

"Abhängigkeiten" in all ihren Facetten/Ausprägungen,

dies war das Jahresthema 2022 der KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) im Gesundheitszentrum Göttingen. Es wurden mehrere Veranstaltungen geplant und durchgeführt.

Wenn es um Abhängigkeiten, Konsumierende und ihre Angehörigen geht, ist natürlich der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V. einer der Ansprechpartner, hier in Südniedersachsen. So war es selbstverständlich, dass wir diese Gelegenheiten nutzten, um unserer Erfahrungen einzubringen.

Die ersten beiden Vorträge: „Substanzgebundene Sucht“ und „Angehörige von Menschen mit Süchten“ fanden im „Holbornsches Haus“, Rote Str. 34 statt



Stefan Kröger Open

**Substanzgebundene Sucht**

In diesem Vortrag sollen Wege aufgezeigt werden, wie Abhängige von Alkohol und Drogen ihre Sucht überwinden und behandeln können. Es wird über die verschiedenen ambulanten und stationären Hilfesysteme informiert und welche Schritte unternommen werden müssen, um eine passende Behandlung zu finden.

Der Vortrag richtet sich sowohl an Betroffene und Angehörige als auch an sonstige Interessierte. Anschließend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

**Datum:** Montag, 1. Juni 2022  
**Uhrzeit:** 18.00 bis 19.30 Uhr  
**Ort:** Holbornsches Haus, Rote Str. 34  
**Referent:** Stefan Kröger, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten. Es gilt ein Hygienekonzept aufgrund der aktuellen Corona-Vorgaben der Stadt Göttingen.

**Logo: Gesundheitszentrum Göttingen e.V.**

Flyer KIBIS



Holbornsches Haus

**Angehörige von Menschen mit Süchten**

Der Vortrag richtet sich an Angehörige suchtkrank Menschen, ihren Umgang mit Abhängigkeit und dem Umfeld. Der Autor des Buches "ALKOHOL. Ein Hilfeschrei, Ratgeber und mehr" spricht über die Vermeidung von Rückfällen nach Entgiftung und Klinikaufenthalt, die Wahl der richtigen Lebensmittel, die Achtsamkeit im täglichen Leben und die Vorbereitung auf ein Leben ohne Alkohol. Möchten Sie mitdiskutieren? Alle sind herzlich willkommen!

**Datum:** Montag, 4. Juli 2022  
**Uhrzeit:** 18 bis 20 Uhr  
**Ort:** Holbornsches Haus, Rote Str. 34  
**Referent:** Burkhard Thom, Autor

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten. Es gilt ein Hygienekonzept aufgrund der aktuellen Corona-Vorgaben der Stadt Göttingen.

**Logo: Gesundheitszentrum Göttingen e.V.**

Flyer KIBIS

Bei diesen beiden Veranstaltungen konnten wir gut unsere Werbematerialien (Visitenkarten, Flyer, Broschüren, Kugelschreiber, usw.) unters Volk bringen, aber noch wichtiger über unsere Erfahrungen und unser Hilfsangebot informieren.

Die dritte Veranstaltung war ein online Vortrag der Diakonie Göttingen, Fachstelle für Sucht und Suchtprävention zum Thema „Mediensucht Kinder bis 12 Jahre“. Auch wenn es nicht direkt unsere Zielgruppe ist, denken wir das es eine gute Hilfestellung sein kann, gerade für die Eltern die unsere Hilfe in Anspruch nehmen. An dieser Stelle noch mal Danke an Frau Jess von der Fachstelle für das gute Zusammenspiel.

Die letzte Veranstaltung in dieser Reihe: Treffpunkt Gesundheit – Erzählcafé „Wege aus der Sucht“ Moderation: Annette Rehfus.



J. Fischer, S. Kröger, S. Nellich, A. Rehfus

**Treffpunkt Gesundheit Erzählcafé**

**Weg von der Droge - die Wahl für ein selbstbestimmtes Leben**

Herr Nellich und Herr Haugwitz werden erzählen, wie Drogen ihr Leben schon in jungen Jahren veränderten. Sie berichten, wie es ihnen gelang, ihre Abhängigkeit einzutauschen in ein selbstbestimmtes Leben.

Wir wollen ins Gespräch darüber kommen, wie Wege weg von der Droge gegangen werden können. Auch was das Leben reicher, tiefer, glücklicher macht und welchen Beitrag Interessen und persönliche Ressourcen dazu leisten können, wird Teil des gemeinsamen Gesprächs in der Gruppe sein. Eigene Anregungen und Fragen sind sehr willkommen!

**Datum:** Donnerstag, 8. September 2022  
**Uhrzeit:** 17 Uhr  
**Ort:** Holbornsches Haus, Rote Str. 34  
**Moderation:** Annette Rehfus  
**Erzähler:** Steffen Nellich, Samuel Haugwitz  
**Fachliche Begleitung:** Stefan Kröger

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten. Es gilt ein Hygienekonzept aufgrund der aktuellen Corona-Vorgaben der Stadt Göttingen.

**Logo: Gesundheitszentrum Göttingen e.V.**

Flyer KIBIS



Werbematerial

Sehr interessant und spannend war beim dem „Erzählcafé“ der Austausch von Menschen, die den Weg aus der Sucht (polytox) geschafft haben und Menschen die noch am Anfang ihrer Abstinenz befinden. Neben dem Freundeskreis waren auch Vertreter von anderen Suchtselbsthilfegruppen aktiv am Austausch beteiligt und nicht zu vergessen die Beiträge von Stefan Kröger, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut vom Therapiezentrum OPEN.

Sehr erfreulich von unserer Seite war natürlich, dass sich ein Mitglied aus „unserer Gruppe U40“, „unseren Verein“ eingebracht hat und sehr authentisch seine Geschichte offenbarte. Aus unserer Sicht konnte Selbsthilfe in diesem Fall nicht besser beschrieben werden.

Es wurde wieder deutlich, dass es nicht auf das Suchtmittel, sondern auf die Mechanismen der Sucht ankommt. Wir, der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V. sehen damit unseren vor fast 20 Jahren eingeschlagen Weg zur Öffnung für alle Suchtformen als geglückt an.

Neben diesen öffentlichen Auftritten beteiligten sich mehrere unserer Gruppenmitglieder an der Selbsthilfezeitung „Wechselseitig“ aktiv mit Beiträgen / Erfahrungsberichte. siehe Seite 13 bis 15  
[https://www.kibisgoettingen.de/fileadmin/user\\_upload/WS\\_2022\\_24\\_08\\_2022\\_web\\_endfassung.pdf](https://www.kibisgoettingen.de/fileadmin/user_upload/WS_2022_24_08_2022_web_endfassung.pdf)

An dieser Stelle möchte ich mich bei dem Team der KIBIS, Christin Boehlke, Nicole Karrasch-Jacob und Jens Woisczyk für diese gute Zusammenarbeit, aber auch die hervorragende Organisation bedanke.

Es ist gut zu wissen, dass wir mit der KIBIS hier in Göttingen einen Ansprechpartner / Netzwerkpartner für alle Selbsthilfe Gruppen haben, dabei ist es im Grunde egal mit welchen Themen sich diese Gruppen beschäftigen. Durch das vierteljährliche stattfindenden „Selbsthilfeplenum“ ist ein Raum geschaffen, wo sich die Vertreter der verschiedenen Gruppen austauschen können und über die neusten Entwicklungen informiert werden.

Als weiterer Aktionspunkt in diesem Jahr war, das Mitwirken bei einer Filmproduktion des Gesundheitszentrum. Es wurde ein Spot der „KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen“ zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen produziert.  
<https://youtu.be/WTGFIImF5eQo>

In der „Wechselseitig“ ab Seite 48 ein Bericht darüber. Wir fanden es sehr spannend bei so einem Projekt beteiligt zu sein, auch wenn es stellenweise sehr mühselig war, für eine Szene 15- bis 20-mal dieselben Abläufe „vorzuspielen“. Im Großen und Ganzen war es aber ein belebender Nachmittag mit vielen interessanten Gesprächen und Personen.



Technik Filmdreh



Teilnehmer Filmdreh



Maja Guderjan, Jürgen Fischer FK

Leider war der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V. beim diesjährigen Gesundheitsmarkt personell nicht vertreten, aber durch unserer Netzwerkpartner, in diesem Fall die Fachstell für Sucht und Suchtprävention und das Therapiezentrum OPEN, konnte hier für unseren Verein „Reklame“ gemacht werden.



Sachspende becker's bester 1



Werbematerial

Ein weiteres Danke, für die finanzielle Unterstützung unsere Vereinsarbeit an die „AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.“ und der Firma „becker's bester GmbH“.



Noch eine Anmerkung in eigener Sache, wir danken allen Akteuren aus unserem Verein, die den Mut gefunden haben, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren und ihrer Zeit investiert haben, uns darzustellen.

Für den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.

Cerstin Kottwitz