angekommen bin. Frieda und Henning haben mich dort schon erwartet.

Gemeinsam sind wir dann kurz nach 15 Uhr in Potshausen eingetrudelt. Ohh, wie schön, so viele bekannte Gesichter, das war schließlich nicht immer so. Erstmal habe ich meine Knuddelrunde absolviert.

Kaffee trinken, Zimmer beziehen! 18 Uhr gemeinsames Abendessen. Hier lecker Bratkartoffeln, Matjes, verschiedene Brot-, Wurst- und Käsesorten. Salat, Tee, Wasser und, und, und....

19 Uhr Treffen im großen Saal, Vorstellungsrunde. Ich fand es super schön, dass doch einige zum 1x mal Potshausen Leute dabei waren. Betroffene und Angehörige.

Karl-Heinz sammelte an einer Flipchart die gewünschten Themen und teilte mit, das in der Schmiede nicht mehr geraucht wird!!! Des einen Freud, des anderen Leid! Gegen 21 Uhr beschloss ich den Abend mit einigen anderen in Rhaderfehn bei einem lecker Eis.

Samstag 12.10.19

Nach einem lecker Frühstück trafen wir uns um 9 Uhr, wie üblich, im großen Saal. Karl-Heinz hat die gesammelten Themen in 7 Themen-Gruppen zusammen gefasst.

1. Ehrlichkeit, Anerkennung, Achtsamkeit
2. Suchtkranke und Angehörige für den Freundeskreis begeistern.
 - a. Projektideen für die Öffentlichkeitsarbeit
 - b. Gruppenleben, Überalterung
3. Depressionen
4. Unvorhergesehene Ereignisse, Schicksalsschläge, Trauerbewältigung
5. Sucht im Alter, Zufriedene und Unzufriedene Abstinenz
6. Respektvoller Umgang, der unsichtbare Neue in der Gruppe
7. Rückfall: auffangen, verarbeiten, abdriften

In der 1. Arbeitseinheit entschied ich mich für Pkt. 4 , da sich recht viele für dieses Thema interessierten, beschlossen wir die Gruppe zu teilen, so dass Trauerbewältigung eine eigene Gruppe bildete. Tolle Gespräche in meiner 8 Personen Gruppe, Schicksale, Ehrlichkeit.

Nach dem Mittagessen umrundete ich mit Sylvia Potshausen, es war ein sehr schöner, wenn auch etwa feuchter Spaziergang.

Nach dem Kaffeetrinken trafen wir uns um 14.30 Uhr wieder im großen Saal. Es bestand die Möglichkeit das Thema bzw. die Gruppe zu wechseln, welches auch ausdrücklich von Karl-Heinz betont wurde.

Ich wechselte mein Thema, irgendwie kam kein Gespräch oder Diskussion in Gang. Was war los? Waren die Leute die vorher schon in der Gruppe waren irritiert das jetzt „Neue“ dazu gekommen sind? Einfach komisch. Raucherpause. Ich wurde beim Rauchen gefragt ob es auch Möglich ist die Gruppe Zwischendurch zu wechseln. Ich weiß das nicht so genau teilte aber mit, dass ich das persönlich nicht so gut finde, da es ja auch störend sein kann mittendrin in eine Gruppe rein zuplatzen. Ich ging wieder rein zu den anderen. Wir warteten. Aus dem Fenster konnten wir sehen das noch geraucht wurde. Kurze Zeit später war aber niemand mehr draußen zu sehen, aber bei uns in der Gruppe tauchte auch niemand mehr auf !? Frieda war dann so nett nach zu schauen, die fehlenden Leute wollten lieber unter sich bleiben, da sie am Vormittag schon rege im Gespräch waren und dieses fort setzen wollten. Ähh ? Wie jetzt ? Ich machte den Fehler das ich die Situation auf mich bezog, ich dachte sie wollten wegen mir nicht mehr mit uns anderen zusammen arbeiten. Hatte ich etwas falsches gesagt ? oder mich blöde Verhalten ? Ich zog mir eine Jacke an die mir überhaupt nicht passte !!! Kurz vorm Heulen fingten mich die anderen liebevoll auf. Ich habe gar nichts falsch gemacht. Es war fehlende **Kommunikation** !
Nächstes Mal bitte abmelden. Es ist überhaupt nicht schlimm, wenn aus einer Gruppe zwei Gruppen werden, nur eben darüber reden. Das ganze hat sich dann am Sonntag auch geklärt und ich bin niemanden böse. Nächstes mal Gruppenknuddeln. Ich habe dadurch auch erkannt das die Depression und Sucht noch tief in mir drin stecken und durch Kleinigkeiten eine tiefe Traurigkeit entstehen kann. Geht bitte alle Achtsam und Wertschätzend miteinander um.

Bevor ich es vergesse, Danke Alfred für die musikalische Bereicherung ! Am Samstag nach dem Abendessen traf sich freiwillig noch eine große Runde zum gemeinsamen Singen, toll.

Ach ja, an alle Camembert Fans, die gibt es im 4er Pack für 1,99 € bei Netto inklusive Preiselbeeren! Leider kam am Samstagabend nicht jeder in den Genuß dieses Leckerlis ;-).

Der Samstagabend wurde wieder mit einigen Leuten mit lecker Eis bei Bruno beendet. Zurück in der Bildungsstätte testete ich noch mit Maria und Gerlinde, die rauchfreie Schmiede. Es hat funktioniert. Wir konnten alle Menschen erkennen die dort anwesend waren und es war mir eine große Freude den Frauen beim Kickern und Darten zu zusehen, ohne dass irgendjemand in Atemnot geriet.

Sonntag 13.10.19

Letzte Arbeitseinheit. Abschluss Runde mit Resümee im großen Saal. Der Spirit von Potshausen soll erhalten bleiben. Sehen wir uns im nächsten Jahr wieder ? Vielleicht auch in Hustedt oder Lemförde ?

Mich würde eure Meinung schon interessieren, wer liest überhaupt diesen Bericht ? Über ein kurzes Feedback an andywagi@web.de freue ich mich sehr.

Ich wünsche euch allen gesegnete Weihnachten und viel Erfolg in 2020.

Herzlichst Andrea aus Gifhorn