



Landesverband Niedersachsen e.V.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Jahresbericht
2025



Inhaltsverzeichnis

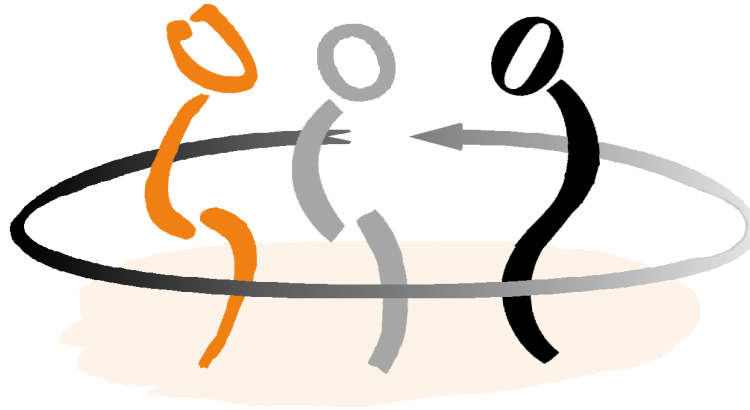
	Seite
Vorstand	4-5
Geschäftsführender Vorstand	4
Erweiterter Vorstand - Regionalbegleiter/in	5
Jahresbericht für das Geschäftsjahr 2025	6-10
Bericht des Vorsitzenden	6
Berichte der Seminare 2025	7
Kassenbericht	8
Bericht Geschäftsstelle / Schriftführerin	9
Bericht der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten	9-10
Bericht zum Internetauftritt - Homepagegestaltung	10
Berichte aus den Regionen 2025	11-17
Region 1	11
Region 2	11
Region 3	12
Region 4	12-13
Region 5	13-15
Region 6	15-16
Region 7	16
Region 8	16-17
Hier sagen wir einfach mal Danke	18

Impressum:

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Niedersachsen e.V., Selbsthilfeorganisation
Redaktion: Maria Harken, Jutta Jodexnus, Ute Lutze, Torsten Schüdde
Druck: Druckerei Mecklenborg, Boschstraße 25, 49733 Haren
Homepage: www.freundeskreise-niedersachsen.de

Der nächste Jahresbericht erscheint zur Delegiertenversammlung im März 2027
 Redaktionsschluss ist der **15. Januar 2027**.





**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Jahresbericht

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Niedersachsen e.V.
Selbsthilfeorganisation**

Geschäftsstelle:

**Wollgrasstr. 1b
26802 Moormerland**

Tel.: 04954 8902561

E-Mail: geschaeftsstelle@freundeskreise-niedersachsen.de

www.freundeskreise-niedersachsen.de

Geschäftsführender Vorstand

Vorsitzender

Torsten Schüdde

Heye-Groenhoff-Str. 19a

26802 Moormerland

Stellvertreterinnen

Kassenwartin:

Ute Lutze

Flachsweg 3b

26506 Norden

Schriftführerin:

Maria Harken

Wollgrasstr. 1b

26802 Moormerland

Erweiterter Vorstand

Gleichstellungsbeauftragte

Anja Albers

Neuebeek 56

26802 Moormerland

Andrea Wagner

Wilscher Str.

38518 Gifhorn

*Wir halten die Tür auf...
...durchgehen muss jeder selbst !*

Erweiterter Vorstand - Regionalbegleiter*innen:

Region 1:	Norbert Struckmann Hauptstraße 28 26909 Neubörger
Region 2:	Anja Albers Neuebeek 56 26802 Moormerland
Region 3:	Silke Gerdes Gartenstr. 22 37073 Göttingen
Region 4:	Ingrid März Odeweger Dorfstraße 9a 27308 Kirchlinteln -kommissarisch-
Region 5:	Jörg-Rüdiger Jentsch Bruchstr. 17 30952 Ronnenberg
Region 6:	Sabine Bulla Goethestr. 29 26180 Rastede
Region 7:	NN
Region 8:	Gerlinde Jentsch Tulpenstraße 29 48455 Bad Bentheim -kommissarisch-

Bericht des Vorsitzenden

Nachdem Wilhelm März den Vorsitz für ein Jahr übernommen hatte, wurde ich auf der Delegiertenversammlung am 05.04.2025 zum 1. Vorsitzenden des Landesverbandes gewählt.

An der Delegiertenversammlung nahmen 37 Personen teil, von denen 34 stimmberechtigte Delegierte waren.

Der Vorstand besteht nun aus: Torsten Schüdde (1. Vorsitzender), Maria Harken (Schriftführerin) sowie Ute Lutze (Kassenwartin). Gleichstellungsbeauftragte sind Anja Albers, ebenfalls neu gewählt, und Andrea Wagner. Der LV hat Ende 2025 17 Einzelmitglieder und 497 Mitglieder in 56 Gruppen.

Als 1. Vorsitzender gehöre ich jetzt neben Maria Harken und Norbert Struckmann als stimmberechtigtes Mitglied zum LEB-Fachausschuss.

Meine 1. Delegiertenversammlung des Bundesverbandes mussten wir aus gegebenen Umständen frühzeitig wieder verlassen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Jörg-Rüdiger Jentsch, der den LV dort bis zum Ende vertreten hat.

Im Juni 2025 nahmen wir mit fünf Personen an der „Zukunftswerkstatt“ des Bundesverbandes in Erkner teil. Dort trafen sich die Vorstände der einzelnen Landesverbände zum Austausch, z.B. über das Erscheinungsbild und das Auftreten der Freundeskreise in der Öffentlichkeit, die Überarbeitung des Leitbildes usw.

Erfreulich war die diesmal große Teilnehmerzahl an der Klausurtagung des LV in Hustedt unter der Leitung von Martina Toppe.

Des Weiteren fanden Vorstandssitzungen und erweiterten Vorstandssitzungen des LV sowie erweiterten Vorstandssitzungen und Videokonferenzen des BV statt. Ebenso LEB-Fachausschusssitzungen und der LEB-Fachtag in Osnabrück, an dem ich auch teilnahm.

Im Dezember folgten Maria Harken und ich einer Einladung zum 35-jährigen Jubiläum der „Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Emsland-Mitte“ in Lathen. Ich denke, dass es sehr wichtig und für die Zukunft auch hilfreich sein kann, einen guten Kontakt zu anderen Verbänden in der Suchtselbsthilfe zu haben.

Zum Schluss ein großes Dankeschön an den gesamten erweiterten Vorstand sowie an unsere Administratorin Jutta Jodexnus für die geleistete Arbeit.

Großen Dank an Wilhelm März für die Unterstützung des Vorstandes und die Organisation der Seminare.

Besonders bedanke ich mich bei Maria Harken und Ute Lutze für die tolle Zusammenarbeit. Ohne euch und unsere gut funktionierende Gemeinschaft wäre die Vorstandsarbeit im LV so nicht möglich.

Torsten Schüdde, Vorsitzender



Bericht der Seminare 2025

Die Seminare in 2025 waren, außer den beiden ersten Seminaren, gut besucht. Die letzten Seminare waren dagegen sehr gut besucht.

Herausragend war unsere Klausurtagung in Potshausen mit über 50 Teilnehmer. Hier einen großen Dank an die Seminarleitung, Gerlinde Jentsch und Karl Heins Martens für die Organisation.

Auffällig war auch, dass einige „neue Mitglieder“ an den Seminaren teilgenommen haben. Es scheint wieder aufwärts zu gehen. Wir wollen hoffen, dass es in 2026 so weiter geht.

In 2026 sind alle Seminare gebucht und von den Seminarhäusern und Referenten bestätigt worden.

Bei Seminaren, die von den Regionen oder Gruppen ausgerichtet werden, möchte der Landesverband eine Mitteilung erhalten, um Doppelveranstaltungen zu vermeiden und sicher zu stellen, dass der finanzielle Rahmen gegeben ist. Diese Mitteilung sollte mindestens vier Wochen vor Seminarbeginn erfolgen.

Wochenendseminare 2026

07.02.2026	Erweiterte Vorstandssitzung LV in Hannover
28.03.2026	Delegiertenversammlung LV in Hannover
10.04. – 12.04. 2026	Seminar mit Angelika Kaufmann in Oesede Psychische Erkrankungen
12.06. – 14.06.2026	Seminar mit Katja Breitling in Bad Bevensen Wandel und Veränderungen im Märchen und im Leben
26.06. – 28.06.2026	Frauenseminar in Lemförde, Andrea Wagner, Anja Albers
14.08. – 16.08.2026	Klausurtagung in Hustedt, Torsten Schüdde, Maria Harken
18.09. – 20.09.2026	Seminar mit Lothar Bergner Sucht als Familienerkrankung
16.10. – 18.10.2026	Klausurtagung in Potshausen Gerlinde Jentsch und Karl Heinz Martens
24.10.2026	Erweiterte Vorstandssitzung des LV in Hannover

Bei Seminaren, die von den Regionen oder Gruppen ausgerichtet werden, möchte der Landesverband eine Mitteilung haben. Um Doppelveranstaltungen zu vermeiden und der finanzielle Rahmen gegeben ist. Mindestens vier Wochen vor Seminarbeginn.

Der LV plant in 2027 ein Männerseminar durch zu führen. Es sollten sich die Regionen melden, ob Interesse besteht.

Elas Vorstand

Hier fanden drei Vorstandssitzungen, eine Mitgliederversammlung und drei Leitungskonferenzen statt. Ansonsten keine Veränderungen.

NLS Vorstand

Die Niedersächsisch Landesstelle für Suchtfragen, ist in seiner bisherigen Rechtsform aufgelöst und als unselbstständige Abteilung der LAG FW e.V., Landesarbeitsgesellschaft der Freien Wohlfahrtspflege, fortgeführt.

In der neuen Form gibt es in Zukunft einen Fachbeirat für Berufliche Suchthilfe und einen Fachbeirat für die Suchtselbsthilfe. Hierum mussten wir kämpfen, wir sollten nur eine Fachausschuss bilden, ohne eigene Interessen zu vertreten. Wir von der Selbsthilfe waren dagegen und haben mit Austritt aus der NLS gedroht, falls es dazu kommen sollte. Nach einigen Verhandlungen sind wir zu dem Ergebnis gekommen, dass wir gleich berechtigt in den Fachbeiräten sind und eigene Themen behandeln können. Im Fachbereich Selbsthilfe sind vertreten der Kreuzbund, die Guttempler und die Freundeskreise.

Jeder Verband entsendet zu den Sitzungen zwei Personen, die dann Stimmrecht haben, weitere Interessierte können teilnehmen, ohne Stimmrecht, wie viele muss noch geklärt werden. Von den Freundeskreisen nehmen Torsten Schüdde und Wilhelm März teil. Die erste Sitzung findet im Februar statt und wir müssen dann sehen wie es weitergeht.

Wilhelm März



Kassenbericht

Wie auch in den Vorjahren erhielten wir Zuwendungen von der DRV Land und Fördermittel der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (GKV Förderung).

Mit diesen Zuwendungen und Unterstützungen konnten die geplanten Wochenendseminare durchgeführt werden. Folgende Wochenendseminare haben mit großer Beteiligung stattgefunden:

- DRV Land Seminar 28.03. – 30.03.2025 in Oesede mit Angelika Kaufmann
Was ist eigentlich Sucht?
- DRV Land Märchenseminar 13.06. – 15.06.2025 in Bad Bevensen mit Katja Breitling
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser, Angehörige im Fokus
- DRV Land Frauenseminar 27.06. – 29.06.2025 in Lemförde mit Anja Albers und Anndrea Wagner.
People Pleasing
- DRV Land Klausurtagung LV Niedersachsen 15.08. – 17.08.2025 in Hustedt
- DRV Land Seminar 19.09. – 21.09.2025 in Hustedt mit Martina Toppe
Depressionen, Ängste, Medikamenten - Abhängigkeit
- DRV Land Seminar 17.10. – 19.10.2025 Klausurtagung in Potshausen
Mit Gerlinde Jentsch/ Karl Heinz Martenz

Es haben 2025 wieder mehrere LEB Tagesseminare in verschiedenen Regionen stattgefunden.



Wir haben 2025 kein LEB Geld für 2024 erhalten so konnten keine Auszahlungen an die jeweiligen Freundeskreisgruppen erfolgen.

Durch die Zahlung der DRV Bund Zuwendungen war es möglich schon im Oktober diese Gelder an die Freundeskreisgruppen auszahlungen.

Im Jahr 2025 haben sich wieder einige Gruppen aufgelöst, allerdings haben wir aber auch zwei neue Gruppen dazu bekommen.

Zum Jahresende 2025 waren im Landesverband Niedersachsen 56 Gruppen und 497 Mitglieder plus 17 Einzelmitglieder.

Die Mitgliedsbeiträge sind zum größten Teil sehr pünktlich bezahlt worden. Dafür herzlichen Dank an alle Freundeskreisgruppen. Hierzu noch einmal die Bitte von mir, bitte bei Zahlung immer die jeweilige Freundeskreisgruppe mit angeben, da die Zahlung sonst nur schwer zugeordnet werden kann. Ich bitte darum Adressänderungen oder Änderung der Mitgliedszahlen unbedingt vor dem Jahreswechsel bekannt zu geben. Wer Post an mich schickt wegen Abrechnung usw. bitte unbedingt meinen Namen vermerken. Ich habe diverse Postbo-

ten und die wissen nicht alle, dass ich der Landesverband bin. Wir gehen

in das neue Jahr mit einem guten Kontostand, nicht ganz so hoch wie das Jahr davor aber sehr gut.

Der Vorstand hat mehrere Vorstandssitzungen geplant.

Am 31.01.2026 finden eine erweiterte Vorstandssitzung und am 28.03.2026 eine Delegiertenversammlung des Landesverbandes jeweils in Hannover statt.

Die Bezahlung dieser Veranstaltungen ist gesichert.

Ich bedanke mich bei allen die mithelfen, dass es einen reibungslosen Ablauf gibt.

Vielen Dank für das doch recht positive Jahr

Ute Lutze, Kassenwartin

Norden, 02.01.2026

Bericht der Geschäftsstelle / Schriftführerin

Das Jahr 2025 war ein ereignisreiches und spannendes Jahr für unseren Landesverband.

Am 05.04.2025 fand die Delegiertenversammlung statt. An diesem Tag wurde Torsten Schüdde zum 1. Vorsitzenden des Landesverbandes gewählt. Gleichzeitig legte Wilhelm März sein Amt nieder. An dieser Stelle möchte ich Wilhelm März herzlich für die hervorragende Zusammenarbeit danken. Er hatte sich bereit erklärt, das Amt spontan für ein weiteres Jahr zu übernehmen, und durch sein Engagement konnten wir viel erreichen sowie den Freundeskreis wieder in die richtige Richtung lenken.

Mit Freude blicke ich nun auf die Zusammenarbeit mit Torsten Schüdde. Unsere erste gemeinsame Aktivität war die Bundesdelegiertenversammlung vom 02.05. – 04.05.2025. Leider mussten wir aus persönlichen Gründen bereits am Morgen des 03.05.2025 abreisen, doch Jörg-Rüdiger Jentsch vertrat uns an diesem Wochenende zuverlässig weiter.

Vom 13.06. – 15.06.2025 nahmen wir an der „Zukunftswerkstatt“ des Bundesverbandes in Erkner teil. Dort trafen sich die Vorstände der einzelnen Landesverbände zum intensiven Austausch über Themen wie das Erscheinungsbild und Auftreten der Freundeskreise in der Öffentlichkeit, die Überarbeitung des Leitbildes und weitere strategische Fragestellungen.

Besonders hervorheben möchte ich unsere Supervision, die Klausurtagung des Landesverbandes in Hustedt im August unter der Leitung von Martina Toppe. Diese Veranstaltung war ein voller Erfolg und bot wertvolle Impulse für unsere Arbeit.

Im Jahr 2025 wurde ich zudem in den Vorstand des LEB-Fachausschusses gewählt. Ich freue mich sehr auf diese neue Aufgabe und hoffe, durch meine Mitarbeit viele positive Entwicklungen voranzubringen. Besonders liegt mir die Zusammenarbeit mit anderen Verbänden am Herzen, um vom Freundeskreis aus viele Ideen für unsere eigene Arbeit gewinnen zu können.

Ich möchte mich bei allen für die hervorragende Zuarbeit im Jahr 2025 bedanken. Sämtliche Anträge sind pünktlich bei mir eingegangen, was unsere Abläufe sehr erleichtert hat. Rückblickend kann ich sagen, dass wir durch unseren Zusammenhalt im Jahr 2025 viel erreichen konnten. Mein Dank gilt auch Ute Lutze für die gute Zusammenarbeit sowie Jutta Jodexnus für die kreative Gestaltung unserer Homepage.

Auch wenn das Jahr 2025 privat für mich schwierig war, habe ich erneut gespürt, was es bedeutet, Teil der Freundeskreise zu sein. Ich konnte mich jederzeit auf alle verlassen und habe in jeder Form Unterstützung erfahren – dafür ein großes Dankeschön.

Insgesamt war 2025 ein Jahr voller Herausforderungen, wertvoller Begegnungen und produktiver Zusammenarbeit, das unseren Freundeskreis nachhaltig gestärkt hat.

Maria Harken, Geschäftsführerin

Bericht der Gleichstellungsbeauftragten

Zur Gleichstellung gingen in 2025 keine Anfragen ein.

Unsere Hauptaufgabe ist grundsätzlich die Organisation des alljährlich stattfindenden Frauenseminars in Lemförde, welches in 2025 vom 27.06. - 29.06. mit dem Thema „People Pleasing“ stattfand.

Am 05.04.2025 wurde auf der Delegiertenversammlung in Hannover Anja Albers als Gleichstellungsbeauftragte gewählt, als Nachfolge von Veronika Nentwig. Nach Absprache zwischen uns, übernimmt Anja die Gleichstellung betreffenden Anfragen.

Am 27.06.2025 trafen wir uns zum Frauenseminar in Lemförde mit 25 Frauen; Betroffene und Angehörige.



© Pixabay



© Pixabay

Nachdem der Raum mit Andreas wunderbaren selbstgemachten Dekorationen (z.B. Namensschilder) geschmückt, die Zimmerverteilung gut und zufriedenstellend für alle beendet war, starteten wir nach gemeinsamen Abendessen um 19.00 Uhr im Plenum.

Die Bedeutung von „People Pleasing“ wurde erklärt und gemeinsam wurden die Seminarregeln festgelegt. Nach einer Kennenlern-Spiel-Runde und Gute-Nacht-Geschichte war der erste Seminarabend beendet.

Vor dem Frühstück gab es dann eine freiwillige Sporteinheit bei schönstem Wetter im Garten.

Vorstellungsrunde durch „Pflücken“ der Blumenkorkanhänger vom mittig stehenden Blumenstrauß.

Erstmalig war auch „Murmel“ dabei. Ein auf Knopfdruck fiependes Stoffmurmeltier welches signalisierte, dass jetzt Ruhe gefordert ist.

Durch Auslosung fanden sich die einzelnen Arbeitsgruppen immer wieder neu zusammen. Jede Gruppe fand auf dem Gelände bei sommerlichem Wetter ein ruhiges Plätzchen zum regen Austausch. Den fachlichen Teil bearbeitete die Gruppe unter der Leitung von Anja in zwei Teilen. Nach dem Abendessen scheiterte das Eisessen an dem geschlossenen Eiscafé. Es war aber ein schöner gemeinsamer Spaziergang und der Abend fand einen sehr gelungenen Abschluss am Lagerfeuer im Garten; die Herde Giraffen war auch wieder dabei.

Am Sonntag splitteten wir uns in zwei Gruppen. Kirchgänger und Traumreisende.

Abschlussrunde, Resümee und dann fand schon die Verabschiedung der Teilnehmerinnen im Garten statt. Jede Teilnehmerin bekam ein Sorgenwürmchen als Erinnerung an das Frauenseminar 2026.

Danke an alle helfenden Hände und Unterstützung aus dem Teilnehmerinnenkreis.

Nach dem leckeren Mittagessen ging es wieder nach Hause. Es war ein sehr harmonisches Wochenende.

Die Zusammenarbeit zwischen beiden Gleichstellungsbeauftragten hat gut geklappt und wir freuen uns auf das Frauenseminar 2026!

Eure

Andrea Wagner und Anja Albers, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

Bericht zum Internetauftritt - Homepagegestaltung

Die Anzahl der Beiträge ist auch 2025 weiter leicht gestiegen, nichtsdestotrotz dürfen es gerne noch mehr sein.

Ein besonderer Dank geht an Herrn Umminger von der Internetagentur „[m3websolutions](#)“, der das Betriebssystem kulanterweise kostenlos auf das aktuelle Betriebssystem umgestellt hat.

Die Homepage wird gut angenommen. Besonders gefragt dabei sind weiterhin das Kontaktformular sowie Vorstand und Impressum.

Jeder macht Fehler, auch ich. Somit ein Dank an alle, die aufmerksam mitlesen und mich auf Fehler aufmerksam gemacht haben und hoffentlich auch weiterhin machen.

An dieser Stelle möchte ich mich für die gute Zusammenarbeit mit Maria Harken und Torsten Schüdde bedanken.

Jutta Jodexnus, Administratorin

Der Pfad war ausgetreten und rutschig.

Mein Fuß rutschte unter mir weg und trat den anderen aus dem Weg,

aber ich erholte mich und sagte zu mir selbst:

"Es ist ein Ausrutscher und kein Fall."

Abraham Lincoln

Region 1

Die Freundeskreisgruppe Haren/Ems trifft sich regelmäßig jeden Montag von 18:00 Uhr bis ca. 19:30/20:00 Uhr im evangelischen Gemeindehaus in Haren.

Wir sind im Durchschnitt 14 – 15 Mitglieder. Zu Beginn wird regelmäßig eine Befindlichkeitsrunde durchgeführt. Anschließend wird über die vergangene Woche berichtet. Dabei sind die unterschiedlichsten Themen Gegenstand der Gespräche. Wenn dringende Themen anstehen, wird hierüber vorrangig gesprochen.

Zwei Mitglieder unserer Gruppe stellten im Jahr 2025 an jedem zweiten Donnerstag im Monat in der Fachklinik Hase-Ems in Haselünne unsere Selbsthilfegruppe und deren Arbeit vor. Durch diese Tätigkeit konnten wir einige Patienten nach ihrer Entlassung aus der Fachklinik für unsere Selbsthilfegruppe gewinnen.

Wir haben im Laufe des Jahres auch zwei Mitglieder aus der Gruppe verloren.

Ein Gruppenmitglied hat im Jahr 2025 mehrere Aktionen geplant und für einen Teil davon Fördergelder beim Landkreis Emsland sowie bei der AOK Papenburg beantragt. Dazu gehörten unter anderem Mittel für den Besuch eines Gruppenmitglieds an einer Ausbildung zum „Suchthelfer nach Diakonie-Standard“ bei der ELAS (Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtfragen in Niedersachsen). Zudem wurden Gelder für allgemeine Kosten der Selbsthilfearbeit, wie Büromaterialien usw., beantragt. Ebenfalls wurden Mittel für die Dozententätigkeit eines Arztes genehmigt. Das Thema soll „Suchtdruck“ sein. Da der Dozent erkrankt ist, kann der Vortrag erst im Jahr 2026 stattfinden. Auch ein gemeinsames Wochenende in den Niederlanden wurde durch die AOK gefördert.

Im Jahr 2025 fanden folgende Aktionen statt:

Am 01.01.2025 trafen wir uns zu einem Neujahrsempfang bei einem Mitglied. Hier wurden Salate und Bratwürste gereicht.

Am 09.06.2025 trafen wir uns – wie auch im vergangenen Jahr – im Sportboothafen an der Ems in Haren und führten bei gutem Wetter eine Bootstour auf einer Motoryacht durch, deren Eigner ein Mitglied unserer Gruppe ist. Es wurde gegrillt und am Nachmittag Kuchen gereicht. Die Gemeinschaft stand dabei im Vordergrund.

Am Sonntag, den 03.08.2025, kamen wir mit älteren, ausgeschiedenen Mitgliedern in einem Bauerncafé zusammen. Diese Mitglieder nennen wir spaßeshalber „Alte Hasen“.

Vom 12.09. - 15.09.2025 trafen wir uns im niederländischen Vlagtwedde. Wir bewohnten dort ein Einfamilienhaus sowie einen großen Bungalow für 14 Personen. An diesem gemeinsamen Wochenende wurden die Arbeitsthemen „Sucht und Depressionen“ behandelt. Es stand jedoch nicht nur Arbeit an – es wurde viel erzählt, gegrillt und Gesellschaftsspiele gespielt. Nach Abschluss dieser Veranstaltung wurde ein ausführlicher Tätigkeitsbericht an die AOK übersandt.

Am 15.12.2025 fand unsere jährlich stattfindende Weihnachtsfeier statt.

Norbert Struckmann, Regionalbegleiter

Region 2

Die Region 2 läuft sehr stabil, auch wenn sich im vergangenen Jahr zwei Gruppen verabschiedet haben. Die weiteren Gruppen können stetig Zuwachs verzeichnen, und wir haben zwischenzeitlich den Punkt der Überalterung, der uns lange beschäftigt hat, überwunden. Es finden zunehmend junge Menschen den Weg in die Gruppen. Dies hat zur Folge, dass auch inhaltlich ein Wandel stattfindet. Bestanden die Gruppen in der Vergangenheit zum überwiegenden Teil aus suchtkranken Menschen mit dem Suchtmittel Alkohol, sind nunmehr vermehrt mehrfach Abhängige anzutreffen. Das bringt auch neuen Schwung mit sich sowie eine Erweiterung des Wissens über die Suchterkrankung an sich.

Im Juni und November fanden zwei LEB-Seminare statt, bei denen das Thema Kommunikation im Vordergrund stand. Aufgrund der hohen Teilnehmernachfrage wurde das zweite Seminar erstmals durch zwei Dozenten der LEB durchgeführt, um die Obergrenze für die Teilnehmeranzahl weiter anzuheben.

Es bleibt nur zu sagen: lüpft in Ostfriesland.

Anja Albers, Regionalbegleiterin

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg

Laotse

Region 3

Nach vielen Jahren engagierter und verlässlicher Arbeit hat Johannes Grönweg das Amt des Regionalbegleiters aus gesundheitlichen Gründen abgegeben. Wir, Silke Gerdes und Dorota Rasper, haben diese Aufgabe übernommen und wurden am 05.04.2025 im Rahmen der Delegiertenversammlung offiziell in unserem Amt bestätigt. Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns sehr.

Der Einstieg in die neue Rolle brachte zunächst die Herausforderung mit sich, die vielfältigen Aufgaben einer Regionalbegleiterin kennenzulernen und Verantwortung Schritt für Schritt zu übernehmen. Wir befinden uns in einem kontinuierlichen Einarbeitungsprozess und wachsen zunehmend sicher in unsere Aufgaben hinein.

Wir konnten gut funktionierende und stabile Gruppen übernehmen. Die Teilnehmerzahl ist seit längerer Zeit konstant, ein Großteil der Teilnehmenden ist der Gruppe bereits seit vielen Jahren verbunden. Gleichzeitig zeigt sich die Gruppe offen und aufnahmefähig für neue Mitglieder, die sich in der wertschätzenden Atmosphäre schnell integrieren konnten. Auffällig ist, dass es sich bei den Neuzugängen in den Gruppen in zunehmendem Maße um junge Menschen handelt. Diese Mischung aus Kontinuität und Offenheit empfinden wir als große Stärke.

Zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung nahmen wir als Regionalbegleiterinnen sowie mehrere Teilnehmende an verschiedenen Klausurtagungen in Potshausen teil. Darüber hinaus besuchten wir das Frauenseminar sowie das Märchenseminar. Am 01.11.2025 nahmen wir zu dritt am Fachtag Suchtselbsthilfe in Osnabrück teil. Die dort gewonnenen Impulse, Anregungen und fachlichen Ansätze erwiesen sich als sehr bereichernd und konnten gewinnbringend in die Gruppenarbeit eingebracht werden.

Die regelmäßige Gruppenarbeit verlief im gesamten Jahr sehr stabil. Besonders erfreulich ist auch die Entwicklung der Angehörigengruppe, die sich 2024 gegründet hat und sich im Laufe des Jahres 2025 fest etablieren konnte. Alle Gruppen erleben wir als tragfähige, unterstützende Gemeinschaften.

Neben der inhaltlichen Arbeit wurde auch der Gemeinschaftsgeist gepflegt. Am 09.08.2025 unternahmen wir mit reger Beteiligung einen Tagesausflug nach Enschede. Ergänzt wurde dies durch eine Kohlfahrt sowie eine Weihnachtsfeier, die den Zusammenhalt der Gruppe weiter vertieften.

Eine besondere Situation ergab sich, als der Vorsitzende und Gruppenleiter der Oldenburger Gruppen zwischenzeitlich erkrankte. Dank des starken Zusammenhalts und der guten Organisation innerhalb der Gruppe konnte die Vertretung jedoch problemlos übernommen werden.

Aus organisatorischen Gründen konnte im Jahr 2025 kein LEB-Seminar stattfinden. Umso mehr freuen wir uns, dass dieses für Februar 2026 geplant ist und bereits jetzt auf großes Interesse stößt.

Wir blicken mit Zuversicht, Motivation und Vorfreude auf das Jahr 2026.

Silke Gerdes, Regionalbegleiterin

*Niemand rettet uns, außer wir selbst.
Niemand kann und niemand darf das.
Wir müssen selbst den Weg gehen.*

Buddha

Region 4

In Region 4 ist Bewegung.

Am 04.05.2025 trafen sich Mitglieder und Gruppenbegleiter unserer Region auf Einladung des bewährten und langjährigen Regionalbegleiters Jens Wilkens zu einem Gruppenbegleitertreffen in der Teestube in Soltau.

Bereits im Jahresbericht 2022 hatte Jens sein Amt zum Ende des Jahres 2023 zur Verfügung gestellt, aber mangels Bereitschaft anderer Freundeskreiser weitergeführt.

Aus gegebenem Anlass wurde unter den Anwesenden eine Wahl zur Neubesetzung durchgeführt.

Der Freundeskreis Wittingen war stark vertreten. Gewählt wurden Ingrid März zur Regionalbegleiterin, Wolfgang Claas als 1. Vertreter und Peter Mezö zum 2. Vertreter.

Es war eine reibungslose Übergabe beziehungsweise Übernahme im gegenseitigen Einverständnis.

Wir danken Jens für seine langjährige und gute Zusammenarbeit, Hilfsbereitschaft sowie für die reibungslose Übergabe.

Etliche Freunde und Gruppenbegleiter unserer Region nahmen an der Klausurtagung des erweiterten Vorstands mit Supervision in Hustedt und an der Klausurtagung in Pothausen teil. Auch die Teilnahme an den durchgeführten Wochenendseminaren des LV Niedersachsen ist zufriedenstellend.

Erstmals wurde ein Tagesseminar der Region 4 mit Unterstützung des Freundeskreises Wittingen unter Leitung unserer LEB-Referentin Angelika Kaufmann im St.-Stephanus-Gemeindehaus Wittingen erfolgreich durchgeführt, mit einer Teilnahme von insgesamt 18 Personen, auch aus den Freundeskreisen Bothel und Angel's Soltau. Näheres kann man im Bericht auf der Homepage des Landesverbands lesen.

Wir freuen uns auch über die wachsende, gute Zusammenarbeit

mit den Freundeskreisen in Rotenburg, Scheeßel und Walsrode. Das nächste Tagesseminar im April findet in der Teestube in Soltau statt. Themenvorschläge, Wünsche und Anregungen nehme ich gerne entgegen.

Herzlichen Dank sage ich für jegliche Art von Unterstützung und wünsche allen Kraft und Zuversicht bei neuen Herausforderungen im Jahr 2026.

Ingrid März, Regionalbegleiterin

Region 5

Selbsthilfegruppe Can-Al Wunstorf

Die Gruppenabende der Selbsthilfegruppe Can-Al Wunstorf fanden auch im Jahr 2025 regelmäßig jeden Donnerstag statt. Die Anzahl der Teilnehmenden (Betroffene mit unterschiedlichen Abhängigkeitserkrankungen aus verschiedenen Altersgruppen sowie Angehörige) blieb trotz leichter Fluktuationen insgesamt stabil. Alles in allem war es ein sehr gutes Jahr für die Selbsthilfearbeit in Wunstorf.

Seit dem Frühjahr befindet sich der Treffpunkt wieder auf dem Gelände der Suchtklinik des KRH Wunstorf. Erstmals seit der Pandemie konnten ab Herbst Gruppenvorstellungen direkt in der Suchtklinik durchgeführt werden. Dies ermöglicht Patienten und Patientinnen bereits während ihres Klinikaufenthaltes einen niedrighwelligen Zugang zur Selbsthilfe.

Ein inhaltlicher Schwerpunkt des Jahres war im Juli ein Fachvortrag von Dr. Unkel, ehemaliger Chefarzt der Suchtklinik Wunstorf, zum Thema „Alkoholkonsum und seine Folgen“. Der Vortrag stieß auf großes Interesse und führte zu einer intensiven und lebhaften Diskussion. Vielen Teilnehmenden wurden dabei die zum Teil verdrängten gesundheitlichen Auswirkungen des Alkoholkonsums erneut bewusst. Die Auseinandersetzung mit dem Thema hinterließ bei zahlreichen Anwesenden einen nachhaltigen Eindruck.

Im September beteiligte sich die Gruppe am Tag der offenen Tür der Suchtklinik Wunstorf. Im Rahmen des „Marktes der Möglichkeiten“ präsentierten sich neben unserer Gruppe zahlreiche weitere regionale Selbsthilfeangebote. Die Veranstaltung bot wertvolle Gelegenheiten zum Austausch, zur Vernetzung sowie zur Weitergabe von Informationsmaterial an interessierte Besuchende.

Im Dezember fand ein Tagesseminar zum Thema „Kommunikation“ mit dem Dozenten Ede Schneider statt. Im Mittelpunkt stand das Phänomen der „Sprachlosigkeit“, insbesondere im Zusammenhang mit Abhängigkeitserkrankungen



© Pixabay

und zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Teilnehmenden setzten sich intensiv mit möglichen Ursachen auseinander, darunter Scham, Schuldgefühle, Angst vor Konflikten sowie fehlende kommunikative Strategien. Anhand praxisnaher Methoden und Übungen wurden Wege zu einer offeneren, wertschätzenden und klaren Kommunikation erarbeitet. Sowohl das eigene Kommunikationsverhalten als auch das Verständnis für die Perspektiven anderer standen dabei im Fokus. Die Inhalte regten zu einem intensiven Austausch an. Als Gäste nahmen Mitglieder einer externen Selbsthilfegruppe sowie Teilnehmende aus der Freundeskreis-Region Hannover teil, was den Erfahrungsaustausch zusätzlich bereicherte.

Auch der informelle Austausch hatte im Jahr 2025 einen festen Platz. Eisessen im Sommer, ein Restaurantbesuch sowie ein Bowlingabend mit Angehörigen in der Vorweihnachtszeit trugen zur Stärkung des Zusammenhalts und des vertrauensvollen Miteinanders außerhalb der regulären Gruppentreffen bei.

Im August verließ der langjährige stellvertretende Gruppenbegleiter kurzfristig die Gruppe. Die Position ist derzeit vakant.

Selbsthilfegruppe Igel Laatzen

Gruppenbegleitung: Olga Dielman

Es gibt sieben Teilnehmende; regelmäßig nehmen drei bis vier Personen teil.

Ich finde es bedauerlich, dass manche Mitglieder nur kommen, wenn sie die Gruppe gerade brauchen. Unser einziges gemeinsames Seminar war bei Ursula in Wunstorf. Aufgrund einer dreimonatigen Krankheit war ich nicht anwesend, während Bernhard mich vertreten hat.

Selbsthilfegruppe Elze

Gruppenbegleitung: Hildegard und Alois Ertl

Teilnehmerzahl: 6

Aufgrund der schweren Erkrankung des Gruppenbegleiters und fehlender Vertretung finden die Gruppenabende nur noch im zweiwöchigen Rhythmus statt. Die Auflösung der Gruppe ist zum 31.03.2026 vorgesehen, da kein Nachfolger als Gruppenbegleiter vorhanden ist.

Als Regionalbegleiter spreche ich Frau Hildegard Ertl und Herrn Alois Ertl meinen herzlichen Dank für ihren über vierzigjährigen engagierten Einsatz im Freundeskreis aus.

Selbsthilfegruppe Südniedersachsen

Die „Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e. V.“ (NSdFS e.V.) kann auf ein erfolgreiches Jahr 2025 zurückblicken. Es bestehen neben einer offenen Orientierungsgruppe zwei feste Gruppen, die sich dienstags bzw. mittwochs von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr in der Kirchengemeinde St. Margarethen Holtensen, Im Alten Dorfe 4, 37079 Göttingen-Holtensen, treffen.

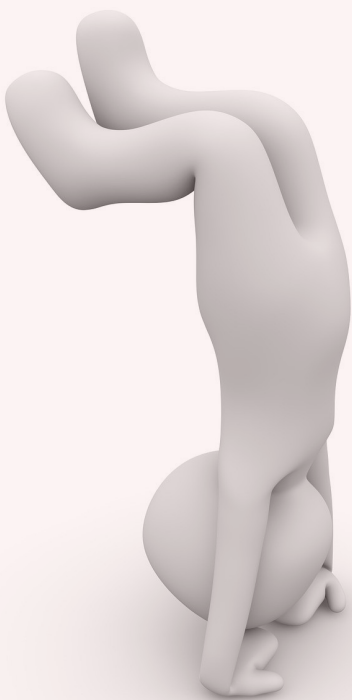
Die seit Sommer 2024 in Northeim bestehende Gruppe ist stabil. Die Selbsthilfegruppe trifft sich immer montags von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr in den Räumlichkeiten des Lukas-Werks in Northeim. Außerdem laufen Vorbereitungen, um 2026 mit einer innenstadtnahen Gruppe in Göttingen zu starten.

Das Angebot unserer Suchtkrankenhilfe richtet sich an Betroffene und Angehörige substanzgebundener und -ungebundener Süchte. Der Besuch ist unverbindlich, kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Diese Gruppen sind für Menschen mit und ohne Behinderung sowie für alle Interessierten offen.

Drei Mitglieder sind in Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer, zwei weitere planen dies für 2026 (darunter ein Mitglied mit zahlreichen körperlichen Einschränkungen).

Die NSdFS e.V. arbeitet mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Südniedersachsen zusammen. Das Thema dieser Bildungsarbeit lautet: „Suchtfrei leben – Wege zu einem zufriedenen und abstinenten Leben“. Durch die örtliche Nähe gestaltete sich dieser Austausch sehr produktiv und unproblematisch, auch in Bezug auf die Abrechnungen.

© Pixabay



Des Weiteren besuchten wir sehr regelmäßig verschiedene Kliniken und Therapieeinrichtungen, um auf die Freundeskreisarbeit aufmerksam zu machen. Die Zusammenarbeit mit den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen in Göttingen (KIBIS), Northeim (ZISS), Osterode am Harz (KISS) und Kassel (KISS) ist weiterhin hervorragend. Dazu zählen auch Aktionen zur Öffentlichkeitsarbeit wie zum Beispiel Selbsthilfetage, Wanderausstellungen und das Mitwirken am Qualitätszirkel der Fachklinik Fürstenwald.

Der sehr gute Austausch und die Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Osterode (SFP), dem Caritas-Centrum Duderstadt – Fachstelle für Sucht und Suchtprävention –, der Fachstelle Lukas-Werk NOM sowie der Fachstelle Lukas-Werk Goslar konnten weitergeführt werden. Wir sind persönlich bekannt und in Verteilern/Datenbanken aufgenommen, Flyer sind vor Ort verfügbar und es erfolgen aktive Vermittlungen in unsere Gruppen. Eine Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Göttingen inklusive Nebenstelle Hann. Münden ist nicht gegeben. Persönliche Empfehlungen einzelner Mitarbeitender zu unserem Angebot erfolgen weiterhin.

In der JVA Rosdorf betreuen wir monatlich zwei verschiedene Gruppenangebote für die Inhaftierten.

Regelmäßige Teilnahmen an den „Arbeitskreisen Sucht“ in Göttingen und Northeim sowie die Mitgliedschaften im Sozialepsychiatrischen Verbund in Göttingen und Northeim gehören zu unserer Netzwerkarbeit, ebenso wie das Mitwirken in der betrieblichen Suchtkrankenhilfe: Regionaler Arbeitskreis betriebliche Suchthilfe (RABs) in Göttingen sowie Betriebe/Teams der Fachstelle Lukas-Werk Goslar und Northeim. Des Weiteren bestehen mit verschiedenen Betrieben im Umland Kooperationsvereinbarungen (Einsätze bei Führungskräftebildungen, monatliche Treffen in Beraterkreisen usw.).

Um mit Belastungen gut umzugehen und unser Miteinander aller Aktiven zu stärken, besuchen wir Supervisionen, die von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Bistum Hildesheim für unseren Verein alle sechs Wochen angeboten werden.

Für das Miteinander unserer verschiedenen Gruppenbesuchenden wurden zum Beispiel zwei Workshops organisiert. Außerdem wurden gruppenübergreifende ELAS-Fortbildungen besucht. Gemeinsame Kinobesuche, Grillfeste und unser Jahresabschluss runden diesen Austausch ab.

Wir waren auf allen satzungsgemäßen Treffen des Landesverbands vertreten. Alle aktuellen Änderungen der Gruppen und Ansprechpartner sind auf der Webseite unseres Verbands ersichtlich. Des Weiteren wurden von unseren Mitgliedern verschiedene Seminarangebote des LV besucht – hierfür noch einmal ein Lob an alle Beteiligten.

Danke an die AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen –, die viele Projekte finanziell erst möglich gemacht hat.

Danke an die Margarethengemeinde Holtensen für die Unterstützung und die Bereitstellung der Räumlichkeiten.

Danke an alle ehrenamtlichen Helfer und Mitglieder, die viel Zeit und Einsatz investierten und mit Herzblut unseren Verein und die Suchtselbsthilfe zu dem machen, was hier dargestellt ist.

Jörg-Rüdiger Jentsch, Regionalbegleiter

*Freunde sind Menschen,
die nicht nach deinem Weg fragen,
sondern ihn mit dir gehen.*

Region 6

Bei uns ist alles stabil. In diesem Jahr haben wir einen neuen Vorstand sowie eine neue Regionalbegleiterin und deren Stellvertreterin gewählt.

Wir haben nach wie vor zwei Infogruppen für Neue: die Info I für ganz Neue und die Info II für Neue, die schon länger dabei sind. Die Infogruppen werden von ausgebildeten Suchtkrankenhelfer und -helferinnen geleitet. Oft kommen 16 bis 20 Interessierte. Die Teilnehmenden werden immer jünger, und der Anteil der Mehrfachabhängigen wird größer. Außerdem haben immer mehr Leute Doppeldiagnosen, z. B. Sucht und Depression o. Ä.

16 | Berichte aus den Regionen 2025

Die Vermittlung von der Infogruppe in die festen Gruppen funktioniert gut.

Wir haben weiterhin acht feste Kleingruppen mit insgesamt ca. 70 Mitgliedern. In Hann. Münden ist wegen der großen Nachfrage eine neue Kleingruppe geplant.

Die Zusammenarbeit mit der Suchtberatungsstelle der Diakonie in Göttingen und Hann. Münden ist weiterhin sehr gut. Wir stellen uns regelmäßig in den Therapiegruppen der Beratungsstellen vor und nehmen kontinuierlich an Supervisionen teil.

Wir stellen uns unverändert regelmäßig im Asklepios, in der Uniklinik, vor und sind beim Arbeitskreis Sucht (AKS) dabei.

Wir bräuchten mehr Suchtkrankenhelfer und –helferinnen; in diesem Jahr macht ein Mitglied die Ausbildung dafür. Außerdem werden nächstes Jahr zwei Personen die Gruppenleiter-Ausbildung absolvieren.

Bei unserem Vereinsgrillen waren wieder ca. 40 Mitglieder dabei. Wir haben gemütlich zusammengesessen.

Im Sommer hatten wir einen Infostand auf einem Rockfestival in Hann. Münden.

Als weitere Öffentlichkeitsarbeit erschien ein großer Zeitungsartikel über die Lebensgeschichte eines Mitglieds in unserer örtlichen Zeitung. Außerdem werden wir demnächst in der Kirchengemeinde, bei der wir seit 30 Jahren Räume benutzen können, einen Informationsabend zum Thema Sucht durchführen.

Im März fand ein gut besuchtes Rauschenwasser-Seminar unter der Leitung von Petra Unverzagt-Agena statt. Petra ist leider unerwartet verstorben; deshalb fällt das für den Herbst geplante zweite Rauschenwasser-Seminar aus.

Im September fand das erste LEB-Seminar mit 13 Teilnehmenden statt und stieß auf guten Anklang. Im November folgte das zweite LEB-Seminar, das ebenfalls gut besucht war.

2026 werden wir zusammen mit der Suchtberatungsstelle der Diakonie ein Angehörigen-Seminar ausrichten, sowie ein Rauschenwasser-Seminar und zwei LEB-Seminare durchführen.

Im nächsten Jahr werden wir am 13.06.2026 unser 50-jähriges Bestehen feiern und freuen uns schon darauf.

Sabine Bulla, Regionalbegleiterin

Region 7

Upps Baustelle!



NN, Regionalbegleiter

Region 8

Das vergangene Jahr verlief für unsere fünf Siloah-Gruppen weitgehend normal. Obwohl wir von den Kontaktstellen sowie von der Entgiftungsklinik nur wenige neue Interessenten oder neue Gruppenmitglieder erhalten haben, sind die Gruppen stabil geblieben. Seit längerer Zeit stellen wir fest, dass die Neuzugänge oftmals mehrfach abhängig sind. Den klassischen „Alkoholiker“ gibt es nicht mehr. Hier sind wir als Gruppe sehr gefragt und bilden uns regelmäßig fort, um den Anforderungen der heutigen Suchtkranken gerecht zu werden. Eine gute Hilfe und Unterstützung für die Gruppenarbeit bietet dabei auch die vom Kreuzbund herausgegebene Suchtfibel. Des Weiteren ist die Teilnahme an Fortbildungen unerlässlich, um den Betroffenen und deren Angehörigen die nötige Hilfe zu geben, um aus ihrer Suchterkrankung herauszukommen.

Um den Austausch aller Gruppen in unserer Region weiterhin zu festigen und ein harmonisches Miteinander zu pflegen, wurde im Februar ein gemeinsames Neujahrsfrühstück auf dem Reit- und Ponyhof Niers angeboten. Insgesamt nahmen 42 Personen daran teil. Es wurde rege diskutiert und Erfahrungen wurden ausgetauscht.

Im Mai hatten der Gruppenbegleiter Friedhelm ten Bosch vom Freundeskreis Siloah II – Nordhorn und seine Ehefrau die Gruppenverantwortlichen zu einem Grillnachmittag in ihren heimischen Garten eingeladen. Es war ein vergnüglicher Tag mit gutem Essen und anregenden Gesprächen.

Außerhalb der Gruppenabende wurden ebenfalls Aktivitäten angeboten. So besuchte der Freundeskreis Siloah II auf der Freilichtbühne Bad Bentheim die Vorstellung „Der Besuch der alten Dame“. Viel gelacht wurde beim Theaterbesuch in Nordhorn, wo das Stück „Der Kardinalsfehler“ aufgeführt wurde. Zu Pfingsten wurde erneut eine Fahrradtour unternommen. Um die sozialen Kontakte neben den Gruppenabenden zu pflegen, fanden regelmäßige Spaziergänge sowie ein gemeinsames Grillen statt. Den Jahresabschluss bildete im Dezember das traditionelle Weihnachtsessen.

Der Freundeskreis Siloah I – Nordhorn verbrachte im August vier Tage im Diakonissenhaus Lemförde. Mit Anja Albers stand uns eine fachlich sehr kompetente Referentin zur Seite, die das Seminarthema „Was war

zuerst – Sucht oder Depression?“ anschaulich und verständlich vermittelte. Auch unser Landesvorsitzender Torsten Schüdde nahm an den Tagen teil. Durch die regelmäßigen Aktivitäten, wie Frühstücken, Grillen und Eisessen, konnte die Gemeinschaft und der Zusammenhalt der Gruppenmitglieder besonders gestärkt werden.

Darüber hinaus konnten wir im Oktober auf regionaler Ebene gemeinsam mit den Gruppenbegleitern der Freundeskreise Siloah ein Wochenendseminar im wisoak in Bad Zwischenahn durchführen. Als Referent begleitete uns Lothar Bergner. Die Themen waren vielfältig. Unter anderem ging es um Suchtverlagerung sowie – besonders wichtig – um die Situation der Schwächsten in unserer Gesellschaft: die Angehörigen von Suchtkranken.

Regional konnten wir im Oktober unter der Leitung von Sandra Mennemann ein Glücksspielseminar bei der ÖFaS Nordhorn anbieten. An dem Seminar nahmen auch Personen vom Kreuzbund sowie vom Blauen Kreuz teil. Um den Kontakt zur ÖFaS weiter zu festigen, soll auch künftig kontinuierlich ein Tagesseminar pro Jahr angeboten werden.

Im November fand in der ÖFaS der Aktionstag Suchtberatung statt. Gemeinsam mit dem Kreuzbund und dem Blauen Kreuz beteiligten wir uns an dieser Veranstaltung. Ein gemeinsam erstellter Einladungsflyer konnte über einen Projektantrag bei der AOK realisiert werden. In den Räumen der Diakonie hatten wir die Möglichkeit, die Arbeit der Selbsthilfe vorzustellen und sichtbar zu machen. Der Aktionstag verlief äußerst interessant und war geprägt von vielen guten und wertvollen Gesprächen. Eine besondere Attraktion stellte das „Blaue Mobil“ dar, das mit Rauschbrillen und einem Parcours zum Mitmachen einlud. Zusätzlich sorgte eine Popcornmaschine für eine lockere und einladende Atmosphäre. Der Tag wurde abgerundet mit dem Kinofilm „22 Bahnen“, der thematisch sehr gut passte und zum Nachdenken anregte.

Ende November konnten wir noch eine LEB-Fortbildung durchführen. Für die Schulung durften wir die Räumlichkeiten des Freundeskreises Uelsen nutzen. Das Jahresthema der LEB „Kommunikation“ stieß auf großes Interesse und wurde von Anja Albers als Dozentin mit lebhafter Beteiligung der Teilnehmenden umgesetzt.

Rückblickend waren wir mit dem Verlauf des Jahres sehr zufrieden.

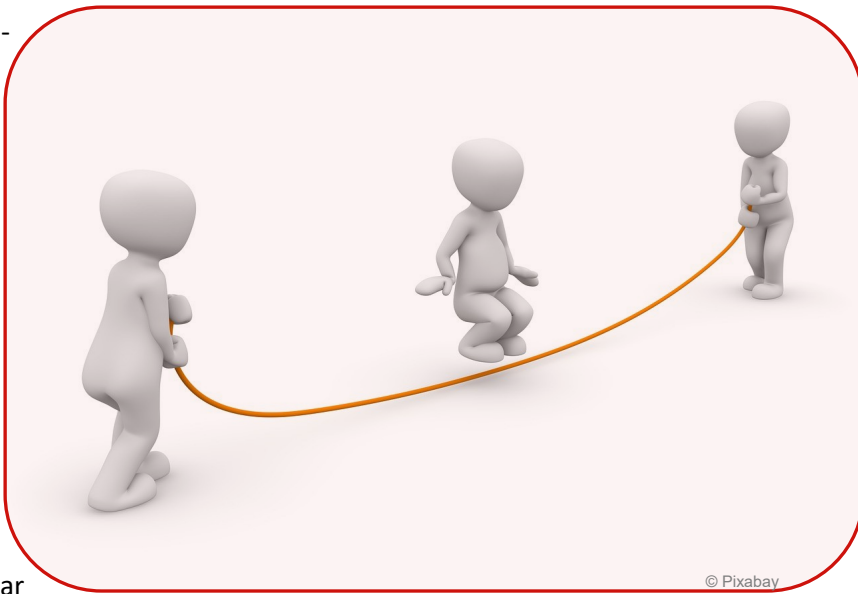
Zum Jahresende möchte ich mich ganz herzlich beim Landesvorstand für die vielfältige Unterstützung bedanken. Ein besonderer Dank gilt auch unseren fünf Siloah-Gruppen für ihren unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz in der Suchtselbsthilfe. Auch die Zusammenarbeit mit den anderen Verbänden möchte ich ausdrücklich positiv hervorheben.

Lasst uns gemeinsam nach vorne blicken

– auf ein gutes und erfolgreiches neues Jahr!

**Wer fühlen kann,
kann mit dem Herzen hören,
nicht mit den Ohren.**

Gerlinde Jentsch, Regionalbegleiterin



18| Hier sagen wir einfach mal Danke

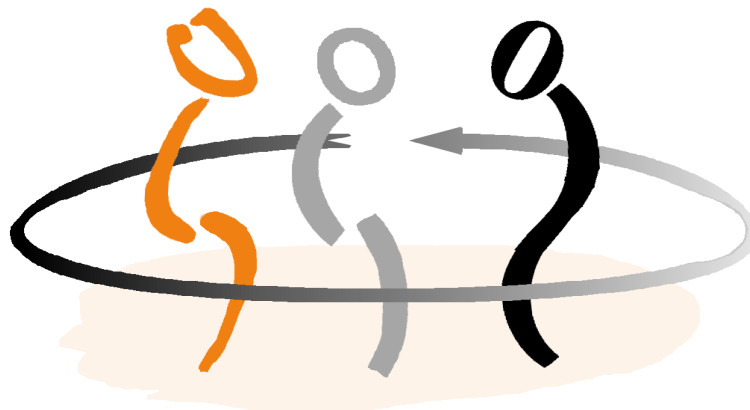
Danke an alle freiwilligen ehrenamtlichen Helferrinnen und Helfer für die geleistete Arbeit mit suchtkranken und suchtgefährdeten Menschen.

Danke an die Deutsche Rentenversicherung und an die Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit.

Danke an den Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, an die ELAS, die NLS, an die LEB, an alle anderen Abstinenzverbände, an die Beratungsstellen, Krankenhäuser und Fachkliniken, für die gute Zusammenarbeit.

Danke an alle Spender, die unsere Arbeit finanziell unterstützt haben.

Mitglied im Bundesverband der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Mitglied in der Diakonie



Mitglied der
Niedersächsischen Landesstelle
für Suchtfragen (NLS)



Mitglied der LEB
(Ländliche Erwachsenenbildung)



