



Landesverband Niedersachsen e.V.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Jahresbericht
2022



**Zwischen
Flaschenchaos,
Stress
und Tränen**

Familienalltag mit
Suchterkrankungen



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

INHALTSVERZEICHNIS

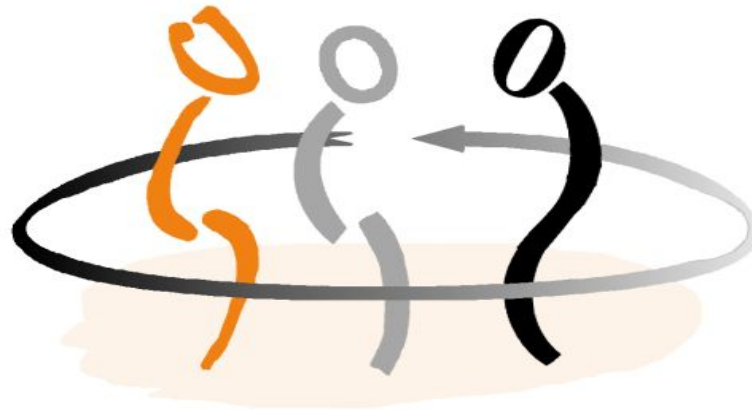
	Seite
Vorstand	4-5
Geschäftsführender Vorstand	4
Erweiterter Vorstand - Regionalbegleiter/in	5
Jahresbericht für das Geschäftsjahr 2022	6-9
Bericht des Vorsitzenden	6
Kassenbericht	7
Bericht Geschäftsstelle / Schriftführer	8
Bericht der Gleichstellungsbeauftragten	8
Bericht zum Internetauftritt - Homepagegestaltung	9
Berichte aus den Regionen 2022	10-14
Region 1	10
Region 2	10
Region 3	10-11
Region 4	11
Region 5	11
Region 6	12
Region 7	13
Region 8	13-14
Hier sagen wir einfach mal Danke	15

Impressum:

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Niedersachsen e.V., Selbsthilfeorganisation
Redaktion: Alfred Hinrichs, Jutta Jodexnus, Ute Lutze, Frank Notnagel
Druck: Druckerei Mecklenborg, Boschstraße 25, 49733 Haren
Homepage: www.freundeskreise-niedersachsen.de

Der nächste Jahresbericht erscheint zur Delegiertenversammlung im März 2024.
 Redaktionsschluss ist der **15. Januar 2024**.





**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Jahresbericht

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

Geschäftsstelle:

Dorfesch 8

49733 Haren Ems

Tel.: 05932-3790

E-Mail: LV-Niedersachsen@web.de

E-Mail: geschaeftsstelle@freundeskreise-niedersachsen.de

www.freundeskreise-niedersachsen.de

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND**Vorsitzender****Frank Notnagel**

Gergraben 15

34346 Hann. Münden

STELLVERTRETER**Kassenwartin:****Ute Lutze**

Flachsweg 3b

26506 Norden

Schriftführer:**Alfred Hinrichs**

Dorfesch 8

49733 Haren Ems

ERWEITERTER VORSTAND**Gleichstellungsbeauftragte****Veronika Nentwig**

Meisenstraße 1

37412 Herzberg

Cerstin Kottwitz

Geimar Landstraße 92

37083 Göttingen

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

ERWEITERTER VORSTAND - REGIONALBEGLEITER/IN:

Region 1:	Norbert Struckmann Hauptstraße 28 26909 Neubörger
Region 2:	Anja Albers Neuebeek 56 26802 Moormerland
Region 3:	Johannes Gröneweg Oldenburger Straße 62 26188 Edeweicht
Region 4:	Jens Wilckens Odeweger Dorfstraße 9a 27308 Kirchlinteln
Region 5:	Jörg-Rüdiger Jentsch Bruchstr. 17 30952 Ronnenberg
Region 6:	Frank Nothnagel Gergraben 15 34346 Hann.-Münden
Region 7:	NN
Region 8:	Gerlinde Jentsch Tulpenstraße 29 48455 Bad Bentheim -kommissarisch-

BERICHT DES VORSITZENDEN

In den vergangenen Jahren stand die Bewältigung der Coronavirus-Pandemie sowie deren direkten Auswirkungen auf die einzelnen Freundeskreise im Fokus unserer Arbeit.

Im Verlauf des Jahres 2022 wurde immer deutlicher, wie schwerwiegend und umfangreich sich Corona auf unsere Arbeit in der Suchtkrankenhilfe ausgewirkt hat und auch zukünftig nachwirken wird.

Der Landesverband hat zurzeit 550 Mitglieder in 64 Gruppen. Es ist den meisten Freundeskreisen und Gruppen im Landesverband Niedersachsen gelungen, ein vertrauensvolles Gruppenerlebnis und Miteinander wiederherzustellen. An dieser Stelle sei noch einmal ganz deutlich allen Gruppenbegleiter*innen, Suchtkrankenhelfer*innen für Ihre vorbildliche Arbeit herzlich gedankt.

Jedoch gab es auch einzelne Gruppenauflösungen aus verschiedenen Hintergründen, initiiert aber meistens durch die Folgen der Corona Zeit und das Alter der Mitglieder.

Unsere Delegiertenversammlung am 12.03.2022 wurde mit 22 stimmberechtigten Delegierten im Tagungshaus St. Clemens in Hannover durchgeführt.

Als neuer Vorsitzender wurde Frank Nothnagel gewählt. Wilhelm März wurde für sein langjähriges, engagiertes Wirken als Vorsitzender des Landesverbandes Niedersachsen mit persönlichen Worten des Geschäftsführers, Alfred Hinrichs, und des neuen Vorsitzenden, Frank Nothnagel, herzlich gedankt. Für die Region 5 wurde Jörg-Rüdiger Jentsch als Regionalbegleiter gewählt, als Kassenprüfer rückt Jürgen Fischer, FK Göttingen, nach.

Die Gleichstellungsbeauftragten Veronika Nentwig und Cerstin Kottwitz wurden wiedergewählt. Ebenfalls wurden 4 Delegierte und 2 Ersatzdelegierte für die Bundesdelegiertenversammlung gewählt.

Ein „Märchenseminar“ zum Thema: Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten – Von der Qualität von Pause und Müßiggang - wurde vom 13.05. - 15.05.2022 im Europäischen Bildungs- und Tagungshaus in Bad Bevensen mit der Referentin Katja Breitling veranstaltet.

Das Frauenseminar unter dem Titel „Scham und Schande“ wurde in diesem Jahr vom 08.07.- 10.07.2022 im Diakonissen-Mutterhaus Altvandsburg in Lemförde unter der Leitung von Veronika Nentwig und Cerstin Kottwitz durchgeführt.

Im September wurde eine Klausur zu wichtigen Themen des Landesverbandes mit den Regionalbegleitern, Stellvertretern und dem Vorstand des LV in der Heimvolkshochschule Hustedt realisiert. Schwerpunkte waren u.a. die Zusammenarbeit mit Bildungsträgern, die Aufstellung und mögliche Neugestaltung der Regionen, die Gruppendynamik vor - während - und nach der Pandemie.

Vom 14.10. - 16.10.2022 fand unsere Klausurtagung in Potshausen statt, deren Thema wieder durch die Teilnehmer selbst bestimmt wurde.

Im Oktober konnte unser fertiggestelltes Buch: „Zwischen Flaschenchaos, Stress und Tränen – Familienalltag mit Suchterkrankungen“ vorgestellt werden.

Am Samstag, den 16.11.2022 wurde unsere erweiterte Vorstandssitzung im Tagungshaus St. Clemens, in Hannover durchgeführt. Hier wurde u.a. die Delegiertenversammlung 2023 des Landesverbandes mit Neuwahlen sowie die Seminare für das neue Jahr geplant.

Im November wurde durch den Geschäftsführer Alfred Hinrichs ein Besuch bei den Mitgliedern der Freundeskreise aus der Region 7 realisiert. Hierbei erfolgte ein intensiver Austausch zu verschiedenen Themen.

Ich wünsche uns für das Jahr 2023 Gesundheit, eine zufriedene Abstinenz, sowie viele gemeinsame und freundliche Gespräche.

Frank Nothnagel, Vorsitzender



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 Wochenend- und Tagesseminare durchgeführt werden. Folgende Wochenendseminare haben mit großer Beteiligung stattgefunden:

- DRV Land Seminar 25.03. – 27.03.2022 in Oesede mit Angelika Kaufmann
- DRV Land Seminar 05.05. – 15.05.2022 Märchenseminar in Bad Bevensen mit Katja Breitling
- DRV Land Seminar 08.07. – 10.07.2022 Frauenseminar Lemförde mit Cerstin Kottwitz und Veronika Nentwig
- DRV Land Seminar 23.09. – 25.09.2022 in Hustedt mit Martina Toppe
- DRV Land Seminar 14.10. – 16.10.2022 Klausurtagung in Potshausen

Wenige Fortbildungen (LEB Tagesseminare) haben in den einzelnen Regionen stattgefunden.

Bis heute liegt uns noch keine Abrechnung für 2021 vor. Deshalb konnte im Dezember nur ein Abschlag an die jeweiligen Freundeskreisgruppen ausgezahlt werden.

Durch die Zahlung der DRV Bund Zuwendungen war es möglich, im November diese Gelder an die Gruppen auszuzahlen.

Das Kinderbuch wurde erfolgreich auf den Weg gebracht und fertiggestellt. Zwischenzeitlich wurden bereits reichlich Bücher verschickt.

Jetzt nach Corona war es wieder möglich, Gruppenabende in den Selbsthilfegruppen anzubieten, diese wurden in einigen Regionen jedoch recht schwach besucht.

Die Mitgliedsbeiträge sind zum größten Teil pünktlich bezahlt worden. Dafür herzlichen Dank an alle Freundeskreisgruppen. Hierzu noch eine Bitte von mir. Bitte bei Zahlung immer die jeweilige Freundeskreisgruppe mit angeben, da die Zahlung sonst nur schwer zugeordnet werden kann.

Wir gehen mit einem guten Kassenbestand in das neue Jahr.

Der Vorstand hat ¼ jährlich eine Vorstandssitzung geplant.

Außerdem findet voraussichtlich am 04.02.2023 eine erweiterte Vorstandssitzung und am 04.03.2023 eine Delegiertenversammlung des Landesverbandes jeweils in Hannover statt.

Somit ist die Bezahlung dieser Veranstaltungen gesichert.

Es gibt Freunde im Leben und

es gibt Freunde fürs Leben, da spielen Kilometer und Entfernung keine Rolle.

Ute Lutze, Kassenwartin



BERICHT DES SCHRIFTFÜHRERS/GESCHÄFTSSTELLE

Das Geschäftsjahr 2022 verlief verbandsmäßig nach 2 Jahren Corona ab Mitte des Jahres wieder wie bislang gewohnt ab.

Man spürte förmlich, dass bei den Treffen alle sehr froh waren, ohne Maske und Abstand tagen zu können. Die viel gelobte Nähe und der persönliche Kontakt waren wieder möglich.

Die einzelnen Regionen und teilweise auch die Gruppen wurden laufend über die Entwicklungen in der Corona Pandemie informiert, um einen einheitlichen Informationstand zu haben. Trotzdem waren in den Regionen unterschiedliche Voraussetzungen für das Gruppenangebot gegeben.

Die Aufhebung der Beschränkungen konnte jedoch nicht überall sofort umgesetzt werden. Teilweise haben die einzelnen Häuser noch Regelungen für die Gruppenarbeit auferlegt, die sich negativ auf die Entwicklung und Festigung des Angebotes ausgewirkt haben.

Die Auswirkungen durch Corona haben bei den Gruppen im Nachhinein dazu geführt, dass zahlreiche Auflösungen und Verkleinerungen zu verzeichnen waren. Dem Landesverband gingen 10 Gruppen mit 155 Mitgliedern verloren. Die weitere Entwicklung muss jetzt abgewartet werden.

Hinzu kommt, dass der gesamte Vorstand sich bis März 2023 neu bildet.

Hinsichtlich der Förderungen werden wir uns weiterhin bemühen, alle Möglichkeiten auszuschöpfen und anzubieten. Dabei ist jedoch erforderlich, dass die Gruppen ihre Vorgaben auch erfüllen und einhalten. Dann ist eine Förderung möglich.

Alfred Hinrichs, Schriftführer

BERICHT DER GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN

Endlich

das Frauenseminar vom 08 – 10.07.2022 ging an den Start.

Die Vorfreude war groß und das Thema „Scham und Schande“ stand schon seit Längerem fest.

Die Anfahrt von der Göttinger Truppe ging schon gut los. Wir hatten viel Spaß und die Wiedersehensfreude mit allen anderen war nach der langen Zeit einfach schön.

Cerstin und ich waren erstaunt, dass so viele neue und alte Mitstreiter dabei waren. Das war einfach super. Danke.

Zum Thema Scham und Schande:

Ich dachte ja in meinem Alter schämt man sich nicht mehr, falsch gedacht!

Das Schamgefühl gehört zu den bei allen Menschen auftretenden Affekten dazu.

Die Fähigkeit, Scham zu empfinden gilt als angeboren.

Den Bericht zum Frauenseminar findet Ihr auf der Homepage des Landesverbandes im „Archiv“ unter 2022.

Die Vorfreude auf 2023 ist groß.

Bleibt gesund und passt gut auf euch.

Veronika Nentwig Gleichstellungsbeauftragte für Angehörige

Der Weg ist das Ziel.
Wenn das Ziel fern ist, ist der Weg lang.

BERICHT ZUM INTERNETAUFTRITT - HOMEPAGEGESTALTUNG

- **Beiträge 2022**

Nach zwei Jahren coronabedingter Flaute gab es dieses Jahr wieder einiges an Berichten und Beiträgen für die Homepage.

- **Datenschutz**

- o Auf der Delegiertenversammlung gab es einen kurzen Überblick zum Thema Datenschutz.
- o Der Vorstand erhielt jeweils tätigkeitsbezogene E-Mailadressen (vorsitz@..., kasse@..., geschaeftsstelle@...), die beim Wechsel von Funktionsträgern beibehalten werden können.
- o Überlegenswert wäre, für die Gleichstellungsbeauftragte ebenfalls eine funktionsbezogene E-Mailadresse einzurichten.

- **Neugestaltung der Website des Landesverbandes**

- o Die für die Neugestaltung der Homepage des Bundesverbandes zuständige Agentur hat den Landesverbänden verschiedene Angebote unterbreitet. Das für uns in Frage kommende Paket scheint leider ziemlich teuer. Es werden Angebote anderer Anbieter eingeholt.
- o Bei Systemumstellung von Typo3 auf Joomla würde ich auch die komplette Administration übernehmen.

Meine Arbeit macht mir weiterhin viel Freude. Herzlichen Dank an Jörg-Rüdiger Jentsch, der mich dieses Jahr zum ersten Mal einige Wochen vertreten hat.

Jutta Jodexnus, Admina



REGION 1

Upps Baustelle!



Norbert Struckmann, Regionalbegleiter

REGION 2

Die Region 2 besteht aus 21 aktiven Gruppen und zwei Gruppen in Gründung. Eine Gruppe wird offen für alle Süchte sein. Die zweite Gruppe wird in Zusammenarbeit mit dem qualifizierten Entzug in Weener gegründet. Sie soll grundsätzlich für junge Menschen mit Drogenproblemen da sein. Die Idee zu dieser Gruppe kam von den leitenden Therapeuten des qualifizierten Entzugs Weener auf der Sitzung des Arbeitskreises Sucht im Landkreis Leer. Sofort erklärte sich eine erfahrene Gruppenbegleiterin bereit, diese Gruppe zu begleiten.

Im Frühjahr gab es einen Wechsel in der Regionalbegleitung. Der bisherige Regionalbegleiter ist aus dem Freundeskreis ausgetreten. Die stellvertretende Regionalbegleiterin, Anja Albers; hat die kommissarische Begleitung übernommen. In einer Gruppenbegleitersitzung Ende Mai wurden Torsten Schüdde und Karl-Heinz Martens zu Stellvertretern gewählt. Die kommissarische Gruppenbegleiterin hat sich durch die Gruppenbegleiter pro Forma als Regionalbegleitung wählen lassen, auch wenn die ordnungsgemäße Wahl erst auf der kommenden Delegiertenversammlung stattfinden kann, um das Einverständnis der Gruppenbegleiter als Regionalbegleiterin einzuholen. Die Wahlen fanden einstimmig statt.

Seit Oktober 2022 befinden sich drei Gruppenbegleiter, Rositha Lühring (FK Stönpahl), Torsten Schüdde (FK De Anker) und Uwe Schüür (Spielsuchtgruppe Remels) in der Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer. Die Ausbildung wird im April abgeschlossen sein und teils von der Fachstelle Sucht und Suchtprävention Leer des ev. Diakonieverbandes und durch die Projektförderung der AOK Niedersachsen finanziert. An dieser Stelle herzlichen Dank für die hervorragende Zusammenarbeit.

Im Dezember 2022 fand ein Gruppenbegleiterseminar auf Borkum statt. Es wurden die Berichte der Gruppen abgehalten und im Seminar verschiedene Themen bearbeitet. Alles in allem ein sehr gelungenes Wochenende mit vielen neuen Erfahrungen und Ergebnissen.

Anja Albers, Regionalbegleiterin



REGION 3

Hallo liebe Freundinnen und Freunde!

Als Erstes meine Gedanken zum Thema Klienten und Gruppen:

In der Region 3 wird es teilweise immer ruhiger, die Pandemie und ihre Auswirkungen sind spürbar. In manchen Gruppen sehen wir immer weniger neue Klienten, die zur Gruppe kommen und längere Zeit bei uns bleiben. Einige Gruppen haben damit schwer zu kämpfen, ihre Abende jede Woche abzuhalten. Eine Gruppe in der Region trifft sich nur noch ab und an und überlegt schon aufzugeben, da es keinen Nachfolger als Gruppenbegleiter gibt und keine neuen Klienten aus den Beratungsstellen kommen. Ich habe mich schon öfter gefragt, woran es liegen kann. Von einem Therapeuten habe ich erfahren, dass es bei denen auch einen Generationswechsel gibt und es nun lockerer gehandhabt wird, ob eine Nachsorge stattfinden soll oder nicht.

Auch in den Gruppen wirkt sich dies aus. Die Freundinnen und Freunde haben in der Pandemie Zeit ein anderes Leben kennengelernt. Sie kommen jetzt nur, wenn sie gerade Lust draufhaben und nichts Anderes vorhaben. Es ist kein Zusammenhalt mehr wie vorher.

Wir haben auch in diesem Jahr alle Gruppen besucht. Aus Pandemie Gründen konnten wir die Krankenhäuser und die Weser-Ems-Klinik erst im September besuchen. Unser Freund und Gruppenbegleiter, Manfred Janssen, hat das für den Freundeskreis übernommen.

Ebenso waren wir zur erweiterten Vorstandssitzung, zur Klausurtagung in Husstedt und der Delegiertenversammlung.

Zwei LEB-Seminare haben wir durchgeführt. Die Oldenburger Gruppen waren hier stark vertreten, ohne sie hätten wir beide Seminare absagen müssen.

An den Fachausschusssitzungen der LEB, zu dem ich auch als Vertreter des Landesverbands gehöre, habe ich an allen Terminen teilgenommen.

Wir bedanken uns bei allen Gruppen für die herzliche Aufnahme bei den Besuchen.

Vielen Dank an Heike, die den Jahresbericht für mich überarbeitet und ihn an den Vorstand schickt.

Danke an Elfriede. Sie war es, die immer zu allen Sitzungen des Landesverbandes mitgefahren ist und uns immer bei allen LEB-Tagesseminaren mit leckerem Essen verwöhnt hat.

Von uns Dreien ein herzliches Dankeschön!

Johannes Gröneweg Regionalbegleiter

Heike Martens u. Elfriede Tschinke, Vertreterinnen

REGION 4

In der Region 4 ist es ein sehr ruhiges Jahr gewesen.

Zwei Tagesseminare wurden mit unserem Referenten Ede Schneider durchgeführt.

Die Themen waren im Juni „Zwänge im Leben – Wie gehen wir damit um?“ und im November „Ängste – Was tun?“.

Im September haben wir ein Gruppenbegleiter-Treffen in der Teestube in Soltau abgehalten.

Jens Wilckens wird sein Amt als Regionalbegleiter der Region 4 zum 31.12.2023 zur Verfügung stellen.

Ich freue mich weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit in 2023.

Jens Wilckens, Regionalbegleiter

REGION 5

Von 5 Gruppen in unserer Region bestehen jetzt nur noch 3.

Die Gruppe Seelze und CAN-AL 1 sind nicht mehr aktiv. Die Gruppen haben sich mangels Teilnehmer aufgelöst.

Die Gruppe CAN-AL (8Teilnehmer) hat bis Ende 2022 ihre Treffen in den Gemeinderäumlichkeiten der Ev.-luth. Kirchengemeinde Bokeloh durchgeführt, Ab 01.2023 werden die Treffen wieder in der KRH Wunstorf stattfinden. Ein Danke für die 2 Jahre in der Kirchengemeinde Bokeloh.

Die Gruppe Elze (6Teilnehmer) trifft sich nur noch alle 14 Tage. Ist von den Teilnehmern so gewünscht.

Die Gruppe Die Igel, Laatzen, ist von 6 auf 10 Teilnehmer gewachsen.

Veranstaltungen: Ausflug zum Wiesendachhaus mit gemeinsamen Essen.

Im Dezember hat unser weihnachtliches Gänse- und Entenessen Im Hotel Haase stattgefunden.

Jörg-Rüdiger Jentsch, Regionalbegleiter



Der große Weg ist sehr einfach, aber die Menschen lieben die Umwege.

REGION 6

In der Region 6 konnten wir auch im Jahr 2022 eine regelmäßige Gruppenarbeit realisieren, dank des starken Engagements aller, sowie eines gewachsenen Miteinanders. Leider hat sich der Freundeskreis OHA im Sommer aufgelöst, die verbleibenden Aktiven sind jetzt Mitglieder im FK Göttingen.

Im März wurde eine zusätzliche Infogruppe in Göttingen aufgebaut, so dass jetzt zwei Anlaufstellen (Montag und Dienstag) für Hilfesuchende zur Verfügung stehen. Die Mitgliederentwicklung ist leicht rückläufig, alle festen Gruppen werden gut besucht.

Dieses Jahr wurde eine LEB Mitarbeiterfortbildung gemeinsam mit OHA durchgeführt. Das örtliche LEB Bildungszentrum, Groner Landstraße 27 in 37081 Göttingen, stellte uns Räumlichkeiten, so dass die Anreise für die Referenten und die Teilnehmer zentralisiert ist. Diese Situation wird sich ändern, da die Räume aufgegeben worden sind. Die zweite geplante Veranstaltung musste daher leider abgesagt werden.

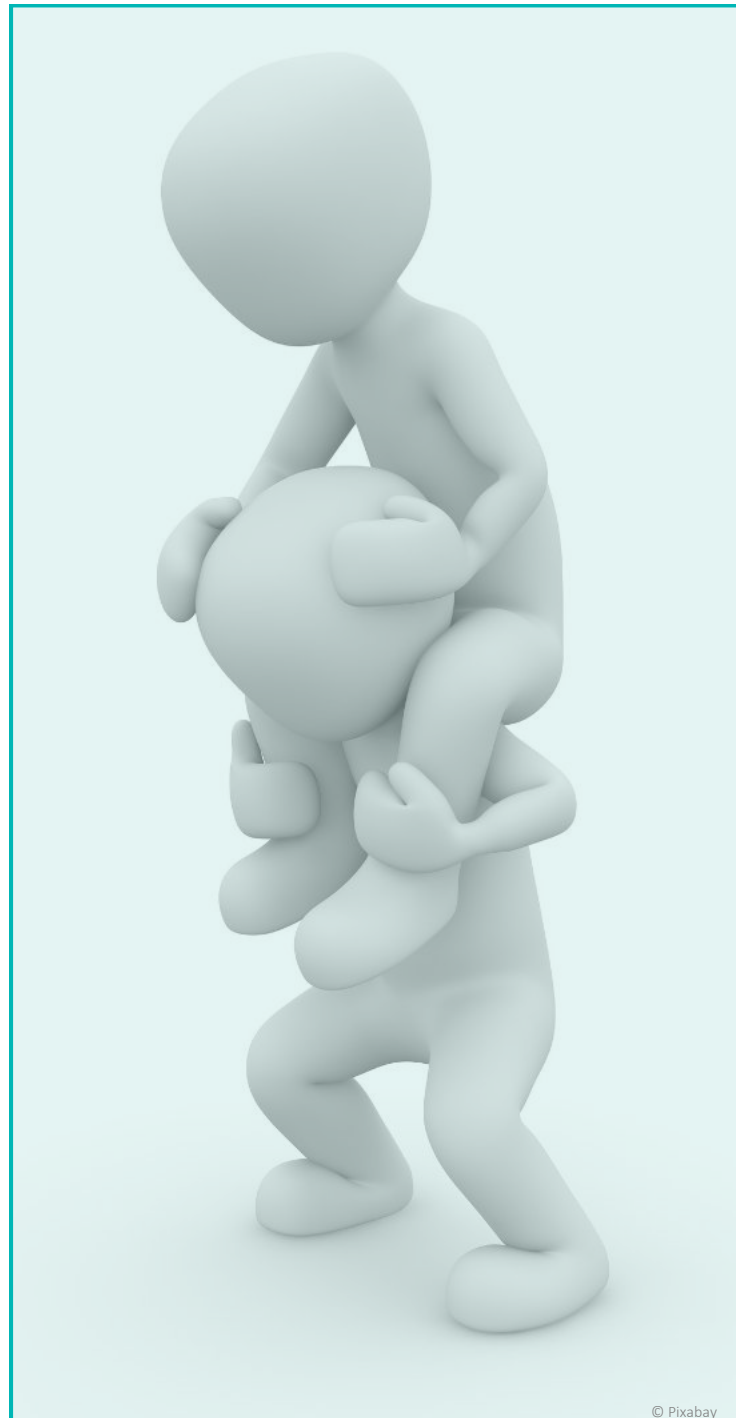
Ende Juni führten wir ein Wochenendseminar in dem Bildungshaus Zeppelin & Steinberg, Zeppelinstr. 7, 38640 Goslar durch. Die Leitung übernahmen Cerstin Kottwitz und Jürgen Fischer. Thema: **Der Freundeskreis, „Mehr als ein Verein“**. Ähnlich wie bei der Klausurtagung von unserem Landesverband wurden Wünsche, Anregungen und Vorstellungen thematisiert, erörtert, was den Freundeskreis ausmacht und welchen Herausforderungen wir uns stellen müssen. Vieles von dem, was unseren Gruppen hilft und stärkt, aber auch was uns immer wieder ärgert, wie auch bei den Abläufen in unseren Gruppen. Die Durchführung dieses Seminars wurde von der AOK und dem Landesverband finanziell unterstützt.

Unser Erfahrungsaustausch: „Rauschenwasser“ fand am 10. September in der Heimvolkshochschule Mariaspring, 37120 Bovenden statt. Mit den Teilnehmern konnten wir viele neue Impulse für unseren Verein sammeln. Diese Impulse und Anregungen helfen vielleicht wieder, mehr Aktive für die Vereinsarbeit zu motivieren. Das Seminarthema **Der Freundeskreis, „Mehr als ein Verein“**. ist eine Fortführung des Wochenendseminars aus Goslar. Wir konnten diesen Erfahrungsaustausch dafür nutzen, uns gemeinsam über unsere Gruppenprozesse auszutauschen, voneinander zu lernen und miteinander Lösungen für noch erfolgreichere Freundeskreisarbeit zu entwickeln. Durch dieses Seminar führten uns wieder Cerstin und Jürgen. Danke dem Landesverband für die Unterstützung.

Wie in den vergangenen Jahren gab es Vorstellungen im Asklepios Fachklinikum- Station10, in der Sucht-Tagesklinik Station 4199 UMG (Universitätsmedizin Göttingen), im Therapiezentrum Open, beim Freiwilligendienst Göttingen Internationaler Bund, (IB) FSJ'er sowie vielfältige Einsätze in der Prävention.

Vierteljährliche Termine und die Teilnahme im Arbeitskreis Sucht in Göttingen, am Selbsthilfeplenum der KIBIS (Kontakt-, Informations-, Beratungsstelle im Selbsthilfebereich und beim RAbS (Regionaler Arbeitskreis betriebliche Suchthilfe). Die langjährige und intensive Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention in Göttingen wurde fortgesetzt.

Veronika Nentwig, Frank Nothnagel, Jürgen Fischer, Regionalbegleiter



REGION 7

Upps Baustelle!



NN, Regionalbegleiter

REGION 8

Die Freundeskreise Siloah sind nach den zwei vergangenen Jahren, in denen das Corona-Virus die Gruppenarbeit sehr stark eingeschränkt hatte, mit Zuversicht und Tatendrang in ein neues Jahr gestartet. Zwar wurde keine der bestehenden Gruppen aufgelöst, aber durch die vielen Einschränkungen, die die Pandemie mit sich brachte, finden viele ehemalige Mitglieder nicht mehr den Weg in die Selbsthilfe. Dadurch sind die Mitgliederzahlen der einzelnen Gruppen gesunken. Nun müssen wir gezielt mit Optimismus unsere Arbeit für die hilfesuchenden Menschen interessanter gestalten und mit Werbung auf die wertvolle Arbeit der Gruppen aufmerksam machen. Die SHG hat auch heute noch einen sehr großen Stellenwert in unserer Gesellschaft.

Im FK Siloah I Nordhorn und im FK Siloah Uelsen haben die Gruppenbegleiter gewechselt. Die beiden neuen Begleiter besuchen seit Oktober die VHS Nordhorn, um bis Ende September 2023 eine Ausbildung als Suchtkrankenhelfer zu absolvieren.

Im Mai und November konnten wir mit Mike Meißner als Referent die LEB-Multiplikatoren-Ausbildungen wieder anbieten. Die Themen „Aufbruch - Wege mit Veränderungen umzugehen“ und „Festigung und Stabilisierung der Gruppe nach der Corona-Pandemie“ waren sehr interessant und sind von den Teilnehmern gut angenommen worden. Es ist gewünscht, in Zukunft diese Fortbildungen weiter anzubieten.

Im Juni fand nach zweijähriger Pause wieder eine Versammlung des Arbeitskreis Sucht (Drogenberatungsstelle (Drob) Landkreis Grafschaft Bentheim) statt. In der Drob hat während der Corona-Pandemie ein Nachfolgerwechsel stattgefunden. In lockerer Runde haben sich die Verantwortlichen der verschiedenen Gruppen mit der neuen Leiterin Antje Schrader rege unterhalten und ausgetauscht. Es sollen zukünftig wieder zwei Treffen pro Jahr angeboten werden. Ziel bei diesen Treffen wird auch sein, jeweils einen Fachvortrag anzubieten. Wichtige und aktuelle Themenvorschläge sollen aus den Gruppen kommen.

Der Leiter der Psychiatrie der Euregio Klinik, Nordhorn, hat eine neue Grafschafter Sucht-App vorgestellt. Diese App befindet sich noch in der Projektphase. Sie soll unter anderem dazu dienen, dass in Zukunft die Patienten der Entgiftungsstation eigenständig mit den Selbsthilfegruppen Kontakt aufnehmen können, um Termine zu vereinbaren. Ab September konnten auch wieder die Gruppenvorstellungen in der Klinik durchgeführt werden.

Der Helferkreis der ökonomischen Fachambulanz Sucht (ÖFaS) im COMPASS Diakonie Caritas Haus wurde im Mai und November für die Gruppenbegleiter durchgeführt.

Ab August haben der FK Siloah I Nordhorn und FK Siloah Uelsen im COMPASS ihre monatliche Angehörigen-Sprechstunde wieder anbieten können.

Am 10.11. wurde durch die SHG's der Aktionstag Suchtberatung mitgestaltet. Bei einer coolen Aktion ergab sich die Möglichkeit, einen Fahrsimulator zu testen.

Aber auch in den einzelnen Freundeskreisen vor Ort haben wieder regelmäßige Gruppenabende stattgefunden und es wurden interessante Aktivitäten angeboten um den Zusammenhalt der Gruppen zu fördern.



So ist der Freundeskreis Siloah Uelsen vom 8. - 10.07. 2022 zu einem Wochenendseminar in Berlin gewesen. Der Referent Mike Meißner hat die Gruppe begleitet. Das Thema „Achtsamkeit“ fand großen Anklang.

Der Freundeskreis Siloah II - Nordhorn hat mit seinen Mitgliedern die Freilichtbühne Bad Bentheim besucht. Auf die ausgiebigen Fahrradtouren, gemeinsamen Spaziergängen durch die schöne Grafschaft Bentheim und einer Weihnachtsfeier zum Jahresende hatten sich alle wieder sehr gefreut.

Beim Freundeskreis Siloah Emlichheim konnte im Februar wieder traditionelle Grünkohllessen stattfinden. Bei einer gemeinsamen Himmelfahrts-Radtour hatten alle Teilnehmer großen Spaß. Zur Weihnachtsfeier der Gruppe wurden in diesem Jahr auch die Ehemaligen mit eingeladen. Es wurde nicht nur lecker gegessen, sondern auch viel gesprochen und gefachsimpelt über alte Zeiten. Des Weiteren hat der Gruppenbegleiter eine Fortbildung zum Thema Fetale Alkoholspektrum Störung (FASD) besucht. Wie wirkt sich FASD auf Kinder und deren Verhalten aus. Können Kinder mit FAS und FASD später schneller suchtkrank werden. Eine sehr interessante Thematik. Geplant ist, eine Fortbildung über FASD im kommenden Jahr regional anzubieten.

Der Freundeskreis Siloah I - Nordhorn ist wie auch in den Vorjahren mit der Referentin Angelika Kaufmann auf einem Vier-Tage-Seminar in Lemförde gewesen. Das diesjährige Thema „Achtsamkeit - in Selbstliebe gegen die Sucht“. Das Lernziel Entscheidungen können nur im „Jetzt“ getroffen werden, hat alle Teilnehmer nachdenklich gemacht. Denn allzu oft hängen wir Gedanken aus der Vergangenheit nach oder machen uns Sorgen um die Zukunft. Das Seminar war ein besinnliches und hat auch für nachhaltigen Gesprächsstoff innerhalb der folgenden Gruppenabende gesorgt. Mit der individualpsychologischen Beraterin & Supervisorin Bernhild Boll wurden unter dem Thema „Bewusstseins Training - Nicht in alte Muster fallen!“ drei Gruppenabende gestaltet. Am ersten Abend ging es um die Festigung der eigenen Stabilität während der Corona-Pandemie. Was hat Corona bislang mit mir gemacht, wo sind meine Ängste, wo haben sich für mich Probleme aufgetan und was habe ich für Ressourcen und Stärken in mir entdeckt. Es folgte am zweiten Abend eine Inventur der Gruppenstruktur. Am dritten Abend ging es darum, eigene Muster zu erkennen und was sind meine Lebenslöcher. Wie kann ich sie erkennen, damit umgehen und gut für mich sorgen. Was brauche ich in dieser Situation. Dieses Projekt wurde finanziell über die AOK gefördert.

Aber auch gemeinsames Frühstück, ein Spargelessen und im Sommer mal ein Eis essen gehörten zu den Aktivitäten des laufenden Jahres.

Wichtig für alle Mitglieder ist der soziale Kontakt innerhalb einer gut funktionierenden Gruppe. Denn nur so können die Betroffenen eine zufriedene Abstinenz leben... und auch die Angehörigen profitieren davon. In diesem Sinne sollten wir weiterhin so gut wie es geht, jedem Hilfesuchenden praktische Lebenshilfe und emotionale Unterstützung anbieten, damit sie durch die Gemeinschaft aller, sich gegenseitig Halt geben und somit gestärkt werden für den Alltag.

Gerlinde Jentsch, Regionalbegleiterin -kommissarisch-

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

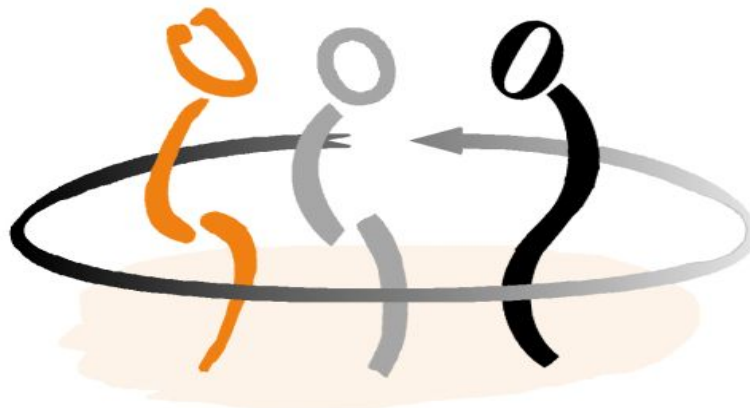
Danke an alle freiwilligen ehrenamtlichen Helferrinnen und Helfer für die geleistete Arbeit mit suchtkranken und suchtgefährdeten Menschen.

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)



