



# Landesverband Niedersachsen e.V.

*Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe*

Jahresbericht  
**2024**



## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorstand	4-5
Geschäftsführender Vorstand	4
Erweiterter Vorstand - Regionalbegleiter/in	5
Jahresbericht für das Geschäftsjahr 2024	6-10
Bericht des Vorsitzenden	6-7
Kassenbericht	8
Bericht Geschäftsstelle / Schriftführer	9
Bericht der Gleichstellungsbeauftragten	10
Bericht zum Internetauftritt - Homepagegestaltung	10
Berichte aus den Regionen 2024	11-18
Region 1	11
Region 2	12
Region 3	12
Region 4	12
Region 5	13
Region 6	14-16
Region 7	16
Region 8	17-18
Hier sagen wir einfach mal Danke	19

### Impressum:

**Herausgeber:** Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Niedersachsen e.V., Selbsthilfeorganisation

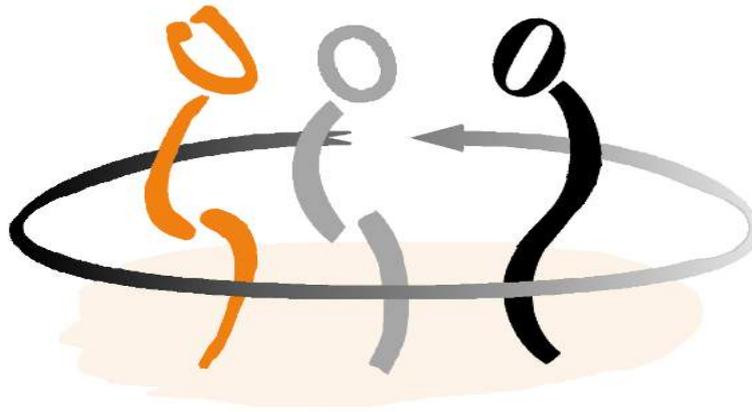
**Redaktion:** Maria Harken, Jutta Jodexnus, Ute Lutze, Wilhelm März

**Druck:** Druckerei Mecklenborg, Boschstraße 25, 49733 Haren

**Homepage:** [www.freundeskreise-niedersachsen.de](http://www.freundeskreise-niedersachsen.de)

Der nächste Jahresbericht erscheint zur Delegiertenversammlung im März 2026.  
Redaktionsschluss ist der **15. Januar 2026**.





**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**

# ***Jahresbericht***

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

**Geschäftsstelle:**

**Wollgrasstr. 1b  
26802 Moormerland**

**Tel.: 04954 8902561**

**E-Mail: [LV-Niedersachsen@web.de](mailto:LV-Niedersachsen@web.de)**

**[www.freundeskreise-niedersachsen.de](http://www.freundeskreise-niedersachsen.de)**

**GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND****Vorsitzender****Wilhelm März**

Wittlinger Str. 25

29378 Wittlingen

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

Flachsweg 3b

26506 Norden

**Schriftführer:****Maria Harken**

Wollgrasstr. 1b

26802 Moormerland

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

Meisenstraße 1

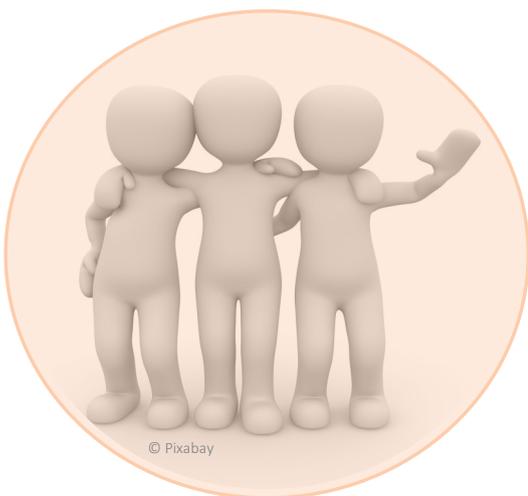
37412 Herzberg

**Andrea Wagner**

Wilscher Str.

38518 Gifhorn

*Ich habe nicht versagt.  
Ich habe nur 10000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.*

**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:****NN****Region 7:****NN****Region 8:****Gerlinde Jentsch**Tulpenstraße 29  
48455 Bad Bentheim  
-kommissarisch-

## BERICHT DES VORSITZENDEN

Ein schwieriges Jahr liegt hinter uns, bedingt durch den von uns allen völlig überraschenden Rücktritt von Frank Notnagel. Nach einigen Überlegungen seitens des Vorstandes habe ich mich entschlossen, das Amt für ein Jahr zu übernehmen.

Die Delegiertenversammlung am 09. März 2024 fand im St. Clemenshaus in Hannover statt. An der Versammlung nahmen 21 Delegierte und 12 Gäste teil.

Der Landesverband hat zurzeit 567 Mitglieder in 74 Gruppen. Es ist, wie in allen Verbänden, ein Rückgang der Mitglieder und Gruppen zu verzeichnen, zum größten Teil aus Altersgründen bedingt. Der Mitgliederstand und die Gruppen halten sich noch im Rahmen, weil ausgetretene Gruppen und Mitglieder zum Teil durch neue ersetzt werden.

Der Vorstand setzt sich jetzt wie folgt zusammen: Vorsitzender Wilhelm März, Schriftführerin Maria Harken und Kassenwartin Ute Lutze. Als Frauenbeauftragte wurden Andrea Wagner und Veronika Nentwig bestätigt.

Es fanden einige Vorstandssitzungen, eine erweiterte Vorstandssitzung und eine Klausurtagung statt. Auf der Delegiertenversammlung des Bundesverbandes im Kloster Hünfeld, vom 04.03. bis 06.03.2024, haben wir mit drei Delegierten teilgenommen.

Für eine Ausbildung zum Gruppenbegleiter, Ausrichter ist der Bundesverband, haben sich hier drei Teilnehmer angemeldet, davon zwei aus Göttingen und einer aus Wittingen. Dieser Lehrgang wurde auf 2026 verschoben.

Einen eventuellen Wechsel von der LEB zur EEB wurde durch eine Umfrage abgelehnt.

Die neue Suchthilfe in Göttingen und Laatzen hat gewechselt.

Sehr bedauerlich und von mir nicht nachzuvollziehen sind die Teilnehmerzahlen bei der Klausurtagung (sieben Vorstandsmitglieder) und der erweiterten Vorstandssitzung im Oktober (10 Vorstandsmitglieder). Auch die von uns versendeten Einladungen zu den Sitzungen werden größtenteils ignoriert. Die Einladungen sollten auch bei Nichtteilnahme zurückgesandt werden, damit wir wissen, wer kommt und wer nicht. Daraufhin hat der Vorstand beschlossen, in Zukunft auch Gruppenbegleiter mit einzuladen.

Bedanken möchte ich mich noch bei Maria und Ute vom Vorstand für die Unterstützung.

Eine erweiterte Vorstandssitzung fand am 01.02.2025 im St. Clemenshaus in Hannover statt. Die Delegiertenversammlung 2025 musste auf den 05.04.2025 verschoben werden.

### Wochenendseminare 2025

28.03. – 30.03.2025	Seminar mit Angelika Kaufmann in Oesede
13.06. – 15.06.2025	Seminar mit Katja Breitling in Bad Bevensen
27.06. – 29.06.2025	Frauenseminar in Lemförde
15.08. – 17.08.2025	Klausurtagung in Hustedt
19.09. – 21.09.2025	Seminar mit Martina Toppe in Hustedt
17.10. – 19.10.2025	Klausurtagung in Potshausen mit Maria Rüst, Gerlinde Jentsch und Karl-Heinz Martens
05.04.2025	Delegiertenversammlung in Hannover
25.10.2025	Erweiterte Vorstandssitzung des Landesverbandes in Hannover

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

### ELAS – Vorstand

Hier fanden einige Vorstandssitzungen und Leitungskonferenzen statt, ebenso eine Mitgliederversammlung.

Themen waren unter anderem das neue Cannabisgesetz, Anbau und Schulungen. Im nächsten Jahr scheidet Vorstandsmitglieder aus, Nachfolger werden gesucht.

Wir sollten bei den Vorstandssitzungen anwesend sein.

### **NLS – Vorstand**

Es fanden vier Vorstandssitzungen statt. Eine Klausurtagung in Hannover behandelte das Thema Cannabisgesetz. Hierzu wurden Fraktionen aus dem Landtag eingeladen, die ihre Ansichten mitteilten. Eine Jahrestagung musste aufgrund sehr geringer Beteiligung abgesagt werden. Auch hier geht es um die Umsetzung des Cannabisgesetzes – wie soll es durchgeführt werden?

Im November 2024 wurde ich erneut in den Vorstand der NLS gewählt.

### **LEB – Fachausschuss**

Im Fachausschuss ist Johannes Gröneweg zurückgetreten. Norbert Struckmann wurde auf der erweiterten Vorstandssitzung als Nachfolger bestimmt. Mitglieder mit Stimmrecht sind zukünftig der 1. Vorsitzende, Maria Harken und Norbert Struckmann.

### **Bundesverband**

Mit drei Delegierten nahmen wir an der Delegiertenversammlung des BV im Kloster Hünfeld teil. Als Delegierte waren Maria Harken, Ingrid März und Jörg Rüdiger Jentsch anwesend.

Hier wurde ein neuer Vorsitzender gewählt, und der bisherige Vorsitzende Andreas Bosch wurde verabschiedet.

Neuer Vorsitzender ist Ralf Vietze aus dem LV Hessen. Eine neu gewählte stellvertretende Vorsitzende gab nach drei Monaten ihr Amt auf.

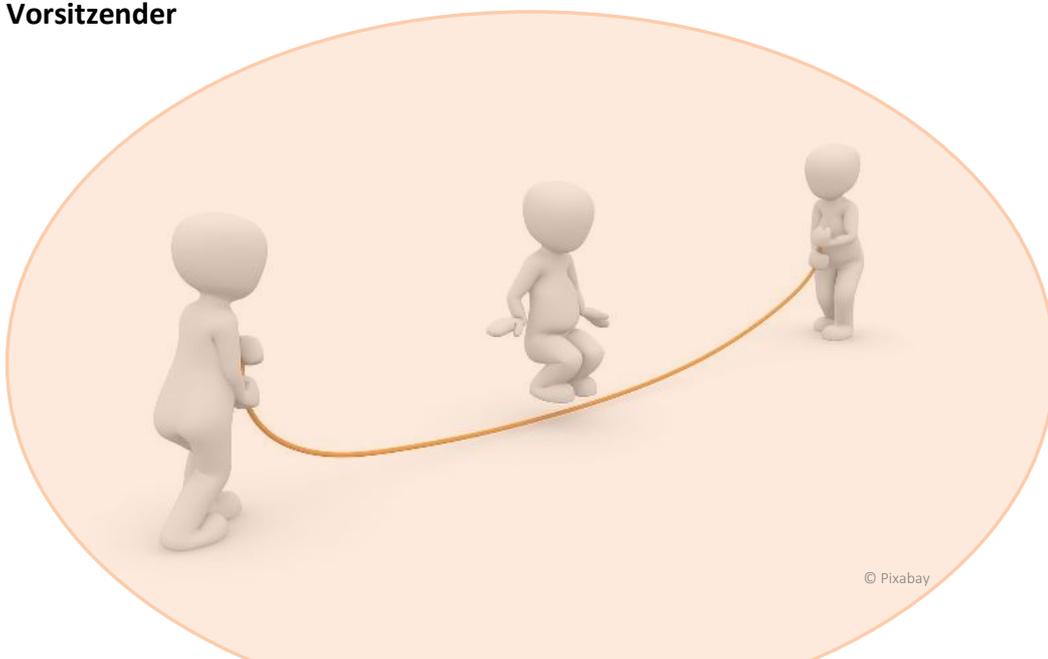
Für die Gruppenbegleiter-Ausbildung haben sich aus dem LV Niedersachsen drei Personen gemeldet. Diese Ausbildung wird auf 2026 verschoben. Eine Referentin hat zum Jahresabschluss gekündigt. Künftig werden diese Ausbildungen wieder in den einzelnen Landesverbänden ausgerichtet.

Ein Ad-hoc-Seminar findet im Frühjahr in Hustedt statt.

Nach diesem Bericht bleibt mir nur noch, Danke zu sagen an diejenigen, die mich bis hierher unterstützt und mir mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben – insbesondere Maria Harken und Ute Lutze.

Ohne die Gemeinschaft wäre es mir nicht möglich gewesen, dies zu leisten.

### **Wilhelm März, 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 Wochenendseminare durchgeführt werden. Folgende Wochenendseminare haben mit großer Beteiligung stattgefunden:

- DRV Land Seminar 19.04. – 21.04.2024 in Oesede mit Angelika Kaufmann
- DRV Land Märchenseminar 21.06. – 23.06.2024 in Bad Bevensen mit Katja Breitling
- DRV Land Frauenseminar 05.07. – 07.07.2024 in Lemförde mit Veronika Nentwig und Andrea Wagner
- DRV Land Klausurtagung LV Niedersachsen 16.08. – 18.08.2024 in Hustedt
- DRV Land Seminar 20.09. – 22.09.2024 in Hustedt mit Ede Schneider
- DRV Land Seminar 18.10. – 20.10.2024 Klausurtagung in Potshausen

Es fanden 2024 keine LEB Tagesseminare in den einzelnen Regionen statt.

Da wir das komplette LEB Geld erhielten, konnten hier im August die Zahlungen an die jeweiligen Freundeskreisgruppen erfolgen.

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

Im Jahr 2024 lösten sich wieder einige Gruppen auf bzw. aus zwei Gruppen wurde eine Gruppe. Zum Jahresende 2024 waren im Landesverband Niedersachsen noch 55 Gruppen und 470 Mitglieder plus 19 Einzelmittglieder. Einige Gruppen haben sich im laufenden Jahr, andere zum Jahresende aufgelöst. Die Mitgliedsbeiträge wurden zum größten Teil sehr pünktlich bezahlt. 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. Außerdem bitte ich darum Adressänderungen oder Änderung der Mitgliedszahlen unbedingt vor dem Jahreswechsel bekannt zu geben. Ich musste sehr viele Rechnungen Mitgliedsbeitrag neu schreiben nachdem sie verschickt waren.

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

Der Vorstand hat mehrere Vorstandssitzungen geplant.

Außerdem findet am 01.02.2025 eine erweiterte Vorstandssitzung und am 05.04.2025 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, 10.01.2025

*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."*

## BERICHT DER SCHRIFTFÜHRERIN/GESCHÄFTSSTELLE

Das Jahr 2024 war mein zweites Jahr im Vorstand des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in Niedersachsen e.V. und brachte viele Herausforderungen mit sich. Es begann mit dem plötzlichen Rücktritt unseres ersten Vorsitzenden Frank Nothnagel – ein Schock für uns alle. Plötzlich standen Ute Lutze, unsere Kassenschatlerin, und ich alleine im Vorstand. Dank der Unterstützung von Alfred Hinrichs und Wilhelm März konnten wir jedoch innerhalb weniger Stunden eine Lösung finden. Wilhelm März erklärte sich bereit, für ein Jahr als erster Vorsitzender einzuspringen, damit wir in Ruhe und mit Bedacht einen geeigneten Kandidaten suchen konnten.

Durch diesen Wechsel entstand zunächst eine gewisse Unruhe im Landesverband. Es gab zahlreiche einzelne Probleme, die sich in der Vergangenheit angesammelt hatten und nun gelöst werden mussten. Doch dank der guten Zusammenarbeit mit Wilhelm März und Ute Lutze gelang es uns, die Situation zu stabilisieren und den Verband wieder auf Kurs zu bringen. Nach und nach kehrte Ruhe ein, sodass wir uns wieder voll und ganz unserer eigentlichen Aufgabe – der Suchtkrankenhilfe – widmen konnten.

Für das Jahr 2025 haben wir uns vorgenommen, das Thema Sucht und Rückfälle in den Mittelpunkt zu stellen. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für die Anfänge der Sucht zu schärfen und damit auch unsere Arbeit und unsere Werte als Freundeskreis stärker in den Vordergrund zu rücken.

Ein besonderes Highlight im Jahr 2024 war für mich die Teilnahme an der Bundesdelegiertenversammlung vom 03.05. - 05.05.2025. Es war mein erstes Mal dort, und ich konnte viele spannende Einblicke gewinnen sowie wertvolle Informationen sammeln. Zudem bin ich Mitglied im Fachausschuss der LEB und habe dort vierteljährlich an Sitzungen teilgenommen. Diese Sitzungen waren für mich besonders lehrreich, da ich sehen konnte, wie andere Verbände arbeiten, und mir dort wertvolle Ratschläge einholen konnte. Am 02.11.2025 nahm ich außerdem am LEB-Fachtag teil.

Im August fand unsere Klausurtagung für den erweiterten Vorstand statt, leider mit nur sieben Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Das war zwar enttäuschend, doch trotz der geringen Beteiligung konnten wir wichtige Themen bearbeiten und den Zusammenhalt im Team stärken. Allerdings ist die generelle Teilnahme an erweiterten Vorstandssitzungen weiterhin sehr gering. Daher haben wir entschieden, künftig auch interessierte Gruppenbegleiter zur Teilnahme einzuladen.

Ein positiver Trend ist bei der Einhaltung der Abgabefristen für die DRV-Gelder zu erkennen – hier gab es im Vergleich zum Vorjahr eine deutliche Verbesserung. Allerdings besteht bei den Fristen für Seminaranmeldungen und für die Teilnahme an erweiterten Vorstandssitzungen noch Optimierungsbedarf.

Alles in allem war das Jahr 2024 trotz der anfänglichen Schwierigkeiten ein erfolgreiches Jahr. Ich möchte mich besonders bei Wilhelm März, Ute Lutze. Und unserer Administratorin Jutta Jodexnus für die hervorragende Zusammenarbeit bedanken. Sie standen mir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite – so macht Vorstandsarbeit Freude und kann wirklich etwas bewirken.

**Maria Harken, Schriftführerin**

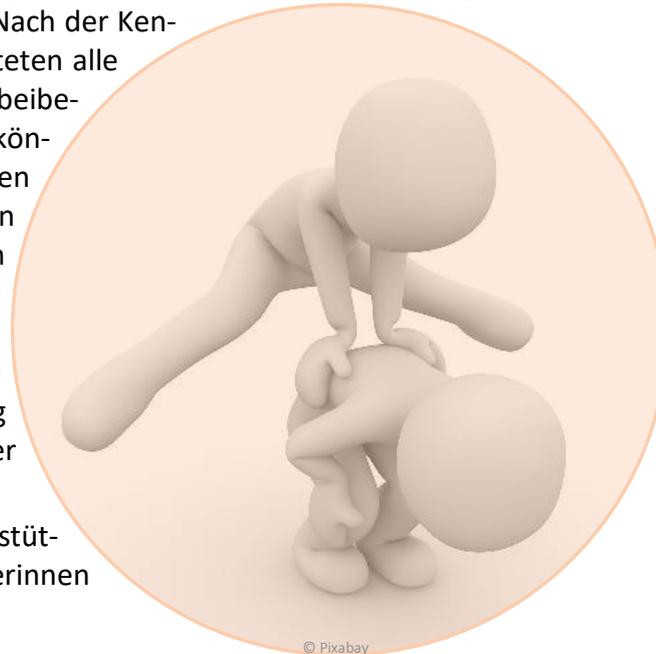
*Erfahrung ist eine Laterne, die an unserem Rücken hängt  
und immer nur das Stück Weg erhellt,  
das bereits hinter uns liegt.*

## BERICHT DER GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN

An mich wurden in 2024 keine Anfragen in Bezug auf Gleichstellung gestellt. Meine Hauptaufgabe sehe ich nach wie vor in der Organisation des alljährlich stattfindenden Frauenseminars in Lemförde, welches in 2024 vom 05.07. bis 07.07. mit dem Thema: „Achtsamkeit“ stattfand. Nach dem Rücktritt von Cerstin Kottwitz ist Veronika Nentwig zu meiner Unterstützung eingesprungen.

Insgesamt trafen wir uns mit 22 Frauen, Betroffenen und Angehörigen, in Lemförde. Nachdem die Zimmerverteilung gut und zufriedenstellend für alle beendet war, starteten wir nach dem gemeinsamen Abendessen um 19.00 Uhr im Plenum. Durch die Fußball-EM waren wir nicht ganz komplett, da Deutschland spielte; einige Frauen von uns schauten sich das Spiel gemeinsam mit Teilnehmern eines anderen Seminars im TV-Raum an. Wir plauderten in lockerer Runde und verschoben kurzfristig die große Kennenlernrunde auf den nächsten Tag. Das schöne Wetter bot uns dann die Möglichkeit, ganz viel Zeit im Freien zu verbringen. Die Sonne empfing uns schon zum Frühsport; fast alle waren dabei. Nach der Kennenlernrunde, der Vorstellung des Seminars und der Regeln starteten alle in den ausgelosten Kleingruppen, die auch bis zum Seminarende beibehalten wurden. Reger Austausch in den einzelnen Gruppen. Wir können zusammen lachen und auch weinen. Falls Hilfe nötig gewesen wäre, hätten sich die Teilnehmerinnen jederzeit an uns wenden können. Alle kamen gut klar. Abends gingen einige ins Eiscafé in Lemförde. In dieser Zeit bereitete ich mit Anne die Feuertonne vor; die Musik kam in diesem Jahr aus „der Dose“. Wir hatten viel Spaß bei Lagerfeuer und Knallfröschen. Am Sonntag fanden die letzte Kleingruppenarbeit, das Resümee und die Verabschiedung im Plenum statt. Nach dem leckeren Mittagessen ging es wieder nach Hause.

Es war ein sehr harmonisches Wochenende. Danke für die Unterstützung aus dem Teilnehmerkreis. Ich freue mich auf alle Teilnehmerinnen im Sommer 2025.



**Andrea Wagner, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte für Betroffene und Angehörige**

## BERICHT ZUM INTERNETAUFTRITT - HOMEPAGEGESTALTUNG

- **Beiträge 2024**

Auch wenn wir noch nicht wieder das vor-Corona-Niveau erreicht haben, wurden in diesem Jahr doch mehr Beiträge eingereicht.

Es dürften noch mehr sein, gerne auch über Gruppenaktivitäten. Diese müssen nicht einmal lang sein oder Bilder enthalten.

- **Website Landesverband**

⇒ Die Systemupdates für das Betriebssystem wurden eingestellt. Ich werde Herrn Umminger zwecks Umstellung auf das aktuelle System kontaktieren, was problemlos zu machen sein sollte.

⇒ Die Homepage wird weiterhin gut angenommen. Besonders gefragt dabei sind das Kontaktformular mit inzwischen über 6.000 Zugriffen und Vorstand und Impressum mit knapp 5.000 Zugriffen.

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 werden.

Ein weiteres Dankschön geht an Jörg-Rüdiger Jentsch, der mich für einige Wochen vertreten hat.

Meine Arbeit macht mir weiterhin viel Freude.

**Jutta Jodexnus, Admina**

## REGION 1

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Emsland I haben sich im Jahr 2024 wöchentlich am Montag um 18:00 Uhr getroffen. Örtlichkeit ist das Gemeindehaus der Ev.-luth. St.-Johannis-Kirchengemeinde. Die Gruppensitzung dauert in der Regel 1,5 bis 2 Stunden. Im Vordergrund an diesen Abenden stehen die Rückfallprophylaxe und die Abstinenz.

Unsere Gruppe setzt sich zusammen aus Alkohol- und Drogenkranken sowie Co-Alkoholikern. In jüngster Zeit konnten jüngere Mitglieder gewonnen werden; diese sind von Alkohol- und Cannabissucht betroffen. Im Jahr 2024 waren in der Gruppe 14 Mitglieder.

Die Gruppenabende beginnen zunächst mit einer Blitzlichtrunde der Mitglieder, bevor über Dinge gesprochen wird, die den Mitgliedern wichtig erscheinen. In der Vergangenheit waren Rückfälle von verschiedenen Gruppenmitgliedern ein Thema. Teilweise häuften sich diese bei einzelnen Mitgliedern. Das war für manche Mitglieder problematisch. Es wurde in diesem Zusammenhang über Ängste gesprochen, selbst rückfällig zu werden. Um Lösungen zu finden, setzte man sich mit den Betroffenen im Vier- oder Sechsaugen-Prinzip zusammen. Zur Erleichterung aller fruchteten diese Gespräche.

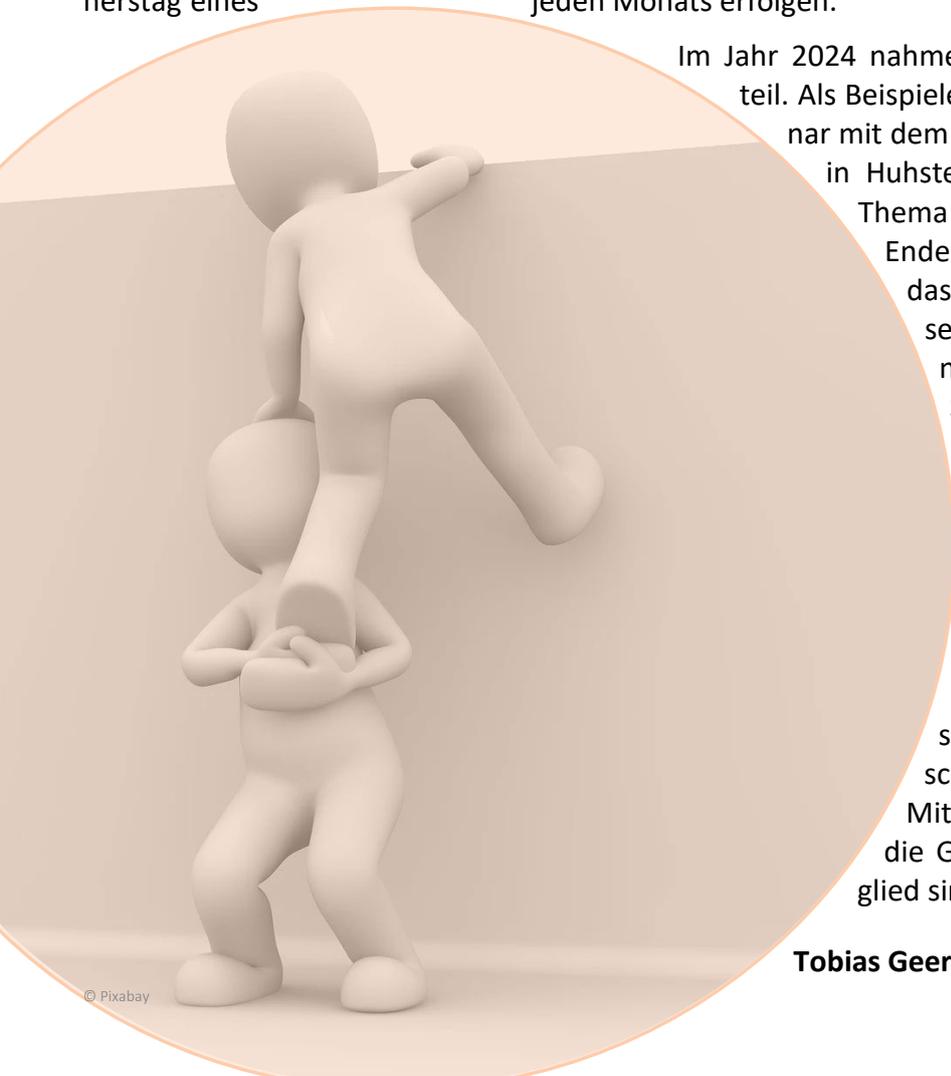
Akute Hilfe wurde von der Freundeskreisgruppe Emsland I auch geleistet. So wurde ein Gruppenmitglied zur Entgiftung und anschließender Therapie ins bayerische Bad Brückenau in die Privatklinik „My Way Betty Ford“ für Suchterkrankungen gebracht und nach Beendigung von dort wieder abgeholt.

Am 17.12.2024 fand ein Vorgespräch mit drei Gruppenmitgliedern und einer Suchttherapeutin zur regelmäßigen Vorstellung der Selbsthilfegruppe Emsland I in der Fachklinik Hase-Ems in Haselünne statt. Diese Fachklinik bietet Maßnahmen zur Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen in Form von Langzeittherapien an. Die Teilnahme an der Gruppenvorstellung soll für Patienten der Klinik auf freiwilliger Basis erfolgen. Die Selbsthilfegruppe Emsland I erhofft sich, eine Stütze für die Patienten zu sein; hier sollen Wege für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt aufgezeigt werden. Es wurde vereinbart, dass die Vorstellung vierwöchentlich stattfinden soll. Der erste Termin findet am 14.01.2025 statt und soll dann zukünftig stets am zweiten Donnerstag eines jeden Monats erfolgen.

Im Jahr 2024 nahmen verschiedene Mitglieder an Seminaren teil. Als Beispiele seien hier genannt: ein Wochenendseminar mit dem Thema „Wertschätzende Kommunikation“ in Huhstedt/Celle und ein Tagesseminar mit dem Thema „Sucht und Depressionen“ in Lathen/Ems. Ende 2024 wurde ein Arbeitsblatt vorgestellt, das sich mit dem kürzlich gesendeten Fernsehbeitrag zum Thema Alkohol von dem renommierten Alkoholforscher Prof. Helmut Seitz auf N3 beschäftigt. Mit diesen Themen wird man sich im Jahr 2025 beschäftigen.

Auch außerhalb der Gruppenabende fanden einige Aktivitäten statt. Man traf sich zu einem Neujahrstreffen, zu verschiedenen Kaffeenachmittagen, zum Essen gehen, zu einer Weihnachtsfeier und einer sommerlichen Tour auf der Ems mit anschließendem Grillen auf dem Boot eines Mitglieds. Alles in allem kann man sagen, dass die Gruppenabende ein Gewinn für jedes Mitglied sind.

**Tobias Geers**



## REGION 2

Auch in diesem Jahr kann berichtet werden, dass die Region sehr stabil läuft. Derzeit besteht die Region aus 19 Gruppen. Die Gruppe Freundeskreis Norden hat sich aufgelöst, jedoch wurde daraufhin mit „Gleis 9“ eine neue Gruppe ins Leben gerufen und erfreut sich regen Zulaufs. Des Weiteren hat sich in Emden eine Selbsthilfegruppe „Blinkfür“ gegründet. Geplant war, dass die Gruppentreffen montags alle zwei Wochen stattfinden, jedoch zeigte sich sehr schnell, dass auch diese Gruppe stabil läuft und der Bedarf nach wöchentlichen Treffen da war. Entsprechend trifft sich diese Gruppe nunmehr wöchentlich und Ende des Jahres kam in dieser Gruppe der Wunsch auf, sich den Freundeskreisen anzuschließen. In den meisten Gruppen findet ein stetiger Zulauf statt, mit Teilnehmerzahlen in der Spitze von 21 bzw. 38 Personen. Zum größten Teil sind die neuen Teilnehmer Betroffene. Angehörige sind immer noch nur in geringem Anteil in den Gruppen vertreten, mit Ausnahme der Angehörigengruppe „Zuversicht“ in Leer - Loga.

Im April 2024 haben Maria Harken, Freundeskreis Logabirum (Leer), und Hans-Jürgen Schön, Freundeskreis „Miteinander-Füreinander“ (Moormerland Warsingsfehn), die Ausbildung zum freiwilligen Mitarbeiter in der Suchthilfe nach Diakoniestandards (früher: freiwilliger Suchtkrankenhelfer) erfolgreich abgeschlossen. Leider hat in diesem Jahr niemand aus unserer Region die Ausbildung begonnen.

Im November 2024 fand erneut eine Gruppenbegleiterfahrt nach Borkum statt. Neben einer Gruppenbegleitersitzung mit den allgemeinen Themen fand eine Fortbildung zum derzeit sehr aktuellen Thema des polytoxischen Süchtigen sowie zum Thema Sucht und ADHS statt.

**Anja Albers, Regionalbegleiterin**

## REGION 3

# Upps Baustelle!



**Johannes Gröneweg, Regionalbegleiter**

## REGION 4

# Upps Baustelle!



**Jens Wilckens, Regionalbegleiter**

*Ein Weg bildet sich dadurch, dass er begangen wird.*

## REGION 5

### Gruppe Elze

Gruppenbegleitung: Hildegard und Alois Ertl

Teilnehmer: 6. Der Gruppenbegleiter war sehr krank und es gab keine Vertretung. Deshalb wurden von Januar bis Mai keine Gruppenabende durchgeführt. Jetzt werden die Gruppenabende nur noch alle 14 Tage durchgeführt. Da es keine Nachfolge für die Gruppenbegleitung gibt, wird die Gruppe voraussichtlich zum Ende des Jahres eingestellt.

### Gruppe Igel Laatzen

Gruppenbegleitung: Olga Dielmann

Im Jahr 2024 hatten wir durchschnittlich 7 Mitglieder pro Treffen. Zwei neue Mitglieder sind beigetreten, während Harald Sticher und ein weiteres Mitglied aus gesundheitlichen Gründen die Gruppe verlassen haben. Wir gingen zusammen Essen und Kegeln. Einige Mitglieder besuchten den Thementag in Hannover und einen Vortrag von Frau Lottermoser zur "Neurobiologie der Suchterkrankungen".

### Gruppe CAN-AL Wunstorf

Gruppenbegleitung: Ursula Rückes

Unsere lebhaften Gruppenabende finden nach wie vor regelmäßig jeden Donnerstagabend statt. Das Interesse an Selbsthilfe ist seit zwei Jahren wieder gestiegen, sodass wir für den Freundeskreis CAN-AL ein durchaus positives Resümee ziehen können. Unsere Gruppe setzt sich aus Menschen mit verschiedenen Süchten sowie Angehörigen zusammen. Erfreulicherweise nehmen zunehmend jüngere Menschen an unseren Gruppenabenden teil, die unsere Arbeit sehr bereichern. Da das Sozialzentrum des KRH, in dem sich jahrelang unser Treffpunkt befand, nicht mehr zur Verfügung steht, treffen wir uns seit Mitte November in den Räumen der St. Bonifatius-Kirchengemeinde in Wunstorf. Wir führten ein Tagesseminar „Gesunde Ernährung bei Suchterkrankungen und Depressionen“ in Theorie und Praxis mit einer Ernährungsberaterin durch. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen - Betroffene und Angehörige - waren mit viel Freude dabei und konnten etliche Informationen in ihren Alltag mitnehmen.

Im Mai nahmen einige unserer Mitglieder mit einem Infostand an der Patienten-Uni der Medizinischen Hochschule Hannover teil. Thema: „Cannabis-Legalisierung - Pro und Contra“.

Tag der offenen Tür der Suchtklinik des KRH Wunstorf: Die Veranstaltung richtete sich an Klinikpersonal, Patienten, Angehörige und Interessierte. Ärzte und ein Autor (Betroffener) hielten Vorträge. Außer uns präsentierten sich viele Selbsthilfegruppen auf dem sogenannten „Markt der Möglichkeiten“ mit einem Stand. Dies war eine gute Gelegenheit, Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen zu knüpfen und für unseren Freundeskreis bei Betroffenen und Angehörigen zu werben. Wir führten viele interessante Gespräche und konnten Flyer und Werbematerialien „unter die Leute bringen“.

Über das Thema „Die Macht der Gedanken und die des Unterbewusstseins“ setzen wir uns (Betroffene und Angehörige) in einem Seminar mit Angelika Kaufmann im Oktober auseinander. Die Reflexion zwischen Prägungen und selbstbestimmten Gedanken unter Bezugnahme unterschiedlicher Konsequenzen war für etliche Teilnehmende interessantes „Neuland“.

Als an einem Gruppenabend Gruppenbegleiterin und -stellvertreter kurzfristig verhindert waren, konnte der Gruppenabend stattfinden, weil sich spontan zwei Mitglieder für die Moderation des Abends zur Verfügung stellten. Das hat mich besonders gefreut! Auch für ein wenig Geselligkeit zusammen mit Angehörigen nahmen wir uns Zeit: Im August fand unser kleines Sommerfest im Garten des Klinikums statt und im Dezember die Weihnachtsfeier. Dabei ergaben sich abseits der Gruppenabende persönliche Gespräche und wir hatten viel Spaß.

**Jörg-Rüdiger Jentsch, Regionalbegleiter**



## REGION 6

Wie im Jahresbericht 2023 mitgeteilt worden ist, gibt es in der Region 6 unter dem Dach der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Niedersachsen e.V. zwei Vereine.

Die „Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V.“ (NSdFS e.V.) arbeitet seit diesem Jahr eng mit der Regionalstelle der Evangelischen Erwachsenenbildung Südniedersachsen zusammen. Das Thema dieser Bildungsarbeit ist: „Suchtfrei leben – Wege zu einem zufriedenen und abstinenter Leben“. Durch die örtliche Nähe gestaltete sich dieser Austausch sehr produktiv und unproblematisch.

Die NSdFS e.V. hat gemeinsam mit der Fachambulanz Sucht Northeim der Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH und der ZISS-Selbsthilfe des Caritasverbandes Südostniedersachsen e.V. ein neues Angebot ins Leben gerufen. Seit dem 01.07.2024 gibt es ein wöchentliches Gruppenangebot in Northeim. Die Selbsthilfegruppe trifft sich immer montags von 18:30 bis 20:30 Uhr in den Räumlichkeiten des Lukas-Werks in Northeim. Die Gruppe wird von zwei erfahrenen Suchtkrankenhelfern der NSdFS e.V. begleitet und orientiert sich an den Leitbildern der „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“. Das Angebot richtet sich an Menschen mit substanzungebundenen und -gebundenen Süchten sowie deren Angehörige im Landkreis Northeim und im gesamten Bereich Südniedersachsen.

Beide Vereine („Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.“ und NSdFS e.V.) besuchten verschiedene Kliniken und Therapieeinrichtungen, Fachstellen für Sucht und Suchtprävention sowie Kontaktstellen der Selbsthilfe, um auf die Freundeskreisarbeit aufmerksam zu machen. Dazu zählen auch Aktionen zur Öffentlichkeitsarbeit, zum Beispiel Selbsthilfetage oder die „Aktionswoche Alkohol“.

Wir waren auf allen satzungsgemäßen Treffen des Landesverbands vertreten und bedanken uns an dieser Stelle noch einmal für die konstruktive Zusammenarbeit. Alle aktuellen Änderungen der Gruppen und Ansprechpartner sind auf der Webseite unseres Verbands ersichtlich.

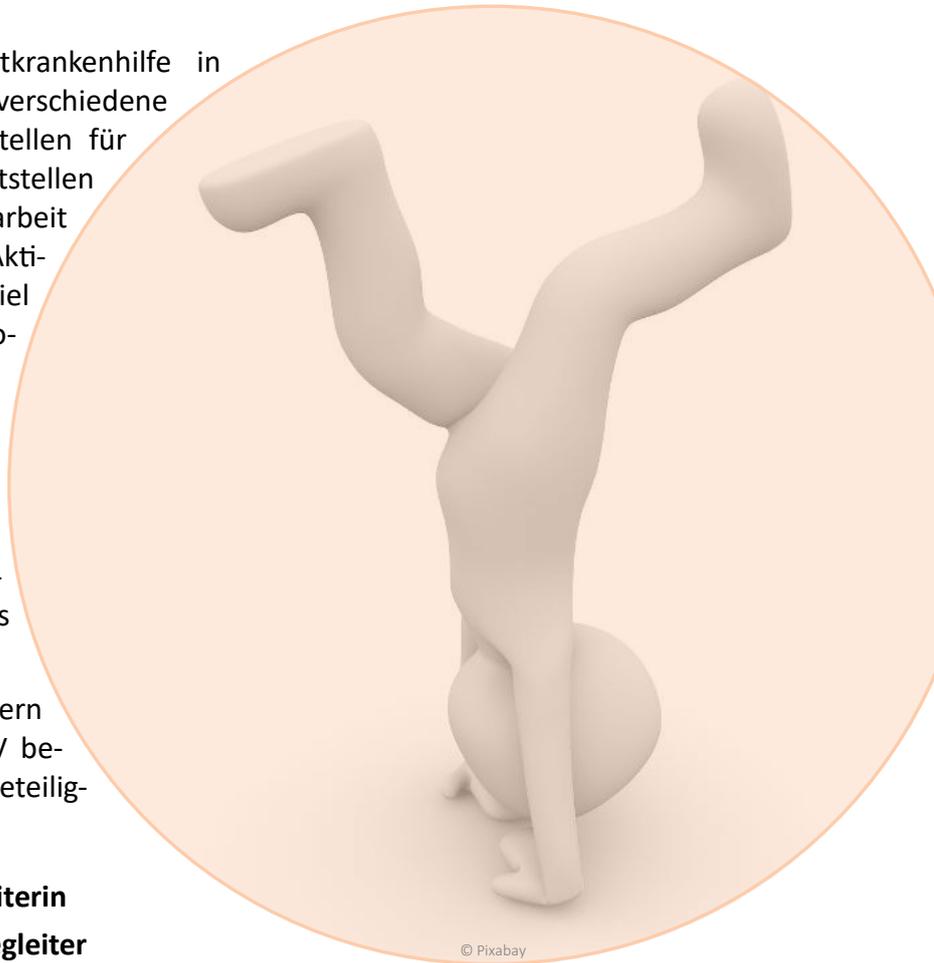
Des Weiteren wurden von unseren Mitgliedern die verschiedenen Seminarangebote des LV besucht. Hierfür noch einmal ein Lob an alle Beteiligten.

**Veronika Nentwig, stellvertr. Regionalbegleiterin**  
**Jürgen Fischer, kommissarischer Regionalbegleiter**

### **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.** **Gemeinnützige Selbsthilfeorganisation**

Der Freundeskreis Göttingen hat das Jahr 2024 genutzt, um die Suchtselbsthilfe und das Angebot des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in der Region Göttingen vorzustellen, neue Kontakte aufzubauen und die Zusammenarbeit mit den bestehenden regionalen Partnern zu vertiefen.

Hierzu wurden wieder in regelmäßigen Abständen die Entgiftungsstation und die Tagesklinik des Asklepios Fachklinikums Göttingen, das Therapiezentrum OPEN sowie die Tagesklinik und die Therapiestationen der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) besucht.



Im Rahmen der „Aktionswoche Alkohol 2024“ unter dem Motto „Wem schadet dein Drink?“ wurde von unserem Verein eine Informationsbroschüre mit dem Titel Gefangen in der Sucht des Anderen vorgestellt, die Erfahrungsberichte von und Informationen für Angehörige von suchtkranken Personen beinhaltet. Dies erzeugte eine sehr große und positive Resonanz, sodass wir uns entschlossen haben, diese auch außerhalb der Aktionswoche unseren Partnern in gedruckter und elektronischer Form zur Verfügung zu stellen. Die elektronische Ausgabe ist auf unserer Homepage für jede und jeden zugänglich.

Während der Aktionswoche begleiteten wir verschiedene Veranstaltungen der Universität Göttingen, der Universitätsmedizin Göttingen sowie des Healthy Campus Göttingen.

So standen wir bei der NACOA-Ausstellung „Gesicht zeigen“ an mehreren Tagen im Foyer der Zentralmensa als Ansprechpartner zur Verfügung und konnten dort mit Informationen, Erfahrungen oder auch manchmal "nur" mit einem offenen Ohr vielen Betroffenen und Angehörigen zur Seite stehen.

Auch eine eigentlich unbegleitete Ausstellung in der Westhalle des Uniklinikums Göttingen, welche das Thema Suchterkrankungen wieder einmal in den Fokus der Gesellschaft rücken sollte, führte zu vielen Gesprächen und Kontakten.

Ein weiterer Höhepunkt war eine Podiumsdiskussion im Rahmen der Filmvorführung des Streifens "Der Rausch" durch das Uni-Kino Göttingen, bei welcher wir zusammen mit anderen Akteuren der Göttinger Suchthilfe Rede und Antwort zu Fragen rund um das Thema Sucht standen.

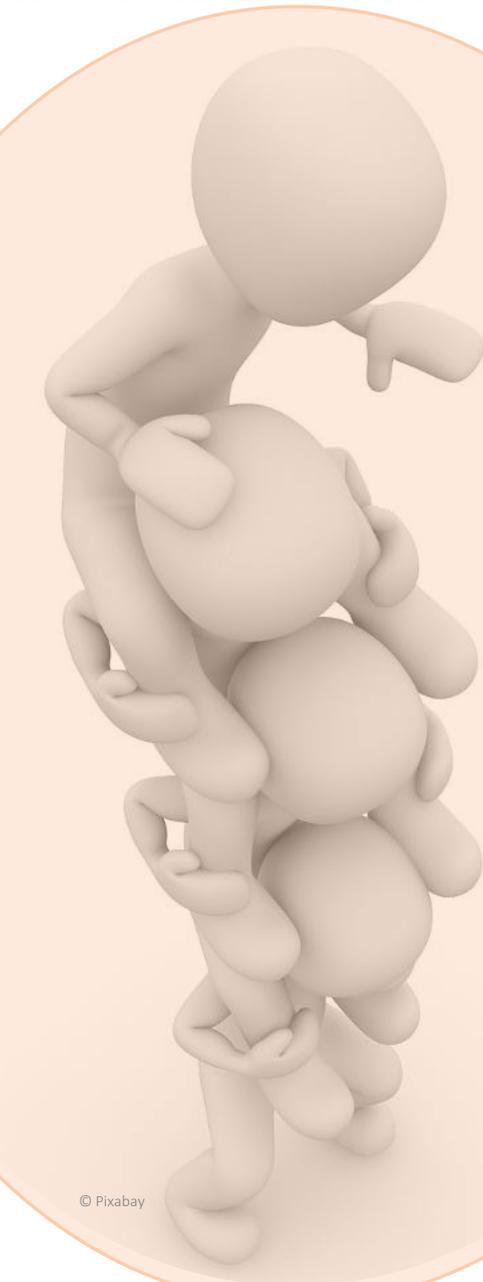
In Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention, Diakonieverband Göttingen - Münden wurde in Hann. Münden eine neue Selbsthilfegruppe gegründet. Hierzu stellte uns die Fachstelle Hann. Münden ihre Räumlichkeiten zur Verfügung, half beim Kontaktieren von ihnen bekannten Selbsthilfesuchenden und stand und steht auch weiterhin mit Rat und Tat an unserer Seite. Hierfür möchten wir ein herzliches Dankeschön an die Fachstelle senden. Die Gruppe umfasst mittlerweile 8 Mitglieder und wird zurzeit noch von zwei Ehrenamtlichen begleitet. Für den Beginn des neuen Jahres ist der Umzug in eigene Räumlichkeiten und der schrittweise Rückzug der Begleitung geplant.

Auch in Göttingen wurde eine weitere, feste Gruppe ins Leben gerufen. Diese hat sich zum Ziel gesetzt, den gewachsenen Bedarf an eine gleichzeitige Bearbeitung der Themen Sucht und zus. psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen, ADHS, PTBS, ...) in den Fokus zu setzen und sich diesem zu stellen.

Somit umfasst der Verein nun 8 feste Selbsthilfegruppen, welche aktuell 64 Mitgliedern die Möglichkeit des Austauschs bieten.

Hinzu kommt unser Angebot der offenen Infoabende, welche weiterhin wöchentlich stattfindenden und durch unsere ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfenden angeleitet werden. Diese Abende haben nach wie vor einen hohen Zulauf mit einem Schnitt von etwa 13 Besuchern pro Abend.

Zum Glück haben wir in der Stephanus Gemeinde Göttingen, welche uns die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt, die Möglichkeit, zwei Räume zu nutzen. Nur dadurch ist es uns möglich, auch Abende mit vielen Besuchern (Höchststand 2024 waren 24 Personen) so zu gestalten, dass möglichst jeder und jedem ein ausreichender zeitlicher Rahmen zur Verfügung steht.



Auch im vergangenen Jahr wurden wir, dankenswerter Weise, wieder durch die Fachstelle Göttingen durch monatliche Supervisionen unterstützt, welche den Suchtkrankenhelfenden und den Gruppen regelmäßig die Möglichkeit bieten, aktuelle Situationen zu besprechen und fachliche Hilfe zu erhalten.

Wir freuen uns besonders, dass auch die Zahl der ehrenamtlich Aktiven zugenommen hat. So konnte 2024 ein Mitglied die Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin bzw. zum Suchtkrankenhelfer abschließen und zwei weitere haben diese im Herbst begonnen. Auch haben sich mehrere Mitglieder für die Ausbildung des Bundesverbands zur Gruppenbegleitung in 2025 angemeldet.

Unser jährliches Vereinsseminar lockte im Mai 26 Teilnehmer und Teilnehmerinnen an. Unter der Überschrift "Alles ist im Fluss!" ging es vor allem um die Themen "Sucht und Selbsthilfe im Wandel der Zeit" sowie den "Umgang mit dem neuen Cannabis Gesetz". Ziel des Seminars war es, die Selbsthilfegruppen für die veränderten Ansprüche neuer Mitglieder zu sensibilisieren (Mischkonsum, Bei-Erkrankungen, ...) und einen gemeinsamen Umgang mit der Cannabislegalisierung zu finden und darüber aufzuklären.

Aber natürlich haben wir auch dieses Jahr wieder genutzt, um mal zu feiern und das Vereinsleben in den Vordergrund zu stellen. Unser Vereinsgrillen war mit über 60 Personen gut besucht. Auch die einzelnen Gruppen haben alle ihr eigenes "Rahmenprogramm", von den fast schon obligatorischen Weihnachtsfeiern, über Grillabende hin zu gemeinsam gefeierten Geburtstagen. Ergänzt wurde dies auch dieses Jahr wieder durch das Angebot zu gelegentlichen, gruppenübergreifenden Spaziergängen.

Auch das Jahr 2025 wird im Zeichen der Weiterentwicklung stehen, hierzu wurden bereits einige Ideen erarbeitet. Maßgeblich für den Beibehalt unseres Angebots und dessen Weiterentwicklung wird die Aktivierung und Motivierung von Ehrenamtlichen sein.

Unser Dank geht an all unsere Mitglieder für den regen Austausch und vor allem an die ehrenamtlich Tätigen, ohne deren Einsatz das Ganze nicht möglich wäre.

## REGION 7

# Upps Baustelle!



**NN, Regionalbegleiter**

*Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen, ist:  
zu versuchen, einem andern eine Freude zu bereiten.*

## REGION 8

In den fünf Siloah-Gruppen in der Grafschaft Bentheim fanden wieder regelmäßige wöchentliche oder 14-tägige Treffen statt. Durch die Gruppenvorstellungen in der Euregio-Klinik und viele andere Aktivitäten, die in unserer Region angeboten werden, können wir eine deutliche Zunahme interessierter Menschen feststellen, die in unsere Gruppen kommen, um persönliche Erfahrungen und Gefühle auszutauschen. Leider sind nicht alle Suchtkranken für das „Geben“ und „Nehmen“ in der Selbsthilfe zu begeistern. Festzustellen ist aber, dass die neuen Mitglieder wesentlich jünger und oft auch mehrfachabhängig sind. Das macht allerdings die Gruppenarbeit interessanter und stellt uns vor neue Herausforderungen. Um sich auf diese Situationen einzustellen, sind zukünftig vielfältige Veränderungen und weitreichende Fortbildungen besonders wichtig.

So haben wir zum Beispiel im Wisoak in Bad Zwischenahn ein Wochenendseminar mit Lothar Bergner, langjähriger Mitarbeiter der Drob-Nordhorn und Fachambulanz, Dipl.-Soz. Päd., Gesprächspsychotherapeut, Suchttherapeut (VDR), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, durchgeführt. Es ging um das Thema „Cannabis-Legalisierung und Co.-Konsum von Alkohol sowie mögliche Auswirkungen auf die Selbsthilfegruppenarbeit“. Das Seminar kam bei allen Teilnehmern sehr gut an.

In Georgsmarienhütte hat der Freundeskreis Siloah I - Nordhorn an einem viertägigen Seminar mit dem Dozenten Mike Meißner teilgenommen. Das Thema: „Warum werden einige Menschen suchtkrank und andere nicht?“ Eine wissenswerte Fortbildung, nach der in der Gruppe noch viel Gesprächsbedarf bestand.

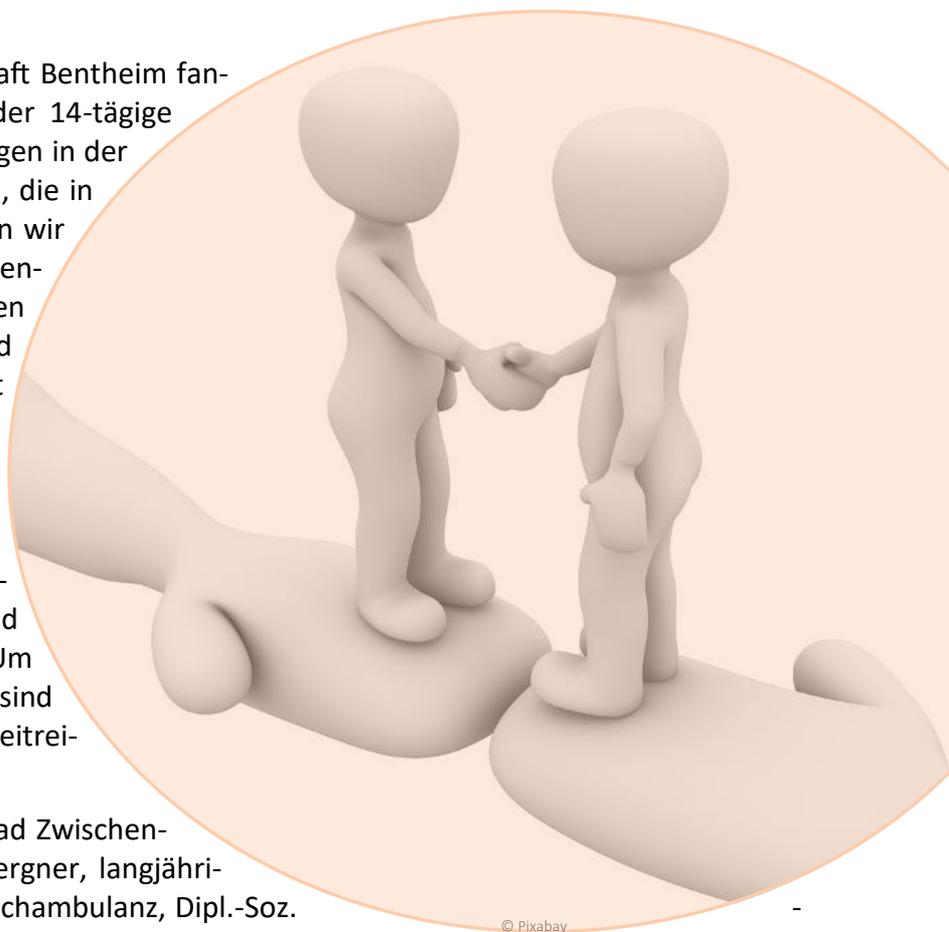
Im Januar fand im Gemeindehaus am Markt in Nordhorn ein Neujahrstreffen aller Selbsthilfegruppen statt. Eingeladen hatte Frau Dr. Annegret Hölscher von der Selbsthilfekontaktstelle, Abt. Gesundheit des Landkreises. Der Landrat Uwe Fietzek machte uns in seiner herzlichen Begrüßung darauf aufmerksam, wie gut die Selbsthilfe in unserer Region aufgestellt ist. Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken mit Neujahrskuchen wurde uns von der Pädagogin und Buchautorin Dorothee Döring aus ihrem Buch „Ich liebe mein Leben: Lebensglück trotz Rückschlägen“ vorgelesen.

Anschließend gab uns die Schriftstellerin, Theaterautorin und Bühnenpoetin Theresa Sperling aus ihrem Poetry-Slam-Repertoire etwas zum Besten. Sie wurde 2023 zur Poetry-Slam-Meisterin im deutschsprachigen Raum gekürt.

Am 18.03.2024 fand im COMPASS Diakonie-Caritas-Haus ein ÖFaS-Treffen statt. Bei der Besprechung ging es um aktuelle Themen sowie die Planung der Aktionswoche Alkohol.

Im August wurde eine Fortbildung zum Thema „Glücksspielsucht“ bei der ÖFaS durchgeführt. Die Referentin Sandra Mennemann (Sozialarbeiterin/-pädagogin und Suchttherapeutin) hat uns viel Wissen über Glücksspiele und deren Auswirkungen auf die Betroffenen und ihre Angehörigen vermittelt. Das Seminar wurde über den Landesverband (NLS-Glücksspielsucht) finanziert.

Das Niedersachsen Forum „Alter und Zukunft 2024“ fand am 29.10.2024 im NINO Hochbau-Kompetenzzentrum Wirtschaft in Nordhorn statt. Eines der Themen war, wie man Einsamkeit vorbeugen und wie man von Einsamkeit betroffene Menschen erreichen kann.



Als „Bonbon“ der diesjährigen Veranstaltungsreihe, die unter dem Motto „Seelische Gesundheit“ stand, hat die Selbsthilfekontaktstelle auf den Kinofilm „Schloss aus Glas“ hingewiesen. Dieser Film wurde am 19.11.2024 im UCI-Kino in Nordhorn ausgestrahlt. Der Film, der auf dem autobiografischen Roman von Jeanette Walls aus dem Jahr 2005 basiert, erzählt von ihren Kindheitserinnerungen, die aus einer Mischung aus Abenteuer und Alptraum bestanden. Sie musste mit ihren Eltern und ihren drei Geschwistern ihr ganzes bisheriges Leben durch die USA vagabundieren. Ihr alkoholkranker Vater hielt es an keinem Arbeitsplatz lange aus und hatte somit auch kein Geld für die Miete. Ihre Mutter hingegen verabscheute ihren Job als Lehrerin und legte ihre Energie in kreative Tätigkeiten wie Malen und Schreiben – ohne Karriere zu machen. Oft mussten die Kinder hungern und in zerschlissener Kleidung herumlaufen. In den vielen Schulen, die sie besuchten, wurden sie von ihren Mitschülern gehänselt. Eines Tages versprach ihr Vater dem jungen Mädchen, dass sie eines Tages in einem Schloss aus Glas wohnen werden – doch das Lügengebilde der Eltern stand vor dem Zusammenbruch. Ein mitfühlender Film, der viele Betroffene und Angehörige emotional nachdenklich gemacht hat.

Zum Abschluss des Jahres nahmen wir im November an der Versammlung „Arbeitskreis Sucht“ bei der Drogenberatung teil.

Aber auch gemeinsame Aktivitäten wie Frühstückstreffen, spontane Eisessen bei gutem Wetter, ausgiebige Fahrradtouren, Besuche der Freilichtbühne und des Theaters, Spaziergänge durch die schöne Grafschaft, ein traditionelles Pfingstgrillen, der Besuch des Nino-Textilmuseums, die Besichtigung der Meyer Werft in Papenburg und zu guter Letzt die Weihnachtsfeiern gehörten zu den Gruppenaktivitäten des vergangenen Jahres.

Für das kommende Jahr wünsche ich mir weiterhin gute gemeinsame Gruppenabende, viele freundliche Gespräche und – was mir besonders am Herzen liegt – dass viele Menschen ihre Suchterkrankung besiegen und ihren Weg in die Selbsthilfegruppe („SHG“) finden.

Ob Betroffener oder Angehöriger – alle sind in unserer Gruppe herzlich willkommen.

**Gerlinde Jentsch, Regionalbegleiterin** -kommisarisich-



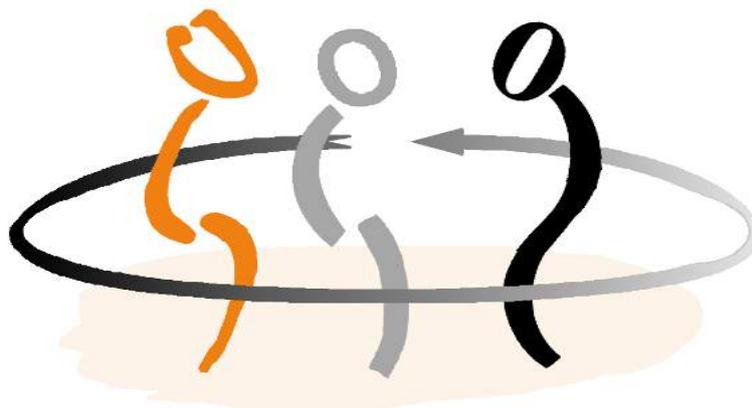
**Danke** an alle freiwilligen ehrenamtlichen Helferrinnen und Helfer für die geleistete Arbeit mit suchtkranken und suchtgefährdeten Menschen.

**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  
(Ländlich Erwachsenenbildung)



