

Am Samstag, den 10. September, fand unser siebter Erfahrungsaustausch in Bovenden - Rauschenwasser, in der Heimvolkshochschule Mariaspring statt.

Durch die 14 Teilnehmer\*innen war ein Großteil unserer Gruppen aus der Region 6 vertreten: Kreuzgruppe: 4, U40: 2, vereinte Wege: 2, OHA: 2, Trockenmaler: 2 sowie Hagenberggruppe: 2 Mitglieder.

Wie bei den vergangenen Seminaren begannen wir den Tag mit einem ausführlichen Frühstück. Sofort entstanden ein angeregter Austausch und ein erstes Kennenlernen.

Nach einer kurzen Begrüßung starteten wir mit einer Entspannungsgeschichte („Der Pfad“ aus „Höher als die Berge, tiefer als das Meer“. ISBN 3-89403-092-5 Klaus W. Vopel). In der folgenden Vorstellungsrunde konnte jeder Teilnehmer schon mal sein Thema und seine Erwartungen zum heutigen Tag einbringen. Kurz zusammengefasst ergaben sich folgende Punkte.

- Alter Hase ↔ neuer Hase
- ein guter Opa werden
- Einbindung Angehöriger
- Rückfall, wie gehe ich damit um?
- Frauengruppe → Angebot
- Migrationshintergrund – Erreichbarkeit / Vermittlung
- Veränderungen -Entwicklungen

Da dieses Seminar aufbaute auf das Wochenend-Seminar in Goslar 24.06.-26.06.2022, wurden noch folgenden Themen eingebracht: (6 Teilnehmer von diesem Seminar waren wieder mit dabei)

- Gruppen und Vielfalt
- Rollen in der Gruppe und im Verein
- Bedürfnisse und Vereinsinteresse

Der Punkt: „Bedürfnisse und Vereinsinteresse“ wurde mit folgender Fragestellung in der Großgruppe weiter vertieft:

### **Was habe ich, was hat meine Gruppe vom Verein? Wozu brauchen wir den Verein?**

- Seminare, Informationen -Angebote
- Miete, Kosten, Räume
- Netzwerk
  - Öffentlichkeitsarbeit, Werbung
  - Fachstellen, andere Selbsthilfegruppen,
  - vertreten in verschiedenen Arbeitskreisen
  - betriebliche Suchthilfe
- Verbundenheit (gesellschaftlich)
  - ohne Verein nicht trocken
  - Angehörige
- Plattform
  - Selbstverwirklichung
  - Lebenshilfe
  - Weiterbildung
- Finanzen = Unterstützung
  
- **Als Besonderheit hier in Göttingen: unsere Infogruppen**
  - Vorbereitung auf die festen Gruppen

- Möglichkeiten einer Wahl, Auswahl zwischen den unterschiedlichen Gruppen
- die Suchtkrankenhelfer\*innen stehen den einzelnen Gruppen bei Problemen bei.
- „geschickte“ Besucher mit noch nicht gefestigter Eigenmotivation (Therapie statt Strafe, Arbeitgeberauflagen, Führerscheinverlust ...), ersten Einblick in die Funktionsweise von Suchtkrankenhilfe (Kennenlernen des Hilfesystem)
- Zwischenstation auf den Weg zur Abstinenz (vor - bei - nach Therapie)

Nach diesem angeregten Austausch wurde nach einer wohlverdienten Kaffeepause in Kleingruppen über die eigenen Bedürfnisse gesprochen.

Pünktlich um 12:30 Uhr fanden sich alle zum Mittagessen wieder, auch hier endeten die Gespräche und der Austausch nicht.



Nach dieser Stärkung starteten wir in eine Bewegungseinheit, dafür nochmals Danke an Beate, die durch ihre Erfahrung die Teilnehmer sehr beschwingt und locker wieder auf Trab brachte.

Bei der folgenden Vorstellung der Kleingruppen Ergebnissen, wurden Bedürfnissen erläutert.

- Freude auf die Gruppe → Vertrauen, ernst genommen werden
- wachsen in / an der Gruppe
- aufgefangen werden → Halt geben und bekommen
- Austausch in Augenhöhe
- Konstanz, Sicherheit
- Entwicklung in Richtung: Positives zurückgeben
- Zufriedenheit, Verständnis
- Respekt: in der Gruppe wohlfühlen
- Ehrlichkeit, Vertraulichkeit, Hoffnung auf Feedback

Im Anschluss haben wir die in der Vorstellungsrunde eingebrachten Themen: Rückfall, wie gehe ich damit um? sowie „ein guter Opa werden“ noch mal näher betrachtet.

Das Fazit von diesem Tag war vor allem:

- Wie wertvoll wieder ein Treffen, Seminar, Austausch mit den anderen Mitgliedern ist (hat sehr unter Corona gelitten)
- Wir sitzen alle im gleichen Boot.
- Verbesserung des Austauschs untereinander (altes Wissen, neue Idee, Vereinsinterne Erfahrungen besser nutzen)
- Zitat: „Das Rad muss nicht neu erfunden werden, wir müssen nur darauf achten, welche Wege, welchem Pfad wir folgen wollen“.
- Es gibt keine „durchgekauten“ Themen, darauf achten, dass erfahrene, langjährige Mitglieder nicht betriebsblind werden.
- Eigenverantwortung stärken, dabei aber die Gruppe und den Verein nicht aus den Augen verlieren.



Danke an alle Teilnehmer für die Offenheit, die vielen Impulse und den gelungenen Austausch.  
Danke der Heimvolkshochschule für die wieder hervorragende Betreuung.  
Danke Cerstin und Jürgen für die Leitung und Organisation von diesem Erfahrungsaustausch.

Für den Vorstand des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.  
eure Maja