



Landesverband Niedersachsen e.V.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Jahresbericht
2023



Tor zur Freiheit

INHALTSVERZEICHNIS

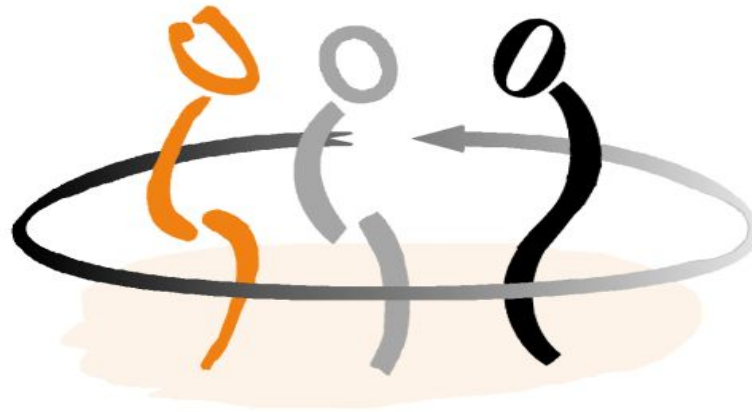
	Seite
Vorstand	4-5
Geschäftsführender Vorstand	4
Erweiterter Vorstand - Regionalbegleiter*in	5
Jahresbericht für das Geschäftsjahr 2023	6-9
Bericht des Vorsitzenden	6
Kassenbericht	7
Bericht Geschäftsstelle / Schriftführerin	7-8
Bericht der Gleichstellungsbeauftragten	8
Bericht zum Internetauftritt - Homepagegestaltung	8
Seminare, Landesverband Niedersachsen	9
Seminare 2023	9
Seminare 2024	9
Berichte aus den Regionen 2023	10-14
Region 1	10
Region 2	10
Region 3	10
Region 4	11
Region 5	11
Region 6	12
Region 7	12
Region 8	12-14
Hier sagen wir einfach mal Danke	15

Impressum:

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Niedersachsen e.V., Selbsthilfeorganisation
Redaktion: Maria Harken, Moormerland; Jutta Jodexnus, Bad Bentheim; Ute Lutze, Norden; Frank Notnagel, Hann. Münden
Druck: Drucke Mecklenborg, Boschstraße 25, 49733 Haren
Homepage: www.freundeskreise-niedersachsen.de

Der nächste Jahresbericht erscheint zur Delegiertenversammlung im März 2025.
 Redaktionsschluss ist der **15. Januar 2025**.





**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**Frank Notnagel**Am Försterbrunnen 2
34346 Hann. Münden

STELLVERTRETER

Kassenwartin:**Ute Lutze**Flachsweg 3b
26506 Norden**Schriftführer:****Alfred Hinrichs**Dorfesch 8
49733 Haren Ems**Ab Juli 2023****Maria Harken**Wollgrasstr. 1b
26802 Moormerland

ERWEITERTER VORSTAND

Gleichstellungsbeauftragte**Andrea Wagner**Wilscher Str. 26
38518 Gifhorn**Cerstin Kottwitz**Geimar Landstraße 92
37083 Göttingen

*Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit,
das Geheimnis der Freiheit aber ist der Mut.*

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 Am Försterbrunnen 2 34346 Hann.-Münden
Region 7:	NN
Region 8:	Gerlinde Jentsch Tulpenstraße 29 48455 Bad Bentheim -kommissarisch-

Wenn du anfängst, auf dem Weg hinauszugehen, erscheint der Weg.

BERICHT DES VORSITZENDEN

Im Jahr 2023 konnten wir erfolgreich die ehrenamtliche Arbeit in unseren Gruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe fortsetzen, jedoch gab es auch in diesem Jahr Auflösungen von Gruppen oder deren Zusammenlegung. Die Ursachen liegen hauptsächlich in der Altersstruktur, sowie fehlender Neumitglieder, in den Regionen verschieden ausgeprägt.

Der Vorstand des Landesverbandes Niedersachsen möchte allen Gruppenbegleiter*innen, Suchtkrankenhelfer*innen für die vorbildliche Arbeit im vergangenen Jahr herzlich danken.

Wir können nur gemeinsam diesen Trend aufhalten, indem wir intensiver Werbung bzw. Öffentlichkeitsarbeit für unsere Freundeskreise betreiben und unsere Arbeit in den örtlichen Netzwerken des Gesundheitswesens verstärken.

Die erweiterte Vorstandssitzung unseres Landesverbandes fand am 04.02.2023 im Tagungshaus St. Clemens, in Hannover mit 12 stimmberechtigten Mitgliedern und zwei Gästen statt. Der stellv. Vorsitzende Alfred Hinrichs weist darauf hin, dass sich 10 Gruppen mit 150 Mitgliedern aufgelöst haben.

Unsere Delegiertenversammlung am 04.03.2023 wurde mit 24 stimmberechtigten Delegierten und vier Gästen im Tagungshaus St. Clemens in Hannover durchgeführt. Nach 9 Jahren im Vorstand des Landesverbandes und insgesamt 33 Jahren im Freundeskreis kandidiert Alfred Hinrichs nicht erneut. Der Vorstand dankt Alfred Hinrichs für seine vorbildliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Maria Harken wird als neue Geschäftsführerin und stellvertretende Vorsitzende gewählt und übernimmt die Geschäftsstelle des Landesverbandes Niedersachsen im Juli 2023. Veronika Nentwig beendete ihre Tätigkeit als Gleichstellungsbeauftragte, Andrea Wagner wurde als neue Gleichstellungsbeauftragte gewählt.

Ebenfalls wurden drei Delegierte und zwei Ersatzdelegierte für die Bundesdelegiertenversammlung gewählt.

Das „Märchenseminar“ zum Thema „Durch loslassen zu mehr Lebensglück: Wie Märchen uns zum wesentlichen führen können“ fand vom 16.06. – 18.06.2023 in Bad Bevensen mit der Referentin Katja Breitling statt.

Unter der Leitung von Cerstin Kottwitz und Andrea Wagner wurde das Frauenseminar zum Thema „Selbstliebe – Selbstliebe ist erlernbar!“ vom 30.06. – 02.07.2023 in Lemförde erfolgreich durchgeführt. Dieses Seminar hatte eine der höchsten Beteiligungen im Jahr 2023.

Es wurden 2 Vorstandssitzungen durchgeführt, u.a. zur Vorbereitung der erweiterten Vorstandssitzungen sowie Planung der Seminare für das Jahr 2024.

Im Jahr 2023 (am 09.03.2023) bestand der Freundeskreis Oldenburg für Suchtkrankenhilfe e.V. 45 Jahre. Der Vorstand - vertreten durch Maria Harken und Frank Nothnagel - richtete ein Grußwort an alle Gäste der Jubiläumsfeier am 05.08.2023 in Oldenburg und konnte zwei goldene Ehrennadeln mit entsprechenden Urkunden überreichen.

Vom 11.08. – 13.08.2023 fand eine Klausurtagung in den Räumen der Tagungsstätte Hustedt statt.

Es trafen sich die Regionalbegleiter*innen unter der Leitung von Maria Harken und Frank Nothnagel zum Thema „Alte Zöpfe abschneiden und Neues zulassen“. Inhalt war die aktuelle Gruppenarbeit in den Regionen, sowie die Möglichkeiten von Optimierungen.

Das Seminar „Trauma und Sucht“ wurde vom 22.09. – 24.09.2023 in Hustedt unter der Leitung von Martina Toppe durchgeführt. Es wurden Bewältigungsstrategien vermittelt, um Gefühle die aus einer traumatischen Vergangenheit in der Gegenwart wiedererlebt werden zu verstehen und auf unsichere Verhaltensweisen zu verzichten.

Am Wochenende vom 13.10. - 15.10.2023 fand die alljährliche Klausurtagung in Potshausen, zu den durch die Teilnehmer selbst bestimmten Themen z.B. „Gruppenmüdigkeit“, „Vergangenheitsbewältigung“ unter der Leitung von Gerlinde Jentsch und Karl-Heinz Martens statt.

Am Samstag, den 28.10.2023 wurde unsere erweiterte Vorstandssitzung im Tagungshaus St. Clemens, in Hannover durchgeführt.

Ich wünsche uns für das Jahr 2024 viel Gesundheit, eine zufriedene Abstinenz, sowie viele gemeinsame und gute 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 fanden mit großer Beteiligung statt:

- DRV Land Seminar 17.03. - 19.03.2023 in Oesede mit Angelika Kaufmann
- DRV Land Märchenseminar 16.06. - 18.06.2023 in Bad Bevensen mit Katja Breitling
- DRV Land Frauenseminar 30.06. - 02.07.2023 in Lemförde mit Cerstin Kottwitz und Andrea Wagner
- DRV Land Gruppenbegleitertagung 11.08. - 13.08.2023 in Hustedt
- DRV Land Seminar 22.09. - 24.09.2023 in Hustedt mit Martina Toppe
- DRV Land Seminar 13.10. - 15.10.2023 Klausurtagung in Potshausen

Es fanden kaum Fortbildungen (LEB Tagesseminare) in den einzelnen Regionen statt.

Für das Jahr 2021 erhielten wir eine Nachzahlung von der LEB, was im August eine Restzahlung an die jeweiligen Freundeskreisgruppen ermöglichte. Ebenfalls bekamen wir von der LEB Geld für 2022, so konnten auch hier im August die Zahlungen an die jeweiligen Freundeskreisgruppen erfolgen.

Die Zahlung der DRV Bund Zuwendungen ermöglichte es, Anfang Dezember diese Gelder an die Freundeskreisgruppen auszuzahlen.

Im Jahr 2023 haben sich wieder einige Gruppen aufgelöst bzw. aus zwei Gruppen ist eine Gruppe geworden. Zum Jahresende 2023 waren im Landesverband Niedersachsen noch 56 Gruppen und 482 Mitglieder plus 13 Einzelmitglieder. Einige Gruppen haben sich im laufenden Jahr aufgelöst, andere zum Jahresende. Die Mitgliedsbeiträge wurden zum größten Teil sehr pünktlich bezahlt. Dafür herzlichen Dank an alle Freundeskreisgruppen. Hierzu noch einmal die Bitte von mir, bei Zahlung immer die jeweilige Freundeskreisgruppe mit anzugeben, da die Zahlung sonst nur schwer zugeordnet werden kann.

Wir gehen mit einem sehr guten Kassenbestand in das neue Jahr.

Der Vorstand hat ¼-jährlich eine Vorstandssitzung geplant.

Außerdem findet am 27.01.2024 eine erweiterte Vorstandssitzung und am 09.03.2024 eine Delegiertenversammlung des Landesverbandes jeweils in Hannover statt.

Die Bezahlung dieser Veranstaltungen ist gesichert.

Es gibt Freunde im Leben und

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

Ute Lutze, Kassenwartin

Norden, 20.01.2024

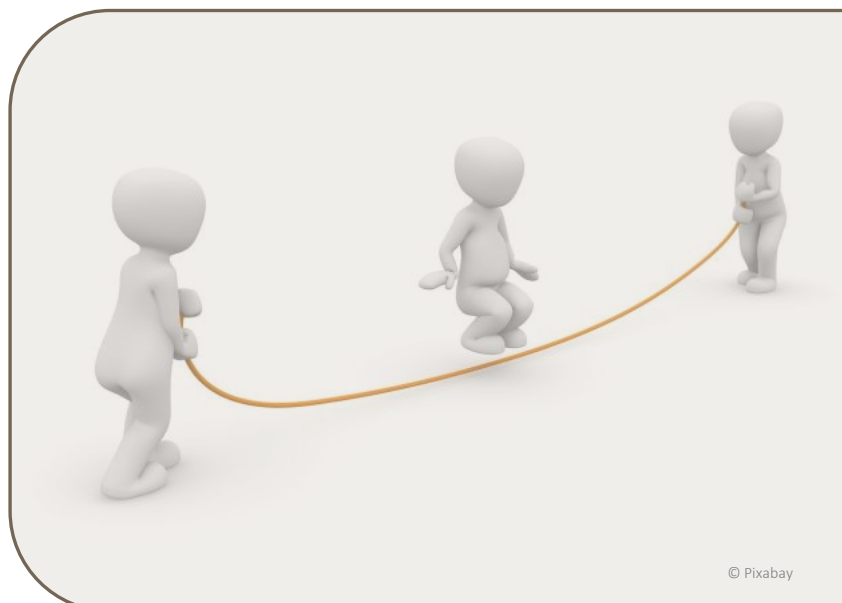
BERICHT DER SCHRIFTFÜHRERIN / GESCHÄFTSSTELLE

Auf der Delegiertenversammlung am 04.03.2023 wurde ich, Maria Harken, zur neuen Geschäftsführerin und stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Ich habe diese Verantwortung dankend angenommen und im Juli 2023 die Geschäftsstelle übernommen.

Die Einarbeitung durch meinen Vorgänger Alfred Hinrichs verlief äußerst positiv. Alfred steht mir stets bei Fragen zur Verfügung und auch der erste Vorsitzende, Frank Nothnagel, unterstützt mich in allen Belangen. Die Zusammenarbeit mit unserer Kassenführerin Ute Lutze gestaltet sich hervorragend, ihre Zuverlässigkeit ist vorbildlich.

Ebenso läuft die Kooperation mit unserer Administratorin Jutta Jodexnus sehr gut. Jutta steht mir bei allen Fragen zur Seite und unterstützt mich bei meinen noch neuen Aufgaben. An dieser Stelle möchte ich allen meinen herzlichen Dank aussprechen.

Im Verlauf des Jahres nahm ich an zwei Vorstandssitzungen und einer erweiterten Vorstandssitzung teil, bei denen ich die Protokolle erstellte. Vom 11.08. - 13.08.2023 leitete ich gemeinsam mit Frank Nothnagel die Klausurtagung der Regionalbegleiter zum Thema "Alte Zöpfe abschneiden und Neues zulassen" in der Tagungsstätte Hustedt. Am 28.10.2023 fand die erweiterte Vorstandssitzung im Tagungshaus St. Clemens in Hannover statt, bei der ich die Protokollführung übernahm.



Zum Jahresende 2023 verzeichnete der Landesverband Niedersachsen noch 56 Gruppen und 482 Mitglieder, zusätzlich zu 13 Einzelmitgliedern. In Bezug auf Förderungen werden wir uns weiterhin bemühen, alle Möglichkeiten auszuschöpfen und anzubieten. Hierbei ist es entscheidend, dass die Gruppen ihre Vorgaben erfüllen und einhalten, um eine Förderung zu ermöglichen.

Maria Harken, Schriftführerin

Die Fähigkeit, das Wort Nein auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.

Nicolas Chamfort

BERICHT DER GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN

Am 04.03.2023 wurde ich auf der Delegiertenversammlung in Hannover, nach Rücktritt von Veronika Nentwig, zur Gleichstellungsbeauftragten gewählt.

Meine Hauptaufgabe sehe ich in der Organisation des alljährlich stattfindenden Frauenseminars in Lemförde, welches in diesem Jahr vom 30.06. - 02.07.2023 zum Thema: „Selbstliebe“ stattfand.

Gemeinsam mit Cerstin Kottwitz erarbeitete ich in vielen Telefonaten und einem Treffen den Ablauf und Gestaltung des Seminars. Veronika stand mir ebenfalls beratend zur Seite. Danke liebe Veronika.

Insgesamt trafen sich 27 Frauen in Lemförde. Nach anfänglichen Schwierigkeiten bei der Anreise (Stau) und Zimmerverteilung starteten wir nach gemeinsamen Abendessen um 19.00 Uhr im Plenum.

Inspirierende, lockere, wichtige, kreative Gespräche im Plenum und Kleingruppen, leckeres Essen, Frühsport, Spiel- und Liederabend mit Angela Cordes (Danke, liebe Angela für deine musikalische Unterstützung) erfüllten dieses wertvolle Wochenende.

Am Sonntag war die Wahl zwischen Gottesdienstbesuch und Entspannung im Plenum, anschließend Abschlussrunde mit Verbesserungs- und Themenvorschlägen für das nächste Seminar. Danke für Lob und auch Kritik, nur dadurch kann ich etwas ändern.

Nach dem leckeren Mittagessen und Aufräumen des Plenums trat auch ich die Heimreise an.

Ich freue mich auf alle Teilnehmerinnen im Sommer 2024

Eure

Andrea Wagner, Gleichstellungsbeauftragte

BERICHT ZUM INTERNETAUFTRITT - HOMEPAGEGESTALTUNG

• Beiträge 2023

Nachdem 2022 die Zahl der eingereichten Beiträge wieder deutlich stieg, gab es dieses Jahr neben Veranstaltungshinweisen und Rohrpost nur drei „wirkliche“ Berichten.

Da würde ich mir wirklich mehr wünschen.

• Neue Website des Landesverbandes

- o Mitte Januar stand fest, der Internetagentur „m3websolutions“ aus Hamburg die Neugestaltung der Homepage zu übergeben. Nach mehreren Telefonaten über den Aufbau der Seite und den Zeitplan folgten für die Feinjustierung einige Telefonkonferenzen mit Herrn Umminger „am Bildschirm“.
- o Leider konnten die alten Berichte nur als PDF eingestellt werden, was leider ungünstig ist, aber nicht anders machbar war.
- o Mitte April war es soweit, die Seite konnte online gehen.
- o Als Administratorin bin ich für alles die Seite betreffende verantwortlich
- o Bei Fragen steht Herr Umminger mir aber auch weiterhin beratend zur Verfügung.
- o Die Homepage wird gut angenommen. Das Impressum, Kontaktformular, Vorstand liegen Ende Dezember dabei mit über 1.700 Aufrufen an der Spitze. Aber auch die Regionen sind gefragt.

Meine Arbeit macht mir weiterhin viel Freude. Die Zusammenarbeit mit unserer neuen Geschäftsführerin Maria Harken ist gut angelaufen.

Jutta Jodexnus, Administratorin

SEMINARE 2023

In 2023 fanden im Landesverband 5 Seminare statt. Die Seminare waren gut besucht, bis auf das Märchenseminar, wenig Teilnehmer und das Frauenseminar total ausgebucht, es mussten noch Zimmer zusätzlich gebucht werden.

Daraufhin wurde beschlossen, dass Märchenseminar auf maximal 16 Personen und das Frauenseminar auch maximal auf 25 Personen zu begrenzen. Alle anderen Seminare mit 20 – 25 Personen. Sind auch so gebucht.

In 2023 fanden statt:

04.03.2023	Delegiertenversammlung in Hannover
17.03. - 19.03.2023	Seminar in Oesede mit Angelika Kaufman
16.06. - 18.06.2023	Märchenseminar in Bad Bevensen mit Katja Breitling
30.06. - 02.07.2023	Frauenseminar in Lemförde mit Cerstin Kottwitz und Andrea Wagner
11.08. - 13.08.2023	Klausurtagung des erw. Vorstandes in Hustedt, Leitung Frank Notnagel und Maria Harken
22.09. - 24.09.2023	Seminar in Hustedt mit Martina Toppe
13.10. - 15.10.2023	Klausurtagung des LV in Potshausen, Leitung Gerlinde Jentsch und Karl-Heinz Martens
28.10.2023	Erw. Vorstandssitzung des Landesverbandes, Leitung Frank Notnagel
25.11.2023	Treffen der Regionalbegleiter, verschoben auf 2024

SEMINARE 2024

Im Jahr 2024 sind ebenfalls 5 Seminare gebucht. Die Verträge hierzu sind vorhanden.

Nach Rücksprache mit den Seminarhäusern sind alle Häuser Rollstuhlfreundlich. Alle Seminarräume, Zimmer und Speiseräume sind mit dem Rollstuhl zu erreichen. Es gibt in den Häusern jeweils ein Behindertenfreundliches Zimmer, keine speziellen Pflegebetten. Daher meine Bitte, wenn sich Personen zu Seminaren anmelden, die eine Behinderung haben, müssen sich 3 Wochen, mindesten 2 Wochen vor Seminarbeginn bei mir melden, mit dem Grad der Behinderung. Diese Zeit brauchen die Häuser um evtl. Zimmer umzubauen.

27.01.2024	Treffen der Regionalbegleiter in Hannover, Leitung Frank Notnagel
09.03.2024	Delegiertenversammlung des Landesverbandes Niedersachsen
19.04.—21.04.2024	Seminar in Oesede, Leitung Angelika Kaufmann
21.06.—23.06.2024	Märchenseminar in Bad Bevensen, Leitung Katja Breitling, auf 16 Personen begrenzt
05.07.—07.07.2024	Frauenseminar in Lemförde; Leitung Cerstin Kottwitz & Andrea Wagner, auf 25 Personen begrenzt
16.08.—18.08.2024	Klausurtagung erw. Vorstand Landesverband in Hustedt
20.09. - 22.09.2024	Seminar in Hustedt, Leitung Ede Schneider
18.10.—20.10.2024	Klausurtagung des LV in Potshausen, Leitung Gerlinde Jentsch & Karl-Heinz Martens
26.10.2024	Erw. Vorstandssitzung des Landesverbandes, Leitung Frank Notnagel
23.11.2024	Treffen der Regionalbegleiter

Für die Seminarhäuser in 2025 laufen Anfragen, auch bei den Referenten, noch nichts Konkretes.

Wilhelm März



REGION 1

Upps Baustelle!



Norbert Struckmann, Regionalbegleiter

REGION 2

Die Region zeigt sich, wie schon seit Jahren, sehr stabil. Die Anzahl der Gruppen befindet sich weiterhin auf hohem Niveau. Die Gruppen Moordorf 1 und 2 sind zu einer Gruppe verschmolzen, jedoch gibt es derzeit noch 20 Gruppen in der Region, die alle stabil sind. Im Verlauf des letzten Jahres hat sich ein Generationenwechsel angekündigt. Nicht nur Gruppenbegleitungen sind in jüngere Hände übergegangen, auch sind in vielen Gruppen der mittlere Jahrgang zwischen 40 und 50 Jahren nun häufiger vertreten. Die Überalterung, die sich in den letzten Jahren in den Gruppen gezeigt und vielfach für Diskussionen gesorgt hat, scheint überwunden zu sein. Es bleibt jedoch abzuwarten, ob sich die Verjüngung weiterhin fortsetzt und damit das Überleben der Selbsthilfe in dieser Form gesichert ist.

Im April vergangenen Jahres haben Roswitha Lühring, (FK Stönpahl) Torsten Schüdde (FK de Anker) und Uwe Schüür (FK Spielsuchtgruppe Remels) die Ausbildung zum freiwilligen Mitarbeiter in der Suchthilfe nach Diakoniestandards (früher: freiwilliger Suchtkrankenhelfer) erfolgreich abgeschlossen. Alle drei sind in der Gruppenbegleitung aktiv. Im Oktober des vergangenen Jahres haben Maria Harken (FK Logabirum) und Hans-Jürgen Schön (FK Miteinander-Füreinander) diese Ausbildung begonnen und werden diese im April 2024 abschließen. Interessenten für die diesjährige Teilnahme an der Ausbildung stehen bereits in den Startlöchern.

Seit Herbst 2023 läuft die Planung unserer zweijährlichen Gruppenbegleiterfahrt zur Weiterbildung auf Borkum. Diese Fahrt wird gerne angenommen und kann für die einzelnen Gruppen durch die AOK gefördert werden.

Anja Albers, Regionalbegleiterin

REGION 3

Upps Baustelle!



Johannes Gröneweg Regionalbegleiter

*Die meisten Menschen wollen nicht wirklich Freiheit,
denn zur Freiheit gehört auch Verantwortung
- und davor fürchten sich die meisten Menschen.*

Sigmund Freud

REGION 4

In der Region 4 war ein sehr ruhiges Jahr.

Wir nahmen an der Jahreshauptversammlung und an erweiterten Vorstandssitzungen teil.

Wir trauern um Thomas Dede, der am 10.06.2023 verstarb. Thomas leitete lange Zeit die Gruppe in Scheeßel und war auch als Regionalbegleiter der Region 4 tätig.

Ich freue mich weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit im Jahr 2024.

Liebe Grüße

Jens Wilckens, Regionalbegleiter

REGION 5

In der Region 5 sind noch 3 Gruppen aktiv.

1. Wunstorf CAN - AL
2. Elze – Freundeskreis Elze
3. Laatzten - Die Igel

Wunstorf Gruppe CAN-AL

Seit Anfang 2023 stellt das Klinikum KRH Wunstorf wieder Räumlichkeiten zur Nutzung für die Gruppenabende auf dem Klinikgelände (zentrale Lage in der Kernstadt Wunstorf) zur Verfügung. Die Gruppenabende finden nach wie vor regelmäßig jeden Donnerstagabend statt. Die pandemiebedingten Mitgliederabgänge konnten mit Werbeaktionen sehr gut kompensiert werden. Durch die Verteilung neuer Flyer, Präsenz auf Internetseiten von Behörden und sozialen Institutionen, sowie Teilnahme am Tag der offenen Tür im Klinikum KRH Wunstorf wurden viele Menschen erreicht, so dass die Gruppenabende mittlerweile durch etliche neue Teilnehmende belebt werden. Die Gruppe setzt sich aus Menschen mit verschiedenen Süchten, sowie Angehörigen zusammen. Darunter sind auch jüngere Menschen. Ein neues Gruppenmitglied bringt ihren Therapiehund zur Freude aller mit.

Im März 2023 übergab Jörg Rüdiger Jentsch die Gruppenbegleitung an Ursula Rückes. Die Ausbildung zur Gruppenbegleiterin absolvierte Ursula 2021/22 beim Bundesverband Freundeskreise Sucht.

Am 18.11.2023 wurde ein Tagesseminar zum Thema „Ursache und Wirkung im Spiegel der Sucht“ für Gruppenmitglieder und deren Angehörige mit der Dozentin Angelika Kaufmann durchgeführt. Das Seminar wurde durch die LEB finanziert.



© Pixabay

Elze – Freundeskreis Elze

Bis zum Sommer 2023 war die Gruppe räumlich durch die Kirchenverwaltung so eingeschränkt, dass keine Gruppentreffen durchgeführt werden konnten. Mangels Gruppenmitglieder findet ein Gruppenabend nur alle 14 Tage statt.

Besucher bei Gruppentreffen sind im Schnitt sechs Personen.

Seminare und Veranstaltungen wurden 2023 keine durchgeführt.

Laatzten – Die Igel

Olga Dielmann hat im März die Begleitung der Igel Gruppe von Harald Sticher übernommen. Seitdem haben drei Mitglieder die Gruppe verlassen. Es sind zwei neue Mitglieder dazu gekommen und geblieben.

Harald gab die Gruppenbegleitung aus gesundheitlichen Gründen ab. An dieser Stelle möchten wir uns bei Harald über seinen langjährigen Einsatz bedanken.

Durchschnittlich kommen fünf Mitglieder regelmäßig zur Gruppe. Im Sommer wurde gemeinsam mit den Familien gegrillt und Weihnachten mit einem Weihnachtsessen gefeiert. Seminare und Veranstaltungen wurden 2023 keine durchgeführt.

Besondere Ereignisse: Zwischen dem 23.10. und 30.10.2023 wurde die Gruppenkasse gestohlen. Die Gruppenkasse wird jetzt bei einem Gruppenmitglied aufbewahrt.

Jörg-Rüdiger Jentsch, Regionalbegleiter

REGION 6

2023 war ein von Veränderungen geprägtes Jahr in der Region 6. Im April wurde ein LEB-Tagesseminar in Göttingen durchgeführt. Das Thema lautete: „Aufbruch und Veränderung – TZI“ mit Angelika Eva-Maria Kaufmann. Das Seminar fand in den Räumen der Selbsthilfestelle Körperbehinderter Göttingen statt und wurde von 13 Teilnehmern besucht.

Der im Jahr 2022 ausgeschriebene Selbsthilfepreis der Ersatzkassen in Niedersachsen (VDEK) ging an die Region 6. Wir zitieren aus dem Ausschreibungstext: „Gesucht werden Preisträger-innen, die sich – gerade auch während der Pandemie – durch eine besonders engagierte, kreative und erfolgreiche Selbsthilfearbeit im Bereich Suchterkrankung auszeichnen.“ Entgegen der regionalen Presse betrug das Preisgeld nicht 5.000€, sondern immerhin 1.000€. Diesen Preis nahm der „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.“ entgegen.

Im Sommer wurde ein neuer Verein unter dem Namen „Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V.“ gegründet. Die „Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V.“ wurde aufgrund von notwendigen Optimierungen sowie gestiegenem Bedarf nach den schwierigen Corona-Jahren aus dem „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.“ als paralleles Angebot der Suchtkrankenhilfe im Raum Göttingen entwickelt und herausgelöst.

Die Vereine besuchten verschiedene Kliniken und Therapieeinrichtungen, Fachstellen für Sucht und Suchtprävention sowie Kontaktstellen der Selbsthilfe, um auf die Freundeskreisarbeit aufmerksam zu machen.

Veronika Nentwig, stellvertretende Regionalbegleiterin

REGION 7

Upps Baustelle!



NN, Regionalbegleiter

REGION 8

Im Jahr nach der Krise haben wir unsere fünf Siloah-Gruppen durch den Zugang von neuen Gruppenmitgliedern stabilisieren können. Das wir nun wieder regelmäßig auf der Suchtstation der Euregio-Klinik unsere Gruppen vorstellen, hat natürlich sehr dazu beigetragen, dass neue Mitglieder zu uns kommen. Der Leiter der Suchtstation, Andreas Grünke, hat während der Pandemie eine sehr informative Grafschafter Sucht APP eingerichtet. Hier sind auch die Selbsthilfegruppen mit integriert worden. Die Patienten haben die Möglichkeit, schon während ihrer Entgiftungstherapie, Kontakte zu den Selbsthilfegruppen aufzunehmen und bei einem Gruppenbesuch kennenzulernen.

Es ist in Planung, einmal pro Woche eine Angehörigen-Sprechstunde in der Euregio-Klinik anzubieten. Gespräche dazu haben bereits stattgefunden. Wir hoffen, dass wir im ersten Quartal 2024 starten können.

Am 20.01.23 nahmen wir am Neujahrsempfang der Selbsthilfegruppen im Gemeindehaus am Markt teil. Bei Kaffee und Kuchen las der Gastredner Klaus-D. Vogt, Buchautor aus Magdeburg, aus dem Buch Mutmacher vor.

„Täglich werden wir mit unzähligen Situationen, Eindrücken und Problemen konfrontiert, müssen entscheiden was wir tun oder nicht tun. Manche Gegebenheiten (z.B. Streitigkeiten und Krankheiten) sind nur schwierig zu handhaben. Sie liegen, nicht nur sprichwörtlich, schwer auf den Schultern, drücken aufs Gemüt und belasten die



© Pixabay

Seele. Die Leser sollen motiviert werden sich ihren Problemen zu stellen und aktiv zu werden“, sagte Vogt. Der Autor lernte während einer psychosomatischen Therapie, sich seine Erlebnisse von der Seele zu schreiben.

Des Weiteren wurden über die Selbsthilfe Kontaktstelle des Gesundheitsamtes eine Gruppenleiterfortbildung, sowie Neue-In-Gang-Setzer Ausbildungen angeboten.

Der Helferkreis der Öfas im COMPASS Diakonie Caritas Haus wurde im März für die Gruppenbegleiter durchgeführt.

Ende März nahmen die Gruppenbegleiter an der Versammlung des Arbeitskreises Sucht bei der Drogenberatungsstelle Nordhorn teil. Jürgen Schlieckau ist seit Juli neuer Leiter der Drob.

Im April und August trafen sich die Gruppenbegleiter im Gemeindehaus in Nordhorn in der Klarastraße, um gemeinsame Jahresaktivitäten zu besprechen.

Anfang Juni fand mit dem Referenten Mike Meißner die LEB-Multiplikatoren-Ausbildung mit dem Thema „Offenheit, Ehrlichkeit und Vertrauen in der Gruppe“ statt. Brigitte Linder und Wilfried Bulk aus der Nachbarregion 7 folgten unserer Einladung, um an dem Seminar teilzunehmen.

Am 14.10.2023 wurde in der Alten Weberei in Nordhorn ein großer Tag der Selbsthilfe und Gesundheit veranstaltet. Im Mittelpunkt standen mal wieder ca. 130 Graftschafter Selbsthilfegruppen aus allen gesundheitlichen Bereichen, aber auch ein umfassendes Rahmenprogramm mit Beratungs- und Mitmach-Aktionen wurden angeboten. Auch die Siloah-Freundeskreise nahmen daran teil und betreuten einen gemeinsamen Stand.

Da pünktlich zum Selbsthilfetag unsere neue Website durch Herr Umminger erstellt wurde, konnten wir eigens noch Einkaufswagenlöser mit Eindruck unserer Internetadresse fertigen lassen. Diese verteilten wir dann werbemäßig an die Besucher des Selbsthilfetages.

Zum Abschluss des Jahres waren wir mit dem Referenten Mike Meißner und den Gruppenverantwortlichen der Siloah Freundeskreise (Region 8) zu einem Wochenendseminar in der Inseloase auf Norderney. Das Thema „Salutogenese“ fanden alle Teilnehmer total faszinierend und es machte sie wissbegierig. Denn wenn wir uns das Gesundheitssystem in Deutschland anschauen, so ist der Name eher irreführend. Erfahrungsgemäß schauen wir oft nicht auf die Gesundheit, sondern darauf, was uns krank macht. Bei der Salutogenese ist aber genau das Gegenteil der Fall. Denn wir müssen darauf schauen, was uns gesund werden und bleiben lässt.

Aber auch die einzelnen Gruppen vor Ort boten wieder gemeinsame Aktivitäten an, um den Zusammenhalt der Menschen zu fördern, die sich wöchentlich treffen.

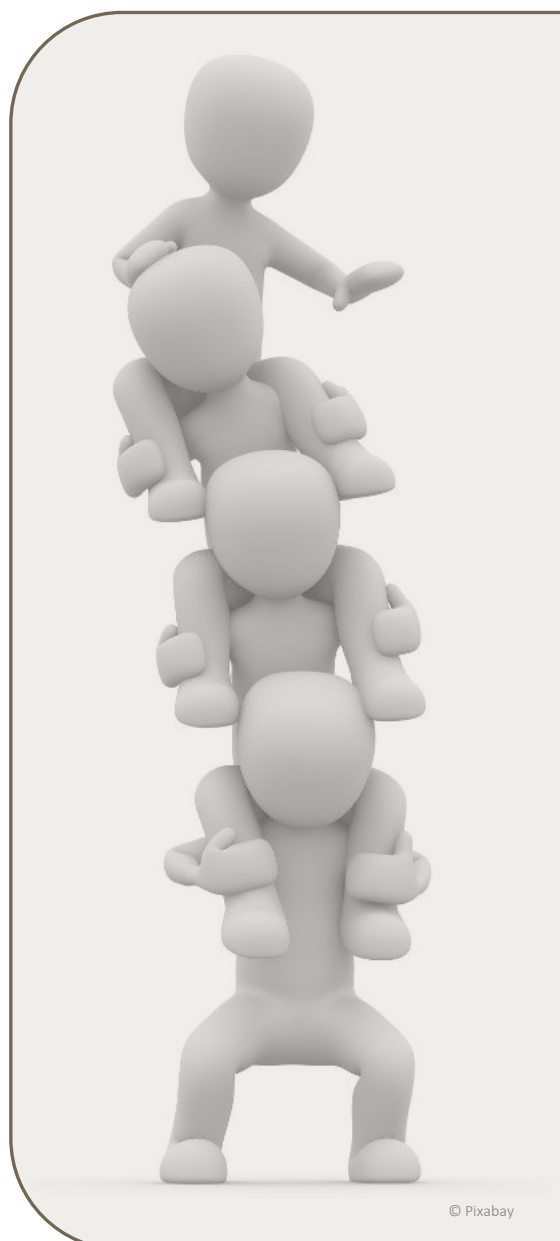
So waren die Gruppenmitglieder des Freundeskreis Siloah II - Nordhorn auch in diesem Jahr wieder zu einer Vorführung auf der Freilichtbühne in Bad Bentheim. Auf den zahlreichen Wanderungen und Fahrradtouren mit anschließendem Grillen hatten alle viel Spaß.

Im Februar lud der Freundeskreis Siloah Emlichheim zum traditionellen Kloatscheeten ein. Anschließend konnten sich die Teilnehmer bei einem leckeren Grünkohllessen stärken. Nach einer ausgiebigen Himmelfahrts-Radtour durch die Niedergrafschaft wurde am Abend gegrillt. Des Weiteren fand im August ein Sommerfest mit Grillen statt. Gemeinsam wurde im Oktober ein bayerischer Abend organisiert. Es hat allen sehr gut gefallen. Auch zur diesjährigen Weihnachtsfeier der Gruppenmitglieder wurden die Ehemaligen eingeladen. Ein gelungener Abend, von dem alle mit einem Tombolapreis zufrieden nach Hause gehen konnten.

Regelmäßig wurden die Klinikvorstellungen der Gruppe wahrgenommen. Ein Gruppenmitglied wurde während seines Aufenthaltes in der qualifizierten Entgiftungstherapie in Hörstel besucht.

Der Freundeskreis Siloah Gildehaus fuhr im November frühmorgens mit seinen Gruppenmitgliedern gemütlich mit dem Regionalzug von Bad Bentheim nach Neuenhaus. Nach einem ausgiebigen Frühstück in Neuenhaus ging es wieder heimwärts nach Bad Bentheim. Die diesjährige Weihnachtsfeier fand im Annaheim in Schüttdorf statt. Es wurde ein ehemaliges Gruppenmitglied besucht und bei Kaffee und Kuchen viel über frühere Zeiten gesprochen.

Auch in 2023 fuhr der Freundeskreis Siloah I – Nordhorn zu einem Vier-Tage-Seminar in Lemförde. Mit von der Partie war wieder die Referentin Angelika Kaufmann. Das Thema in diesem Jahr lautete „Frühkindliche Prägung versus Reflexion in späteren Jahren“ Verstehen was uns abhängig machte – erkennen was uns stark sein lässt. Das Lernziel: Die Vorbilder und Erfahrungen aus Kindertagen auf gut oder blockierend hinterfragen. Leben



bedeutet Veränderung! Veränderungen gelingen leichter und in der Regel auch besser, wenn wir neue Lebensphasen selbstbewusst reflektieren und flexibel auf sie reagieren können. Eltern, die ihre Kinder loslassen können ohne sie alleine zu lassen; Kinder, die ihre frühen Prägungen reflektieren und konstruktiv zu nutzen wissen, sollten sich gegenseitig ergänzen. Doch Erziehung bewirkt nicht nur positive Prägungen! Wenn Kinder im Erwachsenenalter erkennen: es war nicht alles gut, was so lang für gut gehalten wurde, sollten sie lernen oder gelernt haben, Mängel erzeugende Prägungen eigenständig auszugleichen. In dem Seminar wurden – Erziehung, Prägung, Sucht und Vorbilder (gute wie schlechte) aus erwachsener Sicht, beleuchtet, um eigenverantwortlich zu authentischen Gefühlen und Handlungen stehen zu können. Die Thematik erzeugte nachhaltig noch viel Redebedarf an den folgenden Gruppenabenden.

Im Juli referierte Andreas Grünke (Leiter der Suchtstation) an einen Gruppenabend über Medikamentenabhängigkeit. Es war sehr interessant zu hören, wie Schmerzmittel, Psychopharmaka und Co. wirken und welche Nebenwirkungen auftreten können. Aber auch gemeinsames Frühstück oder Eis essen war in diesem Jahr wieder uneingeschränkt möglich.

Es ist wichtig, dass wir neben den Gruppenabenden gemeinsame Aktivitäten anbieten, um soziale Kontakte zu fördern und dadurch auch außerhalb der geschützten Räume viel Spaß und Freude haben. Denn das macht auch eine zufriedene Abstinenz aus.

Ein zufriedener Mensch
...hat ein warmes Herz.
Er hat die Kraft,
es auf andere zu übertragen

Gerlinde Jentsch, Regionalbegleiterin –kommissarisch–



Warum bleibst du im Gefängnis, wenn die Tür so weit offen steht?

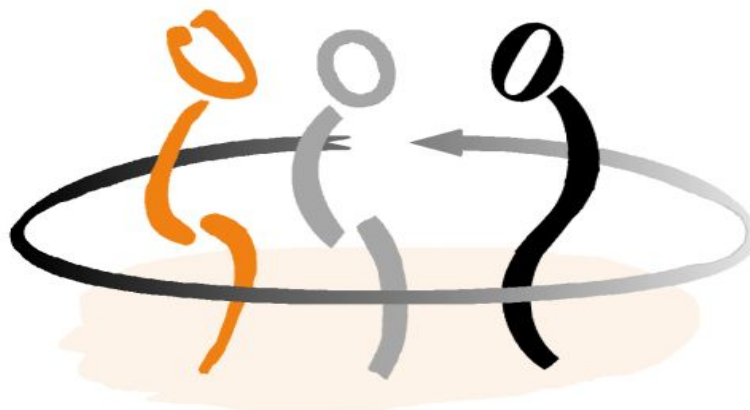
Danke an alle freiwilligen ehrenamtlichen Helferrinnen und Helfer für die geleistete Arbeit mit suchtkranken und suchtgefährdeten Menschen.

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)



