

## Ein persönlicher Bericht zum Seminar in Goslar

Das Wochenendseminar in Goslar: Der Freundeskreis, mehr als ein Verein

Zugegeben, das Seminarthema fand ich nicht gleich ansprechend. Aber dennoch zog es mich dort hin. Schon die Anreise machte viel Spaß, Cerstin sammelte uns Göttinger nach und nach ein und los ging es.

Die Fahrt war lustig und es wurde viel erzählt und gelacht. Zwei "Neue" waren auch dabei. Das ist auch ein Merkmal unseres Vereins: Die "Neuen" werden herzlich aufgenommen, Fragen beantwortet und manche Ängste gemildert oder gar genommen werden, z.B. „da kenne ich doch keinen“, „ich habe noch nie ein Seminar besucht, wie läuft das?“, „Ich kann nicht so gut vor Anderen reden“, so kamen wir vergnügt in Goslar an und nahmen auch Brunhilde, die Hexe (Cerstins große Handpuppe) mit zum Seminar.

Brunhilde wurde unser Maskottchen und bekam einen Ehrenplatz in unserer Runde. Nach allgemeinem HALLO, denn man kennt sich von anderen Seminaren, und dem Bezug der Zimmer, stärkten wir uns mit einem leckeren Abendbrot. So voll Energie eröffneten wir unseren 1. Seminartag.

Obwohl die meisten eine anstrengende Woche hinter sich hatten, sprudelten die Ideen zum Thema nur so. Alle Ideen wurden sorgsam auf Karten geschrieben und an die Wand gepinnt. Ja, auch ein Merkmal unseres Vereins: Jeder ist wichtig, jeder wird ernst genommen, jeder Gedanke ist es wert aufgeschrieben zu werden. Ich fragte mich, wie wir es nur schaffen würden, die Flut an Gedanken, Ideen, Wünsche usw. zu bearbeiten? Die Rettung war Jürgen. Er erklärte, dass wir uns zwei Themen morgen aussuchen und bearbeiten würden.

Mit der wunderbaren Traumreise, die Cerstin vortrug, endete der 1. Seminartag.

Es wurde eine kurze Nacht, denn man trifft sich nach dem Seminartag und erzählt, lacht und viele hatten sich länger nicht gesehen. Auch die "Neuen" waren dabei, denn sie fühlten sich mit uns "Alten" wohl. Das ist auch etwas seminartypisches: man trifft sich hinterher in lockerer Runde und quatscht.

Der 2. Seminartag startete mit leckerem Frühstück. Danach gingen wir ans Werk. Nachdem wir uns auf 2 Themen geeinigt hatten, bildeten wir 2 Gruppen. Die Gruppen bildeten wir durch abzählen, ganz praktisch, so wurden wir schön durcheinandergewirbelt. Ehepaare getrennt und jeder wollte Brunhilde dabei haben... Bis zum Mittagessen arbeiteten wir durch, die eine Gruppe im Seminarraum, die andere im Garten. Nach dem Mittagessen gab es Mittagsruhe.

Die einen machten ein Mittags-Nickerchen, die anderen einen Spaziergang. Jeder so wie er/sie es mochte.

Danach ging es wieder ans Werk. Wir stellten unsere Ergebnisse der Gruppenarbeit vor. Ja, da gehört für manchen etwas Mut dazu, nach vorne zu treten und vor der Gruppe zu sprechen. Und das ist wieder ein Merkmal unseres Vereins: Wir können uns weiterentwickeln, etwas Neues wagen. Und niemand lacht uns aus! Die Zeit verging wie im Flug, es wurde nie langweilig. Wir diskutierten die Themen angeregt, jeder konnte seine Meinung sagen, Kritik äußern. Jede Meinung war wichtig.

Schon war der offizielle Teil des 2. Seminartages vorbei und wir gingen zum gemütlichen Teil über: Abendbrot und der Ausklang des Tages mit einer Nachtstadtführung in Goslar und lecker Eisessen.

Wie gesagt, es gibt ja auch den anderen Teil des Lebens, trotz Suchterkrankung. Man muss die schönen Seiten des Lebens pflegen oder gar neu entdecken. Auch dabei hilft und unterstützt unser Verein. Sich wieder zeigen, unter die Leute gehen, Freizeit gestalten, auch da erfahren wir in unseren Verein!

Der letzte Tag des Seminars brach an: Nach einem wunderbaren Sonntagsfrühstück gingen wir an unsere Arbeit. Spontan beschlossen wir, keine Kleingruppen zu bilden, sondern das erarbeitete Material gemeinsam zu ordnen und in Schriftform zu bringen. Auch das ist typisch für unseren Verein: Man passt sich veränderten Bedürfnissen an, verändert das Programm, schneidet es auf neue Bedürfnisse zu. Wer bis hier her gelesen hat, wird sich fragen, worum ging es in diesem Seminar?

Hier nur einige wenige Punkte: Was ist das Besondere an unserem Verein? Was ist wichtig für die Zukunft? Wie können Seminare attraktiver gestaltet werden, so dass mehr Teilnehmer kommen? Wie kann Vereinsarbeit neugestaltet werden, so dass es mehr Aktive gibt? Wie gelingt es, sich den "Neuen" Süchten zu stellen und zu integrieren? Wie kann bestehenden Gruppen geholfen werden, um neue Mitglieder aufzunehmen? (Begleitung durch unsere Suchtkrankenhelfer zum Beispiel). Wie können Gruppen unterstützt werden, die sich neue Mitglieder wünschen mit den "Neuen" Süchten um eine Seminarbereitschaft zu fördern. Erfahrene Seminarernehmer nehmen sich der Neulinge an und stehen ihnen während des Seminars zur Seite (Alte Häsin nimmt sich junger Häsin an) usw.

Ganz besonders gefiel mir das neue Motto für unser Tagesseminar im September, „MIT DER GRUPPE LAUFEN LERNEN“.

Nach einem Mittagessen ging es nach herzlicher Verabschiedung wieder nach Hause. Das Seminar ist nun schon einige Wochen her, dennoch denke ich öfters daran und freue mich auf das nächste, denn bestimmt treffe ich dort Bekannte, Freunde.

Dieser Bericht beschreibt die Eindrücke einer Teilnehmerin. Das Seminar wurde für die Region 6, in unseren Landesverband Niedersachsen, von 24.06. bis zum 26.06.2022, im Bildungshaus Zeppelin & Steinberg e.V. durchgeführt.

Wir bedanken uns bei dem Haus, dem Landesverband und der AOK für die Unterstützung bei der Durchführung. Besonderen Dank geht natürlich an alle Teilnehmer, ohne euch wäre es kein Erfolg gewordenen.

Für den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.

Cerstin Kottwitz und Jürgen Fischer



Brunhilde zu Beginn

bildungshaus  
zeppelin &  
steinberg

## Freundeskreis Göttingen

Der Freundeskreis "Mehr als ein Verein"

# Vielfalt



Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe  
in Göttingen e.V.

Brunhilde am Ende  
von unseren Seminar  
völlig fertig

Foto: Jürgen Fischer