

KLAR im Norden



*passen
aufeinander
auf*



*390 Behelfsmasken geschneidert und an
Guttempler in Schleswig-Holstein
verschickt. Seite. 8*



Landesverbandszeitung der Guttempler in Schleswig-Holstein – Zeitschrift zur Förderung der Sucht-Prävention –

Wyke auf Föhr

Das ganzjährige
Urlaubsziel für
alkoholfrei lebende
Freunde!



Buchung über:
Udo Schlüter ☎ 04321-79010,
E-Mail: wyk-auf-foehr@guttempler-sh.de



Guttempler-Haus Mittelstraße 24, 25936 Wyk

Foto: © Guttempler-SH



Um unsere Zeitung und Webseite möglichst aktuell halten zu können, sind wir auf Berichte aus und über die Gemeinschaften sowie deren Aktivitäten dringend angewiesen. Wer sich berufen fühlt, für unsere Medien Artikel, Berichte oder z.B. eine Fotoreportage zu verfassen, ist immer herzlich willkommen.

Damit sich die Arbeit für die Redakteure der Zeitung und der Webseite in Grenzen hält, möchten wir alle Autoren bitten, sich möglichst an eine „Gebrauchsanweisung“ zu halten, die Sie von uns erhalten können.

E-Mail an:
info@guttempler-sh.de
joachim-markgraf@guttempler-sh.de

Gebrauchsanweisung für
eingereichte-Artikel

Es erspart allen Beteiligten unnötige Arbeit und Nachfragen. Vielen Dank vorab für die jetzt reichlich einlaufenden Texte, Bilder, Kritik und auch Lob.

Es begrüßt Sie Ihre Redaktion

Guttempler-Haus,

Mittelstr. 24, 25938 Wyk (Föhr)

Buchung über: Udo Schlüter, Würen 46, 24539 Neumünster, Tel: 04321-79010

E-Mail: wyk-auf-foehr@guttempler-sh.de

Impressum

Landesverbandszeitung der Guttempler in Schleswig-Holstein

Herausgeber

Guttempler-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
Körnerstraße 7
24103 Kiel
Tel. 0431 96531
Fax 0431 96655
E-Mail: info@guttempler-sh.de

Einzelverkaufspreis: 1,-- Euro

Die veröffentlichten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.
Wir behalten uns vor, Artikel aus redaktionellen Gründen zu kürzen oder ohne Veränderung der Aussage zu überarbeiten.

Das Redaktionsteam

V.i.S.d.P.: Inga Hansen, Vorsitzende Landesverband
Redaktion, Zusammenstellung, Satz & Layout,
Joachim Markgraf
E-Mail: joachim-markgraf@guttempler-sh.de
Textkorrektur: Horst Henningsen, Rolf Meister

Geschäftsstelle Redaktionsanschrift:
Guttempler Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Körnerstraße 7
24103 Kiel
E-Mail: info@guttempler-sh.de



Druck: Druckgesellschaft Joost & Saxen
Eckernförder Str. 239
24119 Kronshagen
www.druckerei-joost.de

Druckgesellschaft mbH
JOOST & SAXEN

Nachdruck bei vollständiger Quellenangabe gestattet. Belegexemplar an die Redaktionsanschrift erforderlich!

Aus dem Inhalt

Editorial	
Öffentlichkeitsarbeit in Klingberg/ Scharbeutz	
Hoch sollen sie leben	
Tagung der Guttempler - Landesju- gend SH	
Aufgeben ist keine Option „Die Kraft der Farben“	
Guttempler passen aufeinander auf Hans Hübners zweites Leben gilt der Hilfe	
Endlich wieder Chor „Lass mal Schnacken!“	
Planungsseminar der Jugend	
Siebzigjähriges Guttempler-Jubiläum von Ilse Spethmann	
Der Landesverbandstag am 05.07.2020 in Kiel Mettenhof	
Parität und Corona	
Brief an die Gemeinschaft „Roland- Wedel“	
Verleihung des Bundesverdienstkreu- zes an Hans Hübner	
Meilensteine für das Kieler Guttemp- lerhaus	
50-jähriges Guttemplerjubiläum Han- ne und Heinz Aden	
Move it! Tanz-Workshop	
20. Ausbildung zum/zur ehrenamtli- chen Suchthelfer/in	
„De Bruch“ in Corona-Zeiten	
Lotsennetzwerk LSSH	
3 Jubiläen und 2 runde Geburtstage	
Tobias von der Heide besucht das Guttemplerhaus	
Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V.	
Termine/Seminare	
Wir trauern	
Wir trauern	
Neue Mitglieder im Landesverband	
Guttempler Eventchor	
Unsere Jubilare	
Runde Geburtstage	
Sponsoren Unterstützer	

Editorial

03 *Liebe Mitglieder,*
04 *liebe interessierte Leserinnen und Leser,*
05
05 was für kräftezehrende 6 Monate liegen
06 jetzt Anfang Oktober hinter uns! Wochen,
06 die uns alle erst in die Schranken verwie-
06 sen und dann einen ordentlichen schweren
07 Rucksack aufgebürdet haben. Vieles muss-
08 te stillstehen, durfte und konnte nicht so
09 stattfinden, wie wir uns das noch Anfang
des Jahres gedacht hatten und auf das wir
uns gefreut hatten. Und trotz allem Still-
stand keimte eine ungeahnte Kreativität im
Kleinen und der Wille, miteinander im Kon-
takt zu bleiben, war immer ungebrochen und stark. So gab es WhatsApp
Gruppen, Telefonketten, Video- und Telefonkonferenzen und plötzlich
war vieles möglich, was wir nie für möglich gehalten hätten. Als öffentli-
che Räume für Gruppenabende der Selbsthilfegruppen noch nicht freige-
geben waren, trafen sich die Mitglieder unter freiem Himmel irgendwo auf
dem Marktplatz, um sich zu sehen, zu spüren ob es dem anderen in dieser
Zeit gut geht und an der Einsamkeit des Einzelnen Anteil zu nehmen. Ich
bin der festen Überzeugung, dass es eine schwere Aufgabe für uns alle
sein wird, die Menschen, die mit dieser Art, Nähe herzustellen, was anfan-
gen konnten und die Menschen, die zu uns den Kontakt ein bisschen ver-
loren haben, wieder zusammenzubringen. Wenn wir uns dessen bewusst
sind, dass es eben nicht reicht, einfach wieder anzufangen, sondern dass
wir es schaffen müssen, Hoffnung und Anreiz für uns alle zu bieten. Ich
bin mir sicher, dass das für uns alle ein großes Stück Arbeit sein wird.
Jetzt heißt es: Ärmel hochkrempeln, kreativ diese Aufgabe anzugehen,
Motivation und Optimismus verbreiten. Ich muss gestehen, dass auch mir
als hoffnungslos optimistischer Mensch, dieses nicht immer gelingt. Bei
einer Befindlichkeitsrunde einer der bereits erfolgreich stattgefundenen
Veranstaltungen und Seminare hatte ich die Metapher von dem Rennen
mit Bleischuhen gebraucht und genauso fühlt es sich an, Menschen trotz
Angst vor Ansteckung zu motivieren, ein bisschen Leichtigkeit wieder in
unsere Arbeit zu bringen, die losen Enden wieder zusammenzubringen
und das Erlebnis von Begegnung zu provozieren. Es lohnt sich in jedem
Fall, hier weiterzugehen, mühsam einen Schritt vor den anderen zu tun
und nicht stehenzubleiben, sich hinzusetzen und darauf zu warten, dass
jemand kommt, um uns Huckepack zu nehmen.

32 Ich möchte allen danken, die dazu beigetragen haben, dass Menschen
sich virtuell und persönlich treffen und sich nah sein konnten in diesen
Tagen, in denen Abstand lebensnotwendig ist. Lasst uns darauf hoffen,
dass wir alle miteinander gesund bleiben und wir uns ganz schnell wieder
in der gewohnten Form begegnen und austauschen können. Lasst uns ein
großes Fest miteinander und füreinander feiern.



Ich drück euch und freue mich auf Begegnungen.

Inga Hansen
Landesvorsitzende

Mach mit!

Titelbild: Maskencollage
Foto © Inga Hansen//
Guttempler-Schleswig Holstein 2020

Ausgabe Frühjahr 2021
Redaktionsschluss bis spätestens 01. Februar 2021

Öffentlichkeitsarbeit in Klingberg/Scharbeutz

Wochenendseminar des Sachgebiets Öffentlichkeitsarbeit in Klingberg/Scharbeutz 13.03.-15.03.2020



Rolf Meister (Gudendorf) – Das Jugend- und Familienbildungswerk Klingberg e.V. war Gastgeber der Öffentlichkeitsarbeiter unseres Landesverbands.

Gemeinschaften, darunter Inga Hansen, unsere Landesvorsitzende, Bernd Nitsch, ihr Stellvertreter und Kai-Uwe Brand, unseren Landessekretär.



Das Haus liegt am Pönitzer See, mitten in einem Waldgebiet. Die Wege bieten Wanderern eine sehr gute Gelegenheit ihrer Leidenschaft nachzukommen.

Paul Zimmermann, der Gründer von Klingberg, eröffnete 1926 den „Freilichtpark Klingberg“.

Dort trafen sich Anhänger der „Nacktkultur“, der Ort zog Freigeister aus allen Teilen der Welt an. Heute ist Klingberg ausschließlich Wohnort mit etwa 1100 Einwohnern.

Die Jugendbildungsstätte wird von den Unitariern betrieben, Die Unitarier sind eine Religionsgemeinschaft freien Glaubens.

Am 13.03.2020, im Laufe des Nachmittags, trafen die Sachgebietsleiter der Gemeinschaften aus allen Teilen Schleswig-Holstein ein.

Nach dem reichhaltigen Abendessen versammelten wir uns im Seminarraum in der 1. Etage.

Peter Lübker, der Leiter des Sachgebiets Öffentlichkeitsarbeit im Landesverband, begrüßte 12 Teilnehmer aus 8

Alle berichteten über Aktionen und Projekte Ihrer Gemeinschaften bzw. auf Landesebene seit der letzten Zusammenkunft im Herbst 2019.

In Fachkliniken werden regelmäßig Informationsveranstaltungen durchgeführt, um dort das Angebot der Guttempler bekanntzumachen. Beim DHS Projekt „Alkohol? Weniger ist besser!“ haben sich auch etliche Gemeinschaften beteiligt. Außerdem Flohmärkte und Infos in Schulen.

Auch die Projekte auf Landesebene „Manchmal hilft nur schnacken“ in Heide, Itzehoe, Flensburg und Lübeck waren sehr erfolgreich und werden auch im Jahr 2020 an anderen Orten wieder durchgeführt: Rendsburg, Süderbrarup, Nortorf und Kiel Mettenhof.

Der Tanzworkshop „Move it“ in Kooperation mit der Tanzschule Grenke hat allen Teilnehmern sehr viel Freude bereitet. Auch dies wird im Jahr 2020 fortgesetzt.

Projekt „Wir sind dann mal weg!“ startete im Jahr 2019 in Kruså/Dänemark und führt auf dem Jakobsweg im Jahr 2020 bis nach Niedersachsen.

Fortsetzung nächste Seite

Öffentlichkeitsarbeit in Klingberg/Scharbeutz



ÖFA-Arbeitsgruppe im Seminarraum



Der Mach-mit!-Koffer wurde von Kai-Uwe Brand vorgestellt.



Inga Hansen berichtet von Projekten auf Landesebene „Manchmal hilft nur schnackern“ hier z.B. in Heide

Es wurden 2 Teams gebildet, die sich mit der Erstellung des Guttempler Kalenders 2021 beschäftigen und mit der Broschüre „Alkoholfreie Cocktails“.

Der Mach-mit!-Koffer wurde von Kai-Uwe Brand vorgestellt. Er enthält eine Grundausrüstung zur Gestaltung der Gemeinschaftsabende und der Gesprächsgruppe. Der Mach-mit Koffer kann in der Geschäftsstelle bestellt werden, eine kompetente Einführung kann die Gemeinschaft erhalten. Der Inhalt des Mach-mit!-Koffer kann den individuellen Bedürfnissen angepasst und erweitert werden.

Der Verlauf des Samstags belastete das Seminar durch permanente Nachrichten über die Ausbreitung der Pandemie und die damit verbundenen Beschränkungen des öffentlichen Lebens.

Es war erstaunlich, dass trotz dieser belastenden Ungewissheit, alle geplanten Aufgaben abgearbeitet worden sind und die Aktivitäten geplant wurden, als gäbe es keine Pandemie.

Am Nachmittag wurden wir durch die Leitung der Bildungsstätte informiert, dass die Einrichtung geschlossen werden müsse und wir am Sonntag nach dem Frühstück die Heimreise antreten müssen.

Wir verabschiedeten uns voneinander in der Hoffnung uns im September in Breklum zum nächsten Seminar wiederzusehen.



Hier eine entspannte Gesprächsgruppe nach dem Mittagessen



Gemütlicher Abschluß des Seminarabends mit leckerem Eis

Fotos: © Joachim Markgraf

Hoch sollen sie leben!

Hoch sollen sie leben! Geburtstag und Jubiläum passen prima zum Chor!

Inga Hansen (Büdelndorf) - Heute hatte der Eventchor seine reguläre Chorprobe mit vielen bekannten Tönen und es gab zusätzlich zu vielen neuen Liedern einiges zu feiern. Zum einen feierte Antje Klahn ihren Geburtstag am Abend mit Party, schönen Worten, Zimtschnecken und "Happy Birthday" mit uns. Wir kennen uns eigentlich schon unser ganzes Leben lang, ist mir heute aufgegangen.

Zum anderen durften wir heute das 65jährige Guttemplerjubiläum von meinem Papa Jens-Peter Hansen mit ihm feiern. Von ihm hab ich alles gelernt, was ein Guttemplerleben und Engagement für andere ausmacht und Guttemplerbegriffe waren die Vokabeln meiner Kindheit und nicht sperrig und unverständlich. Mein Blick auf die Menschen, die Gesellschaft und meine Rolle in dieser hat er maßgeblich geprägt. Für mich ist seine Mitgliedschaft untrennbar mit der meiner Mutti verbunden. Deswegen gab es eine Mettwurst für ihn und Tulpen für meine Mutter, die diesen Tag nicht mehr mit uns teilen kann.

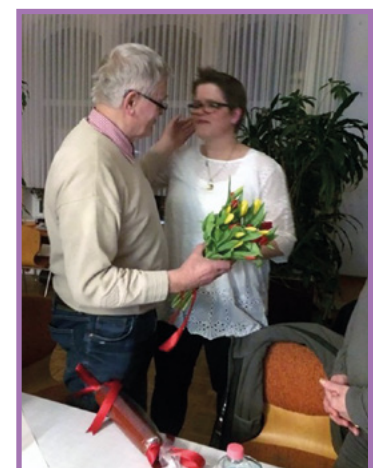


Foto: © Antje Klahn

Tagung der Guttempler - Landesjugend SH

Vom 07. bis 09. Februar 2020 in Rendsburg, Schwerpunktthema: das Malen

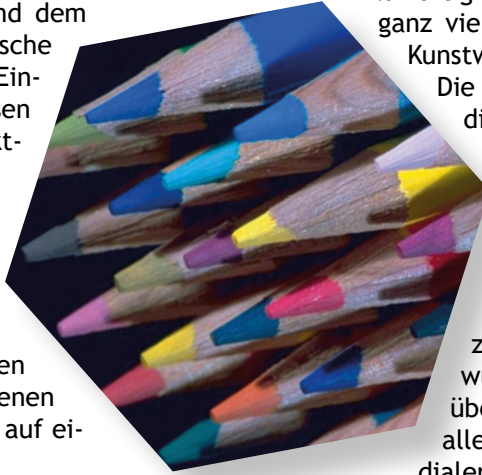
Birthe Holst (Bad Bramstedt) – Mit einem ersten Abendbrot starteten die Teilnehmer ein spannendes Wochenende im Jugendfeuerwehrhaus in Rendsburg.

Nach einer lockeren Kennlernrunde und dem Austausch der Erwartungen und Wünsche ans Wochenende, gab es eine kleine Einführung der Dozentin Dagmar Johannsen in das für Samstag geplante Schwerpunktthema: das Malen.

Die ausgebildete Bühnenbildnerin empfahl den Teilnehmern mit einem einfachen schwarzen Stift einfach los zu malen. ...

Die Ergebnisse der ersten Versuche konnten sich sehen lassen und nahmen den Jugendlichen und jungen Erwachsenen etwas die Scheu, sich am nächsten Tag auf einer großen Leinwand auszutoben.

In einem mit Planen und Staffeleien ausgestatteten Gruppenraum wies am Samstagvormittag die Dozentin die Teilnehmer in die ersten Geheimnisse des Malens ein und erläuterte Tricks und Tipps, wie man Proportionen, Licht und Schatten und unterschiedliche Farben mit nur wenigen Grundfarben erhält. Danach sollte jeder erst einmal seine 60x80 cm große Leinwand in seinen gewählten Farben grundieren. Erst dann sollte das gewünschte Motiv auf



die Leinwand gebracht werden. Mit vielen Gesprächen und Kniffen von Dagmar Johannsen konnte jeder Künstler sein Bild fertig stellen, so dass am Ende des Samstages ganz viele wunderbare und so unterschiedliche Kunstwerke vor uns standen.

Die mehrstündige kreative Betätigung hatte die Teilnehmer doch recht gefordert, da das lange Stehen und die lange Konzentration für alle recht ungewohnt war.

Nach einem kurzen Frischmachen führen die Teilnehmer nach Neumünster in die Holstenhallen, um an einem SING! Event des Radio Senders Welle Nord teilzunehmen, für die Freitickets gewonnen wurden. Mit 3000 anderen Gästen wurden über 2 Stunden viele alte und neue Lieder aller Musikrichtung unter Anleitung und medialer Textvorgabe lautstark mitgesungen.

Der schöne Abend klang noch bei allen Teilnehmern lange nach.

Am Sonntag fand vor der Abreise nach dem Mittag die interne Sitzung der Guttempler Jugend statt, in der über Zukunftsfragen und kommende Veranstaltungen gesprochen wurde. Einige Ideen und Projekte wurden ebenfalls vorgestellt.

Foto: © Joachim Markgraf

Aufgeben ist keine Option

Ein Brief an alle Guttemper-Gemeinschaften, und Mitglieder

Liebe Mitglieder, ihr Lieben,

was sagt man Menschen, die sich wie ich in einer Situation befinden, die noch niemand von uns vorher erlebt hat? Dessen Auswirkungen unser aller Leben, unsere tägliche Freiheit und unser soziales Eingebundensein so massiv beschränkt, unterbindet und fast nicht mehr stattfinden lässt? Ich möchte nicht falsch verstanden werden. Ich weiß, dass all diese Beschränkungen und Erlasse notwendig sind, die Pandemie zu verlangsamen, zu stoppen oder vielleicht auch einzudämmen.

Und es ist notwendig, dass wir jeder unser Möglichstes dazu beitragen. Auch wenn es uns allen schwerfällt. Ich als Mensch, für den Freiheit das höchste Gut ist, weiß, wovon ich rede.

Ich wünsche mir, dass wir uns alle nicht aus den Augen verlieren, Kontakt halten und aufeinander aufpassen. Ich habe schon von Gemeinschaften gehört, die am üblichen Gemeinschaftsabend Telefonate mit allen Mitgliedern mit einer Telefonkette führen. Da gibt es Gemeinschaften, die an „ihrem“ Abend über Whatsapp einen Gruppenchat machen. Und ich weiß auch von Gemeinschaften, die es wieder ganz anders machen. Egal wie, nutzt die Möglichkeiten, die ein bisschen Normalität und notwendige Ver-

bindung zaubern können. Wir wissen alle wie wichtig das für uns und unsere Mitglieder ist.

Ich weiß, dass ihr auch an alle denkt, die in diesen Tagen alleine sind und sich nicht mehr trauen, das Haus zu verlassen. Der Blick aufeinander ist ja gerade das was uns Guttempler ausmacht und ganz besonders ist. Solltet ihr jedoch jemanden kennen, der darüber hinaus Hilfe benötigt, sind wir gerne behilflich, hier Hilfe und Kontakte zu vermitteln. Horcht bitte genau hin und fragt nach, wenn ihr den Eindruck habt, hier möchte jemand keine Umstände machen.

Am Wochenende habe ich das Telefon zur Hand genommen und einfach mal quer durchs Land telefoniert. Ich durfte viele schöne und bereichernde Gespräche führen. Das und die Freude jedes Gespräches war Balsam für mich und mein schlechtes Gewissen. Es ist schwer für mich, nicht viel mehr für euch tun zu können, als die Motivation hochzuhalten, Verbindung zu schaffen und dem ein oder anderen ein Lächeln zu schenken. Auch ich persönlich schwanke oft zwischen Hoffnungslosigkeit und Optimismus.

Ich denk an euch und wünsch mir, dass wir uns alle gesund wiedersehen und dann gemeinsam sagen können: „Jetzt erst recht“.

*Liebe Grüße Inga Hansen
Landesvorsitzende*

„Die Kraft der Farben“

Seminar Frau und Familie „Die Kraft der Farben“ vom 13. bis 15.03.2020 in Brodten



Birthe Holst

Birthe Holst (Bad Bramstedt) - Obwohl die Vorzeichen eines Lock-downs anlässlich der dynamischen Entwicklung der Corona-Pandemie zu erkennen war, konnte das Seminar des SG Frau und Familie mit einer Teilnehmerzahl von 14 Personen durchgeführt werden.

Unter Einhaltung der damaligen Hygiene- und Abstandsregeln konnten wir ein informatives und kreatives Wochenende in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre zum Thema Farben veranstalten.

Am ersten Abend starteten wir nach einer Vorstellungsrunde das Thema mit Zuordnung von bestimmten Eigenschaften oder Stimmungen der unterschiedlichen Farben. Dabei bemerkten wir auch anhand von Redewendungen, dass jeder einzelne durch eigene Erfahrungen oder durch unsere Gesellschaft von Farben geprägt ist. Jeder Farbe konnte man positive sowie negative Eigenschaften zuordnen.

Folgende Punkte stellten wir unter anderem noch fest:

- Farben sind überall in unserem Alltag (Kleidung, Essen, Wohnung)
- Beeinflussen unser Leben, unsere Psyche (Stimmung) und auch unseren Körper
- Lebenswichtig (grelle Farben warnen, satte Farben animieren zum Essen)
- Abhängig von Emotionen, Erfahrungen, Kultur, Religion, Mode
- Farben werden auch in der alternativen Medizin benutzt
- Bestimmte Farben waren früher nur bestimmten Gruppen zugeordnet und erlaubt (Kleiderordnung)
- Prestigeobjekt
- Farbe ist Kommunikation (Ägypten)

- Berufsgruppen haben als Erkennungszeichen oder auch aus Schutzgründen feste Farbzusordnungen
- Farbe kann unser Auftreten verändern

Am Samstagvormittag konnte eine ortsansässige Farb- und Typberaterin die Teilnehmerinnen in die spannende Welt der Farbtypenlehre einweihen. Nach einer kurzen Vorstellung zu der allgemeinen Wirkung von Farbe bei der Kleidung und Kosmetik wurden bei jeder Teilnehmerin anhand von Hautton- Augen- und Haarfarbe bestimmte Farbtabelle für Kleidung bestimmt. Dies war für einige Teilnehmerinnen eine neue Erfahrung.



Am Nachmittag des Samstages konnte nach einem fröhlichen Fotoshooting vor einer Fotoleinwand die kreative Ader rausgelassen werden. Die Teilnehmerinnen hatten die Gelegenheit sich mit unterschiedlichen Materialien in ihren Lieblingsfarben auszuprobieren.

Am Sonntag widmeten wir uns dem Thema „Farbe in der Werbung“, wo gezielt bestimmte Farben eingesetzt werden, um beim Verbraucher eine bestimmte Wirkung zu erzielen bzw. unser Verhalten zu beeinflussen.

Des Weiteren konnte abschließend ein Sonnenlichtfänger mit Perlen angefertigt werden, um für zu Hause eine Erinnerung an das Wochenende für trübere Zeiten zu haben.

Leitung: Birthe Holst

Dozentin: Karola Krüger

Foto BH: © Joachim Markgraf

GUTTEMPLE
HELFE SUCHTKRANKEN
UND IHREN ANGEHÖRIGEN

Guttempler passen aufeinander auf



Inga Hansen (Büdelsdorf) – Diese Zeiten fordern uns alle, unsere Geduld, unsere Vernunft und unser Mitwirken heraus. Aber sie sind auch der Boden, auf dem eine besondere Verbundenheit, eine nie dagewesene Kreativität und Solidarität sprießt und Blüten trägt.

Warteschlangen mit vorschrittmäßigen Abständen zum Vordermann, leere Regale und Menschen mit Handschuhen und Behelfsmasken gehören in diesen Tagen zum täglichen Bild. An diesen Anblick haben wir uns alle gewöhnt und jeder ist aufgefordert, sich und andere zu schützen.

»Guttempler passen aufeinander auf«, so ist der Slogan, der eine Aktion begleitet, die aus einer Idee am Tisch der verwaisten Beratungsstelle in der Körnerstraße in Kiel entstanden, weiterentwickelt und auch umgesetzt wurde. In einer wunderbaren solidarischen Aktion haben wir zu fünft rund 390 Behelfsmasken geschneidert und an jeden Guttempler in Schleswig-Holstein verschickt.



Mein Dank gilt den fleißigen Schneidern und Zuschneidern: Bernd Nitsch, Dagmar und Peter Johannsen und Renate Christianen, die zusammen mit mir diese Idee in vielen Stunden mit Schere, Nadel und Nähmaschine haben Wirklichkeit werden lassen. Ich bedanke mich außerdem bei der Gemeinschaft »Roland Wedel«, die sofort für Gummiband und Porto einen Betrag zur Verfügung gestellt hat. Ihr seid toll.

Fotocollage: © Inga Hansen

Hans Hübners zweites Leben gilt der Hilfe

Gründer und Leiter des Suchttelefons wird heute 90 Jahre alt

VON JÜRGEN KÜPPERS

KIEL. Hans Hübner kann im April gleich zwei Geburtstage feiern: Heute, am 21. April, seinen regulären 90., am jeweils 13. April begeht er den „Geburtstag“ für sein zweites Leben. Eines ohne Alkohol. Weil ihm den Weg dorthin vor mehr als 24 Jahren erst ein zufällig erfolgreich verlaufener Anruf bei den Guttemplern ebnete, setzte Hübner am 1. Januar 2002 einen damals landesweit einmaligen Plan um: Er gründete und leitete das 365 Tage rund um die Uhr besetzte und damit bundesweit vorbildhafte Suchthilfe-Nottelefon.

Als der ehemalige Fachlehrer für Tierhaltung an Berufsschulen und Ausbildungsberater an der Landwirtschaftskammer damals selber zum Hörer griff, kostete ihn das jede Menge Überwindung. Nur zufällig meldete sich bei den Guttemplern ein psychotherapeutisch ausgebildeter Suchttherapeut, der ihn mit einem konkreten Angebot zum Kampf gegen den Alkohol ermutigte. „Sie sind damit nicht allein, kommen Sie zu uns in den Gesprächskreis.“ Hätte Hübner damals niemanden am Telefon erreicht, „weiß ich nicht, was aus mir geworden wäre“.

Dieser glückliche Umstand, der ihm zunächst den Weg zu den Guttemplern und schließlich wieder aus seiner Abhängigkeit heraus zu einem geordneten Leben ebnete, verstand der nun 90-Jährige damals als eine

Art Handlungsauftrag: Kompetente Hilfestellung für ein Leben ohne Sucht sollte durch einen jederzeit erreichbares Beratungsangebot nicht länger dem Zufall überlassen bleiben. Ein rund um die Uhr besetztes Nottelefon musste her.

Die Bilanz nach mehr als 18 Jahren: Rund 5400 Gespräche führten mehr als 130 Berater in diesem Zeitraum. Heute verfügen die 28 ehrenamtlich am Telefon aktiven Guttempler über mehr als 320 Kontakte zu jeweils ortsnahen Hilfsangeboten von Beratungsstellen über Ärzten bis hin zu Suchttherapeuten. Mittlerweile übernehmen immer mehr Guttempler-Landesverbände das ebenso gute wie erfolgreiche Beispiel aus dem Norden.

Unverändert geblieben ist in all den Jahren allerdings eine Auffälligkeit: Bei den Telefonberatern melden sich mit einer Quote von bis zu etwa 70 Prozent nach wie vor überwiegend Frauen. „Denn sie wissen meistens früher, dass ihre Partner suchtkrank sind, fühlen sich aber hilflos, weil sie nicht an ihre Männer herankommen“, berichtet Hans Hübner, der ebenfalls erst nach einem schlimmen Schlüssel-erlebnis dem Sog der Sucht entringen konnte.



Foto: © Ulf Dahl

An jenem 13. April 1996 taumelte er mit benebelten Sinnen in seinem Haus neun steinharte Kellerstufen rückwärts hinab. Als er ein paar Stunden später weitgehend unverletzt in der Neurochirurgie der Kieler Uni-Klinik aus seiner Ohnmacht erwachte, stand für ihn fest: So darf es auf keinen Fall weitergehen. Das nächste Mal würde sein Schutzengel vielleicht nicht schnell genug sein.

Seitdem musste Hans Hübner sein Schicksal nicht noch einmal wegen des Alkohols herausfordern. Die Beraterkoordination des von ihm gegründeten Nottelefons war ihm zwar Bestätigung genug und eine nach wie vor fordernde Aufgabe zugleich. Aber jetzt, mit 90 Jahren, „ist wohl die Zeit zum Kürzertreten und eine Übergabe in jüngere Hände gekommen.“

Quelle: Kieler Nachrichten Dienstag
21. April 2020. Foto ULF DAHL

Suchthilfe Nottelefon

01805 982855

14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz

Rund um die Uhr erreichbar!

Endlich wieder Chor

Guttempler-Eventchor singt wieder (wenn auch anders!)

Inga Hansen (Büdelndorf) – Am 11. Juni war es endlich wieder soweit. Von allen lange ersehnt und kaum erwartet, hat der Guttempler-Eventchor gestern wieder zusammen geprobt und gesungen. Da aber auch in Schleswig-Holstein das Singen in geschlossenen Räumen immer noch aus Hygienegründen nicht erlaubt ist, wurde kurzerhand der Feuerkorb und Feuerholz mitgebracht. Die Wolldecke aus dem Auto geholt und rund um das "Lagerfeuer" ein paar Lieder aus vollem Halse im Innenhof des Guttemplerhauses in Kiel in der Körnerstraße am gestrigen Abend gesungen. Das lockte einige Anwohner auf den Balkon oder an das Fenster und wir haben so manchen "Daumen hoch" zu sehen bekommen. Alle fanden, dass das eine wunderbar stimmungsvolle Möglichkeit war, trotzdem zusammen zu kommen. Vorher durften wir noch das 40jährige Guttempler-Jubiläum meiner Freundin Antje Klahn feiern. Ich glaube, genauso lange kennen wir uns beide auch schon. Da wir eng miteinander verbunden sind, durfte sie sich zu



sehr persönlichen Geschenken zur ihren Leidenschaften Afrika und skandinavische Märchen von Trollen, Elfen und Königskindern freuen. Liebe Antje, schön, dass Du immer dabei bist.

Fotos: © Arnulf Klahn und Inga Hansen.

„Lass mal Schnacken!“

Inga Hansen (Büdelndorf) – Der 13.06.2020 war etwas ganz Besonderes für den Landesverband Schleswig-Holstein. Auftakt des Projektes "Lass mal Schnacken" in Rendsburg. Mit viel Schwung hatten sich einige Mitwirkende zur 1. Öffentlichkeitsaktion nach Corona eingefunden. Es wurden viele schöne Gespräche über Schulprävention, unser Hilfsangebot und über Lebenshilfe am Rande des Rendsburger Wochenmarktes auf dem Schiffbrückenplatz geführt. Der Bürgermeister Pierre Gilgenast besuchte uns, wie besprochen am Stand und bedankte sich bei allen aktiven Guttemplern aus dem Rendsburger Raum für die wichtige Arbeit, die das Hilfsangebot in der Region ergänzt, vervollständigt und so wertvoll macht. Er sprach in diesem Zusammenhang gerade den Anstieg von häuslicher Gewalt unter Alkoholeinfluss in den vergangenen Monaten an. Wir bedanken uns bei ihm für sein Interesse, seine Wertschätzung und bei all den Interessierten und Mitwirkenden



dieser gelungenen Öffentlichkeitsaktion, bei der ein 67er Mustang wieder eine "türöffnende" Rolle übernahm.

Fotos: © Sarah Köppe, Wilfried Brand, Karin Beshertz

Planungsseminar der Jugend und den Landesjugendtag 2021

27. – 29.11.2020 Seminar
„Planung – Jugend“

Vom 27.11.2020 bis zum 29.11.2020 findet das alljährliche Planungsseminar der Jugend unter dem Titel „Dancing around the Christmastree“ statt. Im Rahmen des Wochenendes besuchen wir den 4. Teil des Projektes "Move-it" in Kiel und schließen den Tag mit unserer Weihnachtsfeier in Mözen ab. Am Sonntag gestalten wir zusammen das neue Jahr 2021.

22. – 24.01.2021 Landesjugendtag
in Rendsburg

Am dritten Januarwochenende wollen wir unter dem Titel „Stärken-Speeddating“ die Talente der anderen in kurzen Sessions kennen- und voneinander lernen. Egal ob Basteln, Singen oder Darstellen, dein Talent allein zählt. Am Sonntag wird abschließend die alljährliche Landesjugendtagessitzung durchgeführt.

siehe auch Seite 26 Termine

Siebzig jähriges Guttempler-Jubiläum von Ilse Spethmann



Ilse und Rudolf Späthmann

Foto: © Joachim Markgraf

Liebe Ilse,

was bedeutet es denn nun 70 Jahre der Guttempler-Organisation treu gewesen zu sein? Doch so gut wie das ganze Leben hast Du Dich für unsere Ziele und Wünsche wohlwollend eingesetzt. Du wurdest in eine sogenannte Guttempler-Dynastie hineingeboren, denn Deine Eltern waren auch schon Guttempler. Das sogenannte richtige Einstiegen, für die Guttemper-Jugend bzw. auch den Kinderverband hast Du ja schon sehr früh erlebt und hast es von Anfang an genossen, ein Teil dieses ganzen Guttempler-Konstruktes zu sein.

Es hat Dir sicherlich viel bedeutet, schon zu Jugendzeiten auf Reisen zu gehen und viele Gleichgesinnte kennenzulernen und mit ihnen Spaß zu haben. Apropos „Kennenzulernen“: Gäbe es die Guttempler nicht, hättest Du deinen Mann Rudi nicht geehelicht. Und zu den Verpflichtungen, die ein Landesvorsitzender der Guttempler nun mal hat, gehört immer auch eine starke Partnerin, die Du ihm sicher immer gewesen bist.

Du hast in den 70 Jahren sicherlich viele Menschen bei den Guttemplern kommen und gehen sehen, hast Dich aber nicht davon abbringen lassen, die Verbundenheit zu unserer Guttemplerei zu halten. Mit viel Enthusiasmus und Hingabe hast Du Dir das Guttemplerleben zu eigen gemacht und bist als zufriedene Guttemplerin durch Dein Leben geschritten. Auch bist Du sicher sehr stolz darauf, dass dein Sohn Stephan den Weg zu den Guttemplern gefunden hat, was ja uns auch zeigt, dass die Guttemplerinnen und Guttempler eine große Familie sind.

In den 70 Jahren hast Du auch sicherlich viele Veränderungen mitbekommen, die auch bei Dir dazu beigetragen haben, sich in Deinem Menschsein weiterzuentwickeln. Du hast viele Erfahrungen, die Du bei uns sammeln konntest, mit in Dein Leben „außerhalb“ der Guttempler-Organisation einfließen lassen, so dass es Dir hier ein Leichtes war, Dich zurecht zu finden.

Sei stolz auf diese sieben Jahrzehnte, die Dich zu einer selbstbewussten Frau gemacht und Dir viele schöne Erinnerungen beschert haben. Genieße weiterhin Dein Leben als zufriedene Guttemplerin.

In geschwisterlicher Verbundenheit grüßt Dich

Der Laudator Kai-Uwe Brand

Der Landesverbandstag am 05.07.2020 in Kiel Mettenhof

Es war für uns alle etwas Besonderes - Landesverbandstag Schleswig-Holstein fand endlich am 05.07.2020 statt

**Es war ein guter Tag,
um glücklich zu sein**



von Inga Hansen Landesvorsitzende

Am vergangenen Sonntag konnte der Landesverbandstag unter Einhaltung aller gültigen Hygienevorschriften in Kiel-Mettenhof als reine Delegiertentagung aufs Notwendigste gekürzt stattfinden. Trotz dieser Einschränkungen war es ein guter Tag, um glücklich zu sein. Mit einem guten Gefühl und großer Dankbarkeit verabschiedeten wir uns von Marlies Zöhrens (Sachberaterin Frau und Familie), Horst Henningsen (Landesschatzmeister) und Gosbert Nebel Sachberater Sucht). Gutes Gefühl nicht, weil 2 der 3 sich aus der aktiven Arbeit zurückziehen, sondern weil wir Ihnen nach soviel aktiven und für den Landesverband prägenden Jahren die Fokussierung auf das Privatleben von Herzen gönnen. Horst Henningsen wird die Arbeit des Landesverbands auch weiterhin als Sachberater Finanzen bereichern. In seinem bisherigen Arbeitsgebiet Finanzen wird nun Peter Johannsen das Zepter übernehmen. Darüber freue ich mich besonders und auch darüber, dass wir das Sachgebiet Jugend mit Lotta Spethmann und das Sachgebiet Bildung mit Sven Diedrichsen wieder personell mit starken Charakteren besetzen konnten. Wiedergewählt wurden für das Sachgebiet Sucht Franz-Josef Hecker und für das Sachgebiet Öffentlichkeitsarbeit Peter Lübker. Beide werden mit ihrem Wirken erfolgreich anknüpfen, wo sie von Corona nur leicht unterbrochen wurden. Ich freue mich, die Arbeit des neuen Teams für weitere 2 Jahre begleiten zu dürfen. Kreative Prozesse anzuschleichen, sich auf die Zukunft auszurichten und Mut und Optimismus zu verbreiten, werden unsere vorrangigen Ziele sein. Vielen Dank all denen, die in der Vergangenheit diese Arbeit geprägt haben und denen, die in den nächsten Jahren sie bereichern.



Peter Johannsen übernimmt das Zepter der Finanzen



Horst Henningsen (Mitte) wird weiterhin als Sachberater für Finanzen zur Verfügung stehen, (rechts) Marlies Zöhrens zieht sich aus der aktiven Arbeit zurück



Sachgebiet Jugend wird mit Lotta Spethmann besetzt

Der Landesverbandstag am 05.07.2020 in Kiel Mettenhof

Rolf Meister (Gudendorf) – Nach langen Monaten des gesellschaftlichen Stillstands war es nach viel zu langer Zeit wieder möglich, sich zu treffen. Wie einige sicher wissen, konnte der reguläre Frühjahrsvorstandstag im März auf Grund der Pandemie nicht durchgeführt werden.

Auf der außerordentlichen Ordensausschussitzung vom 1. Mai wurde festgelegt, dass alle Landesverbände, die noch keine Jahreshauptversammlung abhalten konnten, diese als reine Delegiertenversammlung nachholen können, sobald der Gesetzgeber dies gestattet. Der Termin wurde festgelegt und die Einladungen an die Gemeinschaften wurden verschickt.

Treffpunkt zur außerordentlichen Landesverbandssitzung war das Bürgerhaus in Kiel Mettenhof. Dort konnten die aufwendigen Hygienemaßnahmen durchgeführt und die Abstandsregeln usw. eingehalten werden.

Der Einladung durch unseren Landessekretär Kai-Uwe Brand sind die Vertreter von 20 Gemeinschaften (von möglichen 29) gefolgt.

Die Begrüßungen der Geschwister untereinander waren sehr herzlich, leider aber nicht mit der sonst üblichen Nähe. Auf Umarmungen musste leider verzichtet werden.

Pünktlich um 10 Uhr eröffnete unsere Landesvorsitzende Inga Hansen die Sitzung. Gleich zu Beginn gestand sie, dass sie nervöser sei als bei vergangenen Landesverbandstagen. Ich, der Verfasser, bin sicher, dass es vielen anderen Verantwortungsträgern genauso erging.

Es war schon eine besondere Situation.

Die Tagesordnungspunkte wurden zügig abgearbeitet, es musste gewählt werden und die Planung sah vor die Sitzung gegen 12 Uhr zu beenden.

Es folgten die Berichte des Landesvorstandes mit dem Kasernenbericht 2019. Der Prüfungsausschuss teilte sein Ergebnis mit und bat um Entlastung des Vorstandes. Die Entlastung erfolgte einstimmig.

Wahlen

Gewählt werden mussten die/der Landesvorsitzende/r, die/der Landesschatzmeister-/in, die Sachgebiete Frau und Familie, Presse und Öffentlichkeitsarbeit und Suchthilfe für jeweils 2 Jahre. Für 1 Jahr (außerplanmäßig) die Sachgebiete Bildung und Jugend.

Die Vorschläge aus der Versammlung wurden registriert und es konnten folgende Ämter besetzt werden:

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Vorsitzende | • Inga Hansen |
| Gem. „Kanalpiraten“ | |
| Landesschatzmeister | • Peter Johannsen |
| Gemeinschaft „Parität“ | |
| Sachgebiet Presse und Öffentlichkeitsarbeit | • Peter Lübker |
| Gem. „Kieler Sprotten“ | |
| Sachgebiet Suchthilfe | • Franz - Josef Hecker |



Gosbert Nebel zieht sich aus der aktiven Arbeit zurück

Gem. „Haithabu“
Sachgebiet Bildung

• Sven Diedrichsen

Gem. „Seeadler“
Sachgebiet Jugend

• Lotta Spethmann

Gem. „Kanalpiraten“

Das Sachgebiet „Frau und Familie“ bleibt unbesetzt.

Bernd Nitsch wurde als Ersatzvertreter für 2 Jahre für den Bundesausschuss gewählt.

Peter Johannsen und Rolf Meister wurden für ebenfalls 2 Jahre in den Museumsausschuss gewählt.

Vertreter*innen und Ersatzvertreter*innen für den Ordensstag sind Marlies Zöhrens, Bernd Nitsch (Vertreter*innen) und Gosbert Nebel mit Kai-Uwe Brand (Ersatzvertreter).

Birgit Rathmann und Wolfgang Stühmer wurden in den Prüfungsausschuss gewählt.

Unter dem TOP Verschiedenes berichtete der Beauftragte des Suchthilfe-Nottelefons, Rolf Meister, dass einige Anrufe von Hilfesuchenden erfolgten, die auf Grund der Kontaktsperren keine Selbsthilfegruppen besuchen können. Auch Therapien mussten verschoben werden. Diese Anrufer*innen brauchten jemanden der zuhört. Auch das gehört zur Suchthilfe: Zuhören, Verstehen und Mut machen. Er berichtete, dass zurzeit 26 Personen Telefondienst leisten, was bedeutet, dass einige auch 2 bis 3 Mal im Monat Dienst machen. Er bat um weitere Teilnehmer und wird die Gemeinschaft „Seeadler“ in Süderbrarup demnächst besuchen, um das Suchthilfe-Nottelefon vorzustellen.

Die Sitzung wurde planmäßig geschlossen und wir ließen uns die Würstchen mit Kartoffelsalat schmecken.

Fotos: © Rolf Meister

Parität und Corona

Um die schwere, kontaktlose Pandemie-Zeit zu überbrücken, in der die Parität sich nicht treffen konnte, haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen.

Für jeden Paritätler kam am Dienstag der Postbote und brachte eine Überraschungspost. Etwas zum Schmunzeln, etwas zum Nachdenken, etwas zum Ausprobieren, etwas zu vielen verschiedenen Themen.

„Gesunde Ernährung in diesen Zeiten“ oder „Lasst es Euch gutgehen“ enthielten Fotocollagen, in denen alle Dinge zu finden waren, die diese Themen betrafen.

„Die kostbare Zeit“. Hier wurde allen noch einmal vor Augen geführt, dass die Zeit sich nicht aufhalten lässt und man sie sinnvoll nutzen soll, z. B. mit lieben Menschen bei guten Gesprächen.

„Einige Weisheiten zum Thema Essen“: Mit einem vegetarischen Rezept über Kartoffelgulasch mit Bohnenkraut und Thymian gerebelt in kleinen Tütchen wurden außerdem Sprüche vermittelt wie: „Was ist Glück? Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen!“ Oder aber: „Man sollte stets so vom Tisch aufstehen, als könne man noch ein kleines Brötchen essen!“

Aus Reaktionen wissen wir, dass das Rezept Anklang gefunden hat: Einige haben das vegetarische Menü nachgekocht und es soll sehr lecker gewesen sein!

Die Geschichte: „Das Lächeln im Fahrstuhl“ sollte den Paritätlern, die so ganz allein in ihren Wohnungen waren, wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Und da seit Monaten auch keiner keinen mehr umarmen durfte, gab es einen Brief mit dem Thema: „Hast Du gewusst, dass jede Art der Umarmung eine bestimmte Bedeutung hat?“

Die Menschlichkeit bleibt auf der Strecke, wenn es keine Umarmungen gibt. Wie schade. Denn sie sind ein wichtiges Ritual in zwischenmenschlichen Beziehungen. Es gibt klassische Umarmungen, tanzende, visuelle, Umarmung unter Bekannten oder unter Freunden, asymmetrische, seitliche und distanzierte Umarmungen.

Abschließende Worte in diesem Brief sollten ein bisschen Freude vermitteln: „Liebe Paritätler, nun dürft Ihr alle Umarmungen einmal ausprobieren, in diesem Sinne: Bleibt gesund, umarmt Euch, bis wir uns wie-

dersehen!“

In einer anderen Woche kam ein Brief zum Thema Achtsamkeit. Hier hieß es: „Wer Achtsamkeit ernsthaft und regelmäßig praktiziert, stellt fest, dass für ihn Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig sind. Er entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten wie Corona mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein und das führt zu heilsamen Auswirkungen.“



Zum Thema „Glück“ haben wir neben vielen Glückssprüchen eine Tüte mit Glückskleesaat an alle verschickt. Bei vielen wächst jetzt der Klee in der Küchenfensterbank.

An einem anderen Dienstag wurden Mutmach-Sprüche verschickt, die Hoffnung und Zuversicht schenken sollten. Jeder konnte seinen Lieblingsspruch herausfinden und immer wieder einen Blick darauf werfen. Das kann ungemein Kraft spenden.

Der Lieblingsspruch von Horst und Bärbel lautet:

„Manchmal müssen erst unangenehme Dinge passieren, um uns daran zu erinnern, dass es an der Zeit ist, etwas zu ändern.“

Bei dem Thema „Die Vorfreude“ teilten wir den Geschwistern der Parität mit, dass wir uns am 2. Juni wieder treffen dürfen - unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen.

Der Volksmund sagt, Vorfreude ist die beste Freude. Denn die Freude über etwas, was bereits eingetroffen ist, dauert nur kurz. Vorfreude dagegen kann länger andauern, so lange, bis etwas Erwünschtes eintritt. Man kann Vorfreude genießen, auch, wenn man innerlich erkannt hat, dass das, worauf man sich freut, einem nach dem Eintreten nur eine kurze Freude schenken wird. Jeder sollte mal überlegen, worauf er sich heute freut.

Aber die Vorfreude ist da bei allen, da sind wir uns ganz sicher.

Die Vorfreude auf ein Wiedersehen!

Horst Henningsen

Bärbel Dey

Brief an die Gemeinschaft „Roland-Wedel“

**Brief an die Gemeinschaftsmitglieder der Roland-Wedel in der coronabedingten Zeit.
Vorsitzender: Dieter Groth**



Gemeinschaftsmitglieder der Roland-Wedel

Liebe Geschwister, liebe Freunde,

ursprünglich hatte ich gedacht, dass nach einem Brief an Euch die PANDEMIE beendet sein würde. Hier nun also die neuesten Informationen und aktuelle Nachrichten aus dem Landesverband SH.

Nach wie vor haben wir mit der Pandemie zu kämpfen, wir müssen achtsam sein und weiterhin gut auf uns aufpassen und vor allem Maske tragen. Es ist zwar nicht schön, aber effektiv und die Wissenschaft kommt innerhalb kurzer Zeit zu immer neuen Erkenntnissen.

In mehreren Gesprächen mit dem neuen Geschäftsführer der AWO ergibt sich derzeit folgende Situation: Er machte mir keine Hoffnung, dass wir uns in diesem Jahr noch in der AWO treffen können, obwohl ich ihm ein Sicherheitskonzept vorgeschlagen habe, dass sich in Kreme bewährt hat. Sicherlich hat er Befürchtungen, wenn er es uns erlaubt, wollen das andere Gruppen auch.

Das Wetter ist ja leider auch nicht mehr so beständig, trotz allem besteht bei allen der Wunsch sich zu treffen. Deshalb möchte ich Euch bitten zu überlegen, wo es Möglichkeiten gibt zusammenzukommen. Ich bin für jeden Vorschlag dankbar. Der telefonische Kontakt untereinander klappt hervorragend, auch Ursel Rehding, als unsere treue Freundin gehört dazu.

Wie gehabt, hat Hans-Günter die Hamburger Programmhefte für das 3. Tertial an Joachim geschickt und er wird, wenn die SH-Programme da sind, wieder die Verteilung zusammen mit dem sehr interessanten DIALOG an Euch übernehmen. Dafür ein herzliches Dankeschön an meinen Vertreter.

Der Landesverband SH lässt unsere Mitglieder durch mich grüßen.

Ein vom Distrikt geplantes Guttemplerfest am 6.9.20 für alle Mitglieder musste leider aufgrund der wieder ansteigenden Infektionszahlen abgesagt werden.

Dieses Fest sollte der Wiedereinstieg in ein „normales Guttemplerleben“ sein.

Inga Hansen wünscht sich, dass wir alle dieses Fest nur als „verschoben“ einordnen, da sie gegebene Versprechen ungern bricht.

Am 18.9.20 um 11.00 findet im Kieler Guttemplerhaus eine kleine Feier aus Anlass des 30jährigen Bestehens der Guttempler Gemeinschaft „Kieler Sprotten“ statt. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, dass durch „Aktion Mensch“ geförderte Behinderten WC zu begutachten.

Trotz aller Widrigkeiten findet am 25.9.20 ein Öffentlichkeitsseminar in Breklum statt.

Bleibt gesund. Ich freue mich über Vorschläge für ein gemeinsames Treffen,

bis dahin grüßen

Ingrid und Dieter Groth

Foto: © Joachim Markgraf

Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Hans Hübner

„Die Gesellschaft braucht mehr Menschen, die etwas tun, als Leute, die vorschlagen, was getan werden müsse“

Karel Čapek

Rolf Meister (Gudendorf) - Der 1. September 2020 wird im Gedächtnis der Familie Hübner unvergessen bleiben!

An diesem Tag wurde Hans Hübner gemeinsam mit einigen anderen verdienstvollen Persönlichkeiten aus Schleswig-Holstein in der Staatskanzlei im Rahmen einer Feier das Bundesverdienstkreuz verliehen. Hans Hübner erhielt diese höchste Auszeichnung für die Idee, die Umsetzung und die fast 20-jährige Leitung des Suchthilfe-Nottelefons in unserem Bundesland.

Die Idee dieser neuen Art der Suchtkrankhilfe kam Hans, als er als Betroffener erkannte, dass Alkohol sein Leben zerstören würde. Er wählte eine Telefonnummer, die er im Kieler Telefonbuch fand und die Hilfe versprach. Hans war ziemlich frustriert, als er die Stimme von einem Anrufbeantworter hörte, die versprach zwar zu helfen, „aber jetzt nicht“ da zurzeit niemand das Gespräch annehmen könne. Zum Glück ist Hans niemand der auf Grund dieser frustrierenden Erfahrung die Flinte ins Korn wirft und dieses Erlebnis als Entschuldigung nutzt, um weiter zu trinken, mit der Begründung: „Jetzt war ich soweit, ich will Hilfe und niemand hört mir zu !!!“ Seinen Weg zu den Guttemplern



Ministerpräsident Daniel Günther (l.) überreicht Hans Friedrich Hübner das Bundesverdienstkreuz

in Kiel fand Hans auch „trotz Anrufbeantworter“. Da half ihm auch seine Lebenserfahrung.

Seine bemerkenswerte berufliche Karriere führte ihn als gelernter Melker bis ins Landwirtschaftsministerium. Sein Weg war durch Ausbildung und Weiterbildung geprägt. Nach der Meisterprüfung wurde er Fachlehrer für Tierhaltung an berufsbildenden Schulen.

Außerdem Ausbildungs- und Sozialberater in der Landwirtschaftskammer in Schleswig-Holstein. Er war

zuständig für die Berufe (Ausbildung) Tier- und Pferdewirt und anschließend auch noch für den Beruf des Landwirts. Die Dienstreisen führten ihn zu Landwirtschaftsbetrieben, um die Voraussetzungen für die Ausbildungsstätten der zukünftigen Landwirte zu überprüfen. Als Folge dieser Funktionen war er Gutachter am Sozialgericht und ehrenamtlicher Richter am Arbeitsgericht.

Dass sich solch ein rühriger Mensch im Ruhestand zurücklehnt und dem „Ticken der Uhr zusieht“ ist nicht vorstellbar! Auch im Ruhestand hat er sich bei den Guttemplern weitergebildet. Er absolvierte die Ausbildungskette zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer und war etliche Jahre

Fortsetzung nächste Seite



Vermietung:

Sylta Eichhorn
Süder Wung 17d
25996 Wenningstedt

Tel. 04651 446309
Fax 04651 41854

Es gibt einen Rabatt für Guttempler!

info@eichhorn-sylt.de
<http://www.eichhorn-sylt.de>

Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Hans Hübner



Vorsitzender (Hochtempler) der Guttempler Gemeinschaft „Heinrich Stoltenberg“.

Die Idee einer „telefonischen Hilfe“ für Hilfesuchende formte sich und Hans analysierte, welche Voraussetzungen für die erfolgreiche Durchführung notwendig sind.

Er musste die technischen Möglichkeiten schaffen und Mitstreiter:innen aus den Guttempler Gemeinschaften in Schleswig-Holstein motivieren, sich für einen Tag im Monat 24 Stunden zur Verfügung zu stellen. Für die technischen Voraussetzungen begab sich Hans zur Telekom in Kiel. Bei einer langen „Odyssee“ durch die Korridore dieses Gebäudes lernte Hans viele Mitarbeiter:innen kennen, leider niemanden der „zuständig“ war. Irgendwann fand er dann einen Techniker, der seine Wünsche verstand und der bei der Umsetzung des Suchthilfe-Nottelefons behilflich war.

Die Teilnehmer und Berater fand Hans in den Guttempler-Gemeinschaften: einige waren sofort begeistert und andere, wie ich, mussten öfters mal „erinnert“ werden mitzumachen.

Das Suchthilfe-Nottelefon besteht jetzt länger als 18 Jahre. Von anfänglich mehr als 30 Teilnehmern pro Monat sind es zum jetzigen Zeitpunkt 26 Teilnehmer. Es gilt zu berücksichtigen, dass in diesen 18 Jahren die Anzahl der Guttempler-Gemeinschaften von etwa 50 auf 29 Gemeinschaften zurückgegangen ist.

Hans' Idee wurde auch im Laufe der Jahre von anderen Landesverbänden übernommen.

Seit Anfang dieses Jahres gibt es auch ein „Bundesweites Suchthilfe Nottelefon“

Daran nehmen auch 3 Guttempler aus Schleswig-Holstein teil, neben ihren Engagements beim lokalen Angebot.

Neben der selten verliehenen „Georg-Asmussen-Medaille“ im Jahr 2012 schmückt Hans jetzt auch das „Bundesverdienstkreuz“! Hans ist jetzt zum 2. Mal in den „wohlverdienten Ruhestand“ getreten, er hat sich dieses Jahr, mit 90 Jahren, aus der Leitung des „Suchthilfe-Nottelefons“ zurückgezogen und anderen „sein Kind“ in vertrauensvolle Hände übergeben. Zuständig sind momentan Horst Henningsen, Peter Johannsen und Rolf Meister. Vielleicht fühlt sich jemand angesprochen als Berater, einmal im Monat, teilzunehmen? Der Aufwand ist minimal, denn die Berater telefonieren nicht 24 Stunden täglich, sondern sind nur bereit, Menschen in Not zuzuhören und bei Bedarf an kompe-

tente Einrichtungen bzw. Guttemplergemeinschaften zu vermitteln. Also etwas, das alle Geschwister machen, wenn sie von irgendjemanden angesprochen werden, in der Familie, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz usw. Würde jemand aus seinem sozialen Umfeld um Hilfe gebeten werden, sagt niemand mit Herz: „Sorry, ich habe keine Zeit für dich!! Wende dich bitte an jemand Anderen! Dieses Verhalten würde dem „Gleichnis des barmherzigen Samariters“ widersprechen, nämlich altruistische Hilfe, ohne Gegenleistung und Ansehen des Hilfesuchenden.

Im Namen aller „Suchhilfe-Nottelefon-Teilnehmer“ in Schleswig-Holstein möchte ich Hans von ganzem Herzen gratulieren! Ich persönlich danke Dir für die Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln. Ich habe sehr viel von Dir gelernt.

Alles wäre allerdings nicht möglich gewesen, wenn Dir nicht ständig Deine Lydia 24Stunden/365Tage in Eurem gemeinsamen Leben zur Seite gestanden hätte. Natürlich gilt der Dank auch ihr und Deinen Kindern und Enkeln, die Dich bei Deiner Arbeit unterstützt haben.

In Kiel hat Ministerpräsident Daniel Günther das Bundesverdienstkreuz an vier ehrenamtlich engagierte Schleswig-Holsteiner überreicht.



Ministerpräsident Daniel Günther (v.l.) mit den Ausgezeichneten Hans Friedrich Hübner, Uwe Denker, Jurek Szarf und Reimar Vogt.

Aktuelles auf schleswig-holstein.de schreibt:

Hilfe für Suchtkranke

Darüber hinaus überreichte der Regierungschef eine Auszeichnung an Hans Friedrich Hübner aus Kiel. Vor 19 Jahren startete der heute 90-Jährige ein "Rund-um-die-Uhr-Hilfetelefon" für Suchtkranke und deren Angehörige. Speziell geschulte Ehrenamtliche motivieren dabei telefonisch zu Veränderungen und vermitteln Hilfsangebote. Mittlerweile wurde das Suchttelefon mit Hübners Unterstützung in fünf Bundesländern eingerichtet.

Fotos © Frank Peter

Meilensteine für das Kieler Guttemplerhaus

*Horst Henningsen (Kiel) - Es ist Freitag, der 18. September 2020, 11 Uhr:
Die Sonne strahlt. Das Guttemplerhaus strahlt.*

Die Gesichter strahlen. Alles strahlt um die Wette! Dafür gibt es zwei Anlässe, zwei Meilensteine.

1. Meilenstein: Einweihung der behindertengerechten Toilette
Mit Hilfe der „Aktion Mensch“ und toller Unterstützung des Paritätischen konnte der Guttempler-Hausverein auf der rückwärtigen Seite des Guttemplerhauses ein Anbau mit einer behindertengerechten Toilette errichten lassen. Damit sind Suchtberatung und Tagungsräume im Erdgeschoss des Guttemplerhauses in der Kieler Körnerstr. 7 nun vollkommen barrierefrei erreichbar. Die Suchtberatung ist von montags bis sonnabends jeweils von 10 bis 14 Uhr durch ehrenamtlich tätige Mitglieder der Guttempler persönlich und telefonisch erreichbar. In den Tagungsräumen treffen sich regelmäßig Gemeinschaften und Gesprächsgruppen der Guttempler, aber neuerdings auch einige externe Selbsthilfegruppen. Das ist schon ein erster schöner Erfolg des behindertengerechten Ausbaus.



Barrierefreier Eingang von außen



Bernd Nitsch zeigt stolz auf das Schild „Aktion Mensch“



Behindertengerechte Toilette



Barrierefreier Eingang von außen



Barrierefreier Eingang und Ausgang von innen



Fotos: © Joachim Markgraf

2. Meilenstein: 30-jähriges Jubiläum der „Kieler Sprotten“
Die Kieler Guttemplergemeinschaft „Kieler Sprotten“ wurde am 01.09.1990 in Mettenhof gegründet, tagt seit vielen Jahren im Guttemplerhaus, hat aber auch in Mettenhof noch eine wöchentliche Selbsthilfegruppe. Die „Kieler Sprotten“ sind eine lebendige und engagierte Guttemplergemeinschaft, die überall da hilft, wo es nötig ist, ob in der Suchtberatung, bei Veranstaltungen im Guttemplerhaus oder bei vielen Stadtteilstesten, z.B. in Mettenhof oder Wellingdorf.

Meilensteine für das Kieler Guttemplerhaus

Die zahlreich erschienenen Gäste von verschiedenen schleswig-holsteinischen Guttemplergemeinschaften (u.a. Baltia, Dock 26, Frisch auf Nortorf, Kanalpiraten, Kieler Sprotten, Liek Ut, Ostufer, Parität, Roland-Wedel), des Kieler Guttempler-Hausvereins, des Guttempler-Sozialwerks, des Sozialtherapeutischen Übergangwohnheims (STÜW), der Landesstelle für Suchtfragen (Mirja Piatkowski) und des Schleswig-Holsteinischen Landtages (MdL Bernd Heinemann) wurden von Bernd Nitsch begrüßt.

Bernd Nitsch, selbst ein Meilenstein in der Kieler und damit auch schleswig-holsteinischen Guttempler-Geschichte (2. Landesvorsitzender im Guttempler-Landesverband SH, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Kieler Guttempler und Schatzmeister der „Kieler Sprotten“) ist ein Inbegriff der Guttempler- Suchtberatung in Kiel und betonte in seiner Begrüßungsansprache deshalb insbesondere den großen Stellenwert des barrierefreien Zugangs für die Suchtberatung.

Nach Glückwünschen durch die Landesvorsitzende der Guttempler in Schleswig-Holstein Inga Hansen und weiteren Grußworten konnten sich alle Anwesenden nach einem Rundgang bei einem Imbiss stärken.

Abschließend darf besonders hervorgehoben werden, dass Aufbau, Organisation und Abläufe in vorbildhafter Weise den notwendigen Hygienevorschriften Rechnung trugen. Alle Anwesenden unterstützten diese Bemühungen durch eingehaltene Abstände und das Tragen von Masken.



von l. Bernd Nitsch, Inga Hansen Landesvorsitzende SH, Axel Herdejürgen Vorsitzender des Hausvereins Kiel, Körnerstr 7



l. Bernd Nitsch, Hans-Jürgen Kain überreicht Glückwünsche



von l. Ergo-Therapeut Jens Meinhard, Vorsitzender Hausverein Axel Herdejürgen und Leiter des (STÜW) Hans Siegmüller



von l. Axel Herdejürgen, Bernd Nitsch und MdL Bernd Heinemann, SPD



Gäste aus verschiedenen Guttempler-Gemeinschaften



Aufbau im Innenhof nach notwendigen Hygienevorschriften.



Am Grill l. Thorsten Kühn und Regina Felber

Fotos: © Joachim Markgraf

50-jähriges Guttemplerjubiläum Hanne und Heinz Aden

Am 08. September 2020 feierten Hannelore und Heinz Aden ihr 50-jähriges Guttemplerjubiläum

Birgit Rathmann (Kiel) – Hanne und Heinz wurden am 07.08.1970 als neue Guttempler-Mitglieder in der Gemeinschaft Heinrich Stoltenberg aufgenommen.

Später gründeten sie dann mit anderen Guttemplern die Gemeinschaft Anker, deren 1. Vorsitzender Heinz Aden viele Jahre war.

Als die Gemeinschaft Anker zu sehr wuchs, gründeten die beiden mit weiteren Mitgliedern am 29.11.1988 die Guttempler-Gemeinschaft Albatros. Diese führte Heinz Aden ebenfalls mehrere Jahre als 1. Vorsitzender.

Hanne Aden übernahm in der Gemeinschaft mehrere Ämter. Sie hatte für jeden in der Gemeinschaft eine herzliche Art und ein offenes Ohr und half jedem bei seinen persönlichen Problemen. So ist sie noch heute für jeden da, der ihre Hilfe benötigt.

Heinz Aden ist einer der Gründer des Guttempler-Sozialwerk Kiel e.V. und war mehrere Jahre im Vorstand des Sozialwerks tätig. Hanne Aden arbeitete von der Gründung bis zu ihrer Pensionierung im Büro des Übergangwohnheims des Guttempler-Sozialwerks Kiel e.V.

Heinz und Hanne Aden haben viele Jahre interessiert, aufmerksam und innovativ am Aufbau der Guttemplerarbeit in den Gemeinschaften und in Kiel mitgearbeitet. Seit einigen Jahren haben sie sich aus gesundheitlichen Gründen aus der aktiven Arbeit zurückgezogen und sind dem



von l. Bernd Nitsch, Ilse und Rudolf Späthmann, Hannelore und Heinz Aden

Landesverband Schleswig-Holstein als Einzelmitglieder verbunden geblieben.

Wir wünschen Ihnen noch viele gemeinsame und gesunde Jahre. Ihre jahrelange Arbeit und ihren einfühlsamen Einsatz für die Belange der Guttempler Mitglieder werden wir nie vergessen

Foto: © Bernd Nitsch

Tanzworkshops Move it!

31. Okt. Discofox/langsamer Walzer
07. Nov. Hiphop/L. A. Fit
21. Nov. Rumba/Salsa
28. Nov. Swing/Jive/Discofox

Jetzt geht's los und ihr könnt euch ab sofort anmelden. Gebt die Einladung gerne weiter. Jeder Workshop ist unabhängig voneinander zu buchen. Und scheut euch nicht, wenn ihr keinen Partner mitbringt. Wir sorgen für Gastdamen und -herren. Also es gibt fast keine Ausreden mehr! Nur Anmelden ist in Zeiten von Corona wichtig!

Beginn: 10.00 Uhr
In der Tanzschule Grenke
Deliusstraße 3, 24114 Kiel
Kosten pro Person/Workshop 13,- €

Kontakt: Inga Hansen,
0163-4512829
inga.hansen@guttempler-sh.de



In Kooperation:  

Mit großer alkoholfreier
Abschlussparty am
5. Dezember

GUTTEMPLER 
... SELBSTHILFE UND MEHR

20. Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen Suchthelfer/in

Die Ausbildungsziele:

Den Teilnehmenden eine bewusste Einschätzung der Folgen zu vermitteln, die durch den Gebrauch abhängig machender Mittel entstehen.

Die Fähigkeiten der Teilnehmenden für die Arbeit in der Suchthilfe zu erhalten und zu erweitern.

Die Teilnehmenden zu befähigen, durch fachbezogene Information ihr Handeln motivierend für die Suchtkranken und deren Angehörigen zu bestimmen.

Die Fähigkeiten zu erwerben, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und zu reflektieren.

Die Zusammenarbeit mit den ambulanten, teilstationären und stationären Einrichtungen zu gewährleisten, und die Zusammenarbeit von ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in der Suchthilfe zu fördern.

Die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, durch eine bewusste, verantwortungsvolle Lebensweise sich und andere vor Gefahren der Abhängigkeit zu schützen, bzw. bei eintretendem Schaden durch entsprechendes Wissen im Rahmen der ihm zu Verfügung stehenden Möglichkeiten Hilfen anzubieten.

Voraussetzung zur Teilnahme:

Zur Erlangung des Zertifikates ist 1 Jahr Abstinenz, die Teilnahme an allen den vorgenannten Lehrgängen und die Vorlage einer Theoriearbeit über ein Thema aus dem Kursinhalt im Kolloquium erforderlich.

Die inhaltliche Gestaltung der Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchthelfer oder Suchthelferin ist gemäß der Konzeption für Suchthilfe im Deutschen Guttempler-Orden und dient nicht als Vorbereitung für eine hauptberufliche Tätigkeit.

Die Teilnahmegebühr (inkl. Unterkunft und Verpflegung) beträgt pro Wochenende **40,- €** und ist am Tagungsort zu entrichten. Die Unterbringung ist in Einzelzimmer vorgesehen. Die Seminare finden alle in der

Nordsee Akademie
Flensburger Str. 18, 25917 Leck

statt.

Tagungsbeginn: **Freitags, 18:00 Uhr**
Tagungsende: **Sonntags, 13:00 Uhr**

Bei Fragen zum Seminar:

Franz-Josef Hecker
Sachgebiet Suchthilfe

Guttempler-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
Haarholmer Weg 1, 24881 Nübel

☎: 0178-8243500

E-Mail: franz-josef.hecker@guttempler-sh.de

20. Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen Suchthelfer/in 2020/21



Nordsee Akademie Leck
Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Anmeldung:

**Guttempler-Landesverband
Schleswig-Holstein e. V.**

Geschäftsstelle

Körnerstraße 7, 24103 Kiel

☎ 0431-96531, Fax 0431-96655

E-Mail: info@guttempler-sh.de

<http://www.guttempler-sh.de>

GUTTEMPLER
SELBSTHILFE UND MEHR

Themen der verschiedenen Wochenenden

Sucht

16. – 18.10.2020

Leitung: Inga Hansen

Moderation: Franz-Josef Hecker

- Was ist Sucht?
- Suchtentstehung und -entwicklung
- pädagogische Modelle
- medizinische Modelle
- Rückfall bei Sucht
- der Rückfallkoffer
- Doppeldiagnosen

Gesprächsführung

18. – 20.12.2020

Leitung: Inga Hansen

Moderation: Franz-Josef Hecker

- motivierende Gesprächsführung
- aktives Zuhören
- mit Widerständen arbeiten
- Motivierungstechniken
- Motivationsskalen
- Zufriedenheitsskalen

Themenzentrierte Interaktion

29. – 31.01.2021

Leitung: Inga Hansen

Moderation: Franz-Josef Hecker

- TZI als Haltung und Methode
- Balance von Bedürfnissen in der Gruppe
- Gruppenphasen u. Gruppenentwicklung
- Regeln in den Gruppen
- Aufgaben der Gruppenleitung
- Selbsthilfe für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung

Angehörige und Familie

26. – 28.02.2021

Leitung: Inga Hansen

Moderation: Franz-Josef Hecker

- suchtvrlängernde Partnerschaften
- suchtvrlängerndes Umfeld
- Belastungsfaktoren der Angehörigen
- Kinder aus suchtbelasteten Familien
- Wie kann die Selbsthilfe unterstützen?
- Was brauchen Angehörige für sich zur Entlastung und Stärkung?

Suchtformen

26. – 28.03.2021

Leitung: Inga Hansen

Moderation: Franz-Josef Hecker

- nichtstoffgebundene Süchte
- legale Drogen
- illegale Drogen
- Medikamente
- neue Drogen
- Wirkungsweisen

Praxis der Hilfe

23. – 25.04.2021

Leitung: Inga Hansen

Moderation: Franz-Josef Hecker

- Konsumreduzierung als erste Hilfe
- Grenzen der ehrenamtlichen Hilfe
- betriebliche Suchthilfe
- Suchtvrlängerung im Betrieb
- Burnout
- Vorbeugung und Nachsorge

System der Suchthilfe

28. – 30.05.2021

Leitung: Inga Hansen

Moderation: Franz-Josef Hecker

- Selbsthilfe, Nachsorge, Netzwerke,
- Kostenträger für Entgiftung und Entwöhnung, Konzepte
- Vorstellung Projekte in der Suchtselbsthilfe
- Vorstellung anderer SH-Verbände

Terminzusammenfassung

Anmeldeschluss 20.09.2020

Kick-Off-Veranstaltung 20.09.2020

14.00 Uhr Guttemplerhaus in Kiel

16. – 18.10.2020 Nordsee Akademie Leck

18. – 20.12.2020 Nordsee Akademie Leck

29. – 31.01.2021 Nordsee Akademie Leck

26. – 28.02.2021 Nordsee Akademie Leck

26. – 28.03.2021 Nordsee Akademie Leck

23. – 25.04.2021 Nordsee Akademie Leck

28. – 30.05.2021 Nordsee Akademie Leck

Abschlusskolloquium im Juni 2021

„De Brüch“ in Corona-Zeiten

Guttemplergemeinschaft „De Brüch“ in Corona-Zeiten

Ein kleiner Text über den Versuch guten Kontakt zu halten

Karin Beshertz (Fockbek) – Wie jede andere Gemeinschaft, kann auch die „De Brüch“ bis heute nicht mehr so tagen wie früher. Zuerst wurde alles auf Null gefahren, wir blieben zu Hause und so mancher überlegte, wie es weitergehen soll. Dann kamen wir langsam aus den Startlöchern, es entstanden neue Ideen, manche wurden verworfen, manche umgesetzt, nicht immer befriedigend aber immer besser als nichts!

Am 11. März trafen wir uns aus Rücksicht und Vorsorge für die vielen zur Risikogruppe gehörenden Mitglieder das letzte Mal im „Alten Rathaus“, Büdelsdorf, machten vorsorglich Schluss, kurz bevor das Verbot offiziell wurde. Damals glaubten wir noch, ein Monat Pause reicht - aber es sollte anders kommen.

Die erste Zeit haben wir noch selten telefoniert, erreichten den anderen oft nicht, gaben zu schnell auf. Aber als der Aufruf mit den Fotos von den Guttemplermasken kam, wurde so mancher aktiv. Über Whatsapp erreichte ich immer mehr, schaute aber auch bei einigen persönlich vorbei, um ein geeignetes Bild zu schießen. Wir übten uns in Selfies mit einem Schmunzeln über den einen oder anderen Fehlversuch, aber sie wurden immer besser.



So konnte ich Inga von der ganzen Gemeinschaft Bilder mit den bunten Masken „von Guttemplern für Guttempler“, mit viel Arbeit von der Kieler Gruppe selbst genäht, zuschicken und einige wurden ja auch schon veröffentlicht. Noch mal ein Dankeschön für Mund- und

Nasenschutz, der bei uns großen Anklang fand. Guttempler passen eben gut aufeinander auf! Auch Collagen von der „De Brüch“ habe ich zurechtgeschnippelt und zur Freude unserer Mitglieder verschenkt, verschickt und verteilt. Alle von uns bekamen einen Ausdruck, dazu noch einen „Corona-Stein“ und haben sich sehr darüber gefreut.

Dann brachte mich mein Sohn Mitte Mai auf die Idee, doch eine Whatsapp-Gruppe „De Brüch“ einzurichten, und zeigte mir wie´s geht. Nach einigen erstaunten Fragen und der nötigen Aufklärung fand sie großen Anklang und wird bis heute fleißig und für Vieles genutzt.



Und sie läuft gut, die Benachrichtigungen in der Gemeinschaft machen ihre Runden. Einladungen, Mitteilungen und Protokolle werden sofort an alle verschickt, Grüße, Gratulationen und andere Neuigkeiten erfreuen die Mitglieder und auch Meinungen und Abstimmungen beschäftigen uns in der Gruppenapp. Nur 2 Mitglieder müssen zusätzlich informiert werden, aber das ergibt sich durch häufigere Besuche. So haben wir hoffentlich allen zum Geburtstag gratuliert, die Geschenkzubereitung für eine „Goldene Hochzeit, gemeinsam mit den „Kegelfreunden Rendsburg“ besprochen, nämlich 2021 eine Woche im Guttemplerhaus auf Föhr zu verschenken, Kranken- und Kuraufenthalte verschönt und ein neues Enkelkind entsprechend bewundert. Nebenbei zaubert der eine oder andere uns ein Lächeln ins Gesicht, wenn er ein witziges Corona-Video oder Foto an alle



Fortsetzung nächste Seite

„De Brüch“ in Corona-Zeiten

weiterleitet.

Spannend verlaufen manchmal kurze Grüße, wie zum Beispiel Monikas: „Ich wünsche allen ein schönes Wochenende“, die sich verselbständigen und zu Urlaubsmitteilungen, Coronanews, Krankheiten werden und wie so oft bei der von einigen so unbeliebten Politik enden. Es ist aufregend zu verfolgen wie Diskussionen verlaufen, Meinungen auch manchmal ignoriert und Äußerungen falsch verstanden werden.

Fast wie beim Gruppenabend kristallisieren sich die verschiedenen Charaktere ziemlich deutlich heraus. Da gibt es die Streitbaren, die Zweifler, die Schweigsamen, die Positiven sowie Negativen, die alles Kommentierenden, die Allwissenden und natürlich die stets Freundlichen.

Wir sind eben eine bunte Gesellschaft und so soll es ja auch sein! Zu unserem Bedauern hat ein Mitglied gekündigt, aus gesundheitlichen Gründen. Da fehlten natürlich die Gruppenabende, um gemeinsam mehr Überzeugungsarbeit zu leisten, damit eine so lange Zugehörigkeit nicht ganz aufgelöst wird und die App hat auch nicht so gut funktioniert, weil wir es erst erfuhren, als der Austritt fest stand. Aber durch mehrere Telefonate, wird noch einmal über eine weitere, vielleicht etwas andere Mitgliedschaft nachgedacht. Wir hoffen, dass es klappt!

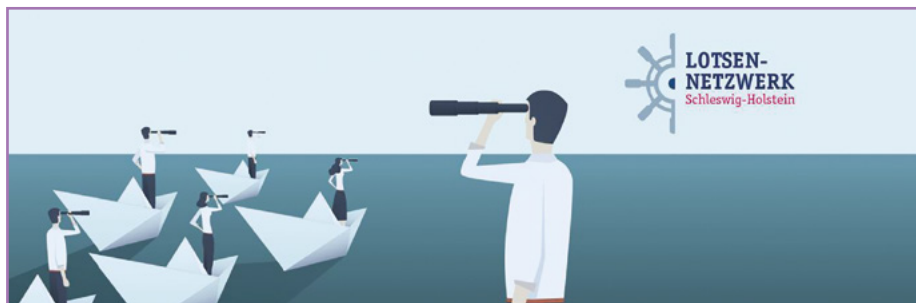
Seit Juni treffen wir uns wieder, noch nicht wie sonst in der Hollerstraße, weil die Auflagen zu streng sind und nicht alle kommen könnten, aber ein gemeinsames Eis oder Abendessen in einer vorher festgelegten Gaststätte ist schon wieder möglich. Auch der Vorstand hat zusammengesessen und einige Beschlüsse für die Zukunft gefasst. So sollen

die Zusammenkünfte jetzt regelmäßiger werden, festgelegt auf den sonstigen Gruppenabendtag, nur noch nicht so oft, angedacht wurden alle 3 Wochen. Um mehr Internes besprechen zu können, wollen wir versuchen in Zukunft einen abgeschlosseneren Raum zu bekommen, denn bisher war es nur bedingt möglich Persönliches zu besprechen.

Und auch über unsere obligatorische Weihnachtsfeier denken wir nach, sie ist noch nie ausgefallen und soll auch 2020 im geeigneten Rahmen stattfinden.

So möchte ich rückblickend sagen, auch im Corona-Jahr hat sich die Gemeinschaft „De Brüch“ nicht aus den Augen verloren und sieht größtenteils positiv in die Zukunft, hoffentlich mit allen Mitgliedern und um einen bekannten Satz auch für die Guttempler zu nutzen, schließe ich mit den Worten: „Wir schaffen das!“

Fotos: © Karin Bshery



**DU MÖCHTEST DICH
AUS DEINER SUCHT BEFREIEN
DU SCHAFFST ES NICHT ALLEIN**

**DU MÖCHTEST MEHR ERFAHREN?
SCHREIB UNS EINE E-MAIL, ODER
RUF UNS GERNE AN.**

Telefon: 0431 65739494 Mail: lotsennetzwerk@lssh.de www.lotsennetzwerk.lssh.de

3 Jubiläen und 2 runde Geburtstage

Parität im September: 3 Jubiläen und 2 runde Geburtstage

Text und Fotos von Horst Henningsen

Dienstag, 18. September 2020

In einer besonders festlichen Atmosphäre konnte die Guttempler-Gemeinschaft „Parität“ am 18.09.2020 gleich 3 Jubilarinnen ehren und feiern. Erstmals seit langer Zeit waren bis auf zwei alle Mitglieder der „Parität“ wieder im Guttemplerhaus in Kiel versammelt. Dabei waren auch Inga Hansen und Bernd Nitsch vom Landesvorstand.

Abstand und Masken konnten die feierliche Stimmung nicht verderben. Und so wurden Ulla Apsel, Liesa Riecken und Käte Riemer für jeweils 30-jährige Mitgliedschaft bei den Guttemplern und der „Parität“ geehrt.

Den Anfang machte Bärbel Dey, die mit sehr launigen Worten, zum Teil in Versform, kurz die persönlichen Geschichten der Jubilarinnen und deren Geschichte in der „Parität“ beleuchtete. Dabei ging es z. B. um jahrelange Tätigkeiten als 2. Vorsitzende (Ulla Apsel), als Schatzmeisterin (Käte Riemer) oder auch um kulinarische Köstlichkeiten in Stolpe (Liesa Riecken).

Anschließend wurden Urkunden von Bundes- und Landesverband sowie Blumen und Süßigkeiten von unserer Landesvorsitzenden Inga Hansen übergeben. Es schlossen sich Glückwünsche, Blumen und Grußworte aus der Parität an. Vielen lieben Dank an die drei Jubilarinnen!

Im Rahmen dieser Festsitzung wurde auch Asta Jacobsen nachträglich ganz herzlich zu ihrem 80. Geburtstag (15.09.) gratuliert, die seit vielen Jahren sehr aktiv ist: Ob bei der jahrelangen Betreuung der Kieler Guttempler-Frauen, in der Gemeinschaft, beim Tanzen oder beim Chor. Wenn es irgendetwas gibt, wo Hilfe gebraucht wird, ist Asta dabei.

Montag, 28. September 2020

An diesem Tag wurde das älteste Mitglied der Parität 90 Jahre alt: Adolf Riecken aus Stolpe, der die Gemeinschaft seit Jahrzehnten zusammen mit seiner Liesa und seinem Wissen aus Lebenserfahrung und Handwerkertradition bereichert.

Bärbel Dey und Horst Henningsen überbrachten die Glückwünsche der Gemeinschaft.



Ulla Apsel



Käte Riemer



Liesa Riecken



Asta Jacobsen



Adolf Riecken

07.10.2020, 12:00 Uhr: Lokaltermin Guttemplerhaus Kiel

Horst Henningsen(Kiel) – Der Erstkontakt fand bei den diesjährigen Herbstgesprächen statt. Dort hatte Bernd Nitsch von der wichtigen Errungenschaft einer behindertengerechten Toilette für das Guttemplerhaus in Kiel erzählt und darauf verwiesen, dass nun nur noch ein Behindertenstellplatz vor dem Gebäude in der Körnerstr. 7 fehlen würde. **Dies hörte der Landtagsabgeordnete Tobias von der Heide, CDU, und stellte spontan seinen Besuch in Aussicht.**

Nach einem kurzen Rundgang und einem Blick in und auf den neuen Toilettenanbau fand ein intensiver Gedankenaustausch statt, an dem neben Bernd Nitsch noch Horst Henningsen und Peter Johannsen teilnahmen. Nach mehr als 90 Minuten hatten alle Themen, die für eine Sucht-Selbsthilfeeinrichtung bedeutend sind, Eingang in die Diskussion gefunden:

- Guttempler-Landesverband SH e.V. und dessen Aufbau und Vernetzung mit anderen Suchthilfeverbänden, aber auch mit dem Kinderschutzbund, dem Weißen Ring und dem SH Heimatbund
- Nutzung des Guttemplerhauses jetzt auch vermehrt durch externe Gruppen (Auswirkung des behindertengerechten WC)
- Stellenwert der ehrenamtlichen Mitarbeit in der Suchthilfe (z.B. bei der persönlichen Beratung oder beim Nottelefon)
- Typischer Ablauf einer Beratung von der ersten Kontaktaufnahme bis zu einer möglichen Therapie bzw. des Besuchs einer Selbsthilfegruppe oder einer Guttempler-Gemeinschaft
- Vorstellung der Guttempler in Kliniken pp.

- Suchtmittelkonsum bei jungen Menschen (Stichwort Komasaufen)
 - Umgang mit offenen Trinkerszenen
 - Abstinenz oder kontrollierter Alkoholkonsum
- Einig waren sich schließlich alle Beteiligten über den ho-



v.l. Peter Johannsen, Bernd Nitsch, Horst Henningsen, Tobias von der Heide (MdL)

hen Stellenwert der ehrenamtlichen Suchthilfe und über den notwendigen Kontakt zur Politik.

Herr von der Heide versprach, sich in Kürze bei der Landeshauptstadt Kiel für die Einrichtung eines Behindertenstellplatzes einzusetzen.

Foto: © Tobias von der Heide

Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e. V.

Im Jahre 2014 wurde der Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V. mit Sitz in Kiel gegründet.

Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.

Zweck des Vereins ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege durch die ideelle und finanzielle Förderung des Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V. und seiner Gliederungen zur Stärkung der präventiven Suchthilfearbeit.

Der Satzungszweck wird insbesondere verwirklicht durch die Beschaffung von Mitteln und Spenden und die Durchführung von öffentlichkeitswirksamen Aktionen und Projekten sowie Werbung jeglicher Art. Eine Unterstützung kann sowohl in materieller als auch in ideeller Hinsicht erfolgen. Wir bitten daher, auf den Förderverein aufmerksam zu machen und / oder ggf. auch eine Zuwendung zu leisten.

Niederschwellige Angebote können hier ohne große Formalitäten unterstützt werden. wie z.B. Weihnachtsfeiern mit Kindern und Erwachsenen, Stadtteilstefte, die Erstellung von zielgruppenspezifischem Aufklärungsmaterial zu Suchtfragen und einiges mehr.

Seit Gründung des Fördervereins sind jedes Jahr wichtige Projekte der Guttemplerarbeit durch Fördermittel ermöglicht worden. Der ehrenamtlich tätige Förderverein Vorstand sorgt für die erforderliche Verwaltung aller Angelegenheiten und wirbt für die Vermehrung des Vermögens.

Wenn Sie mit einer Zuwendung oder Spende die Guttemplerarbeit unterstützen möchten, dann nutzen Sie gern die Bankverbindung des

Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V. in Kiel:

IBAN: DE61 2105 0170 1002 3613 66 BIC: NOLADE21KIE



Termine

**Frühjahr Landesverbandstag
2021**

Termin wird später bekanntgegeben

**Frühjahr- Arbeitstreffen
2021**

Termin wird später bekanntgegeben

Seminare / Projekte

Datum	Thema	Ort
31.10.2020	Projekt Move-it Tanzen I. Teil	Kiel
07.11.2020	Projekt Move-it Tanzen II. Teil	Kiel
06. - 08.11.2020	Seminar "Selbstbewusstsein"	Noer
13. - 15.11.2020	Bundesverbandstag	Bad Hersfeld
21.11.2020	Projekt Move-it Tanzen III. Teil	Kiel
28.11.2020	Projekt Move-it Tanzen IV. Teil	Kiel
27. - 29.11.2020	Seminar "Planung - Jugend"	Mözen
05.12.2020	Abschlußparty Projekt "Move-it"	Kiel
11. - 13.12.2020	Seminar "Rückfall"	Rendsburg
18. - 20.12.2020	II. Teil Ausbildungskette SGH	Leck
22. - 24.01.2021	Landesjugendtag	Rendsburg
29. - 31.01.2021	III. Teil Ausbildungskette SGH	Leck
06.02.2021	Vorstandssitzung mit Kassenprüfung	Kiel
26. - 28.02.2021	IV. Teil Ausbildungskette SGH	Leck
05. - 07.03.2021	Seminar "Öffentlichkeitsarbeit"	Rendsburg
26. - 28.03.2021	V. Teil Ausbildungskette SGH	Leck
23. - 25.04.2021	VI. Teil Ausbildungskette SGH	Leck
13. - 16.05.2021	Guttemplertag	Hamburg
28. - 30.05.2021	VII. Teil Ausbildungskette SGH	Leck
06.06.2021	Suchtselbsthilfetag	Molfsee

**Zu den Veranstaltungen werden an die Guttempler-Gemeinschaften
des Landesverbandes gesonderte Einladungen versandt!**

**Weitere Termine und eventuelle Änderungen finden Sie auf den Homepages
www.guttempler-sh.de und www.gbw-sh.de**

Wir trauern um



Die Gemeinschaft „Friedensheim“ trauert um

Antje Paysen

*die am 9.04.2020 im Alter von 74 Jahren verstorben ist.
Wir werden ihr Andenken in Ehren halten.*



Die Gemeinschaft „Roland - Wedel“ trauert um

Hanns-Uwe Drengenberg

*der am 24.05.2020
im Alter von 83 Jahren verstorben ist.
Wir werden sein Andenken in Ehren halten.
Unsere Gedanken sind bei seiner Familie.*

***Man sieht die Sonne langsam untergehen und erschrickt doch,
wenn es plötzlich dunkel ist***

Für die Roland-Wedel: Joachim Markgraf, 2. Vorsitzender



Die Gemeinschaft „Parität“ trauert um

Marianne Hartz

*die am 19.07.2020 im Alter von 83 Jahren verstorben ist.
Sie war Guttemplerin mit Leib und Seele und hat sich in und außer-
halb der Gemeinschaft über 26 Jahre mit viel Freude engagiert.
Sie wird uns immer in Erinnerung bleiben.*

Für die Parität: Horst Henningsen, Vorsitzender

Wir trauern um



„Die Guttempler-Gemeinschaft Baltia trauert um

Edna Herdejürgen

*die am 28.07.2020 kurz vor Vollendung ihres 66. Lebensjahres und
über 36-jähriger Mitgliedschaft viel zu früh verstorben ist.*

*Wir werden ihr Andenken in Ehren halten.
Unsere Gedanken sind bei Axel und Familie.*

Bettina Ebling, Vorsitzende der Gemeinschaft Baltia“



Die Gemeinschaft „Parität“ trauert um

Willi Schröder,

*der am 31.07.2020 nach über 20-jähriger Mitgliedschaft
im Alter von 81 Jahren verstorben ist.*

*Wir werden sein Andenken in Ehren halten.
Unsere Gedanken sind bei Ingrid und ihrer Familie.*

Für die Parität: Horst Henningsen, Vorsitzender



Die Gemeinschaft Kehrwieder trauert um

Karl Wessel

*er musste leider schon gehen, und erlag am 05. September 2020 seiner schweren
Krankheit, von der er erst wenige Tage vorher wusste. Nach langem Kampf für
die Alkoholabstinenz stieß er 2011 zu unserer Gesprächsgruppe und wurde
am 16. Januar 2014 Guttempler.*

*Er engagierte sich nicht nur mit Besuchen auf Tagungen und Veranstaltungen,
sondern übernahm auch die Gruppen- und Gesprächsleitung der Guttempler
Kehrwieder in Kappeln. Er lebte die Guttempler-Grundsätze*

*„Enthaltsamkeit-Brüderlichkeit-Frieden“
und war uns allen ein wertvolles Mitglied und ein guter Freund.*

Für die Kehrwieder: Doris Ambrosius

Neue Mitglieder im Landesverband

Herzlich Willkommen

<i>Habben</i>	<i>Kerstin</i>	<i>Frohe Zukunft</i>	<i>10.01.2020</i>
<i>Köhn</i>	<i>Siegfried</i>	<i>Frohe Zukunft</i>	<i>10.01.2020</i>
<i>Kölln</i>	<i>Andreas</i>	<i>Dock 26</i>	<i>07.01.2020</i>

GUTTEMLER-EVENTCHOR



Nähere Informationen:
Inga Hansen
Mobil: 0163-4512829
Inga.hansen@guttempler-sh.de

Wer
sprechen
kann, kann
auch singen!

Chorprobe
jeden 2. und
4. Donnerstag
18:30 Uhr

Körnerstraße 7,
24103 Kiel



Unsere Jubilare

<i>Nachname</i>	<i>Vorname</i>	<i>Gemeinschaft</i>	<i>Eintritt</i>	<i>Jubiläum</i>
<i>Schröder</i>	<i>Lorenz</i>	<i>Zuflucht</i>	<i>16.12.2010</i>	<i>10</i>
<i>Kastelan</i>	<i>Dirk</i>	<i>Peter Jepsen</i>	<i>19.01.2011</i>	<i>10</i>
<i>Jensen</i>	<i>Isolde</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>11.03.2011</i>	<i>10</i>
<i>Löffler</i>	<i>Iris</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>09.03.2011</i>	<i>10</i>
<i>Scheck</i>	<i>Holger</i>	<i>Albatros</i>	<i>05.12.2000</i>	<i>20</i>
<i>Damaske</i>	<i>Irmgard</i>	<i>Peter Jepsen</i>	<i>10.01.2001</i>	<i>20</i>
<i>Stümer</i>	<i>Wolfgang</i>	<i>Frisch auf Nor- torf</i>	<i>26.01.2001</i>	<i>20</i>
<i>Hollm</i>	<i>Inge</i>	<i>De Brüch</i>	<i>13.02.2001</i>	<i>20</i>
<i>Hollm</i>	<i>Horst</i>	<i>De Brüch</i>	<i>13.02.2001</i>	<i>20</i>
<i>Warner</i>	<i>Karl-Heinz</i>	<i>Eiderburg</i>	<i>30.03.2001</i>	<i>20</i>
<i>Reinecke</i>	<i>Helmer</i>	<i>Kehrwieder</i>	<i>17.12.1990</i>	<i>30</i>
<i>Knudsen</i>	<i>Hannelore</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>07.11.1990</i>	<i>30</i>
<i>Hausdorf</i>	<i>Hilde</i>	<i>Kieler Sprotten</i>	<i>01.07.1985</i>	<i>35</i>
<i>Herdejürgen</i>	<i>Axel</i>	<i>Baltia</i>	<i>26.08.1985</i>	<i>35</i>
<i>Klahn</i>	<i>Arnulf</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>01.06.1985</i>	<i>35</i>
<i>Besherz</i>	<i>Karin</i>	<i>De Brüch</i>	<i>26.11.1985</i>	<i>35</i>
<i>Sindt</i>	<i>Helga</i>	<i>Ostufer</i>	<i>10.09.1985</i>	<i>35</i>
<i>Wolf</i>	<i>Heinz</i>	<i>Einzelmitglied</i>	<i>13.06.1985</i>	<i>35</i>
<i>Hansen</i>	<i>Elke</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>24.01.1986</i>	<i>35</i>
<i>Holst</i>	<i>Birthe</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>29.03.1986</i>	<i>35</i>
<i>Skorzus</i>	<i>Hans Joachim</i>	<i>Parität</i>	<i>15.12.1980</i>	<i>40</i>
<i>Skorzus</i>	<i>Ingrid</i>	<i>Parität</i>	<i>15.12.1980</i>	<i>40</i>
<i>Teves</i>	<i>Ingrid</i>	<i>Travestrand</i>	<i>17.02.1981</i>	<i>40</i>
<i>Petersen</i>	<i>Nis Martin</i>	<i>Freischar</i>	<i>21.10.1975</i>	<i>45</i>
<i>Karpowski</i>	<i>Reinhard</i>	<i>Eiderburg</i>	<i>06.02.1976</i>	<i>45</i>

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Runde Geburtstage und Mehr

<i>Nachname</i>	<i>Vorname</i>	<i>Geburtstag</i>	<i>Gemeinschaft</i>	<i>Jahre</i>
<i>Spethmann</i>	<i>Linus</i>	<i>23.01.2001</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>20</i>
<i>Brunow</i>	<i>Claudia</i>	<i>30.01.1981</i>	<i>Liek ut</i>	<i>40</i>
<i>Hansen</i>	<i>Inga</i>	<i>09.02.1971</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>50</i>
<i>Schielzeth</i>	<i>Monika</i>	<i>18.02.1971</i>	<i>De Brüch</i>	<i>50</i>
<i>Findling</i>	<i>Astrid</i>	<i>07.12.1960</i>	<i>Frohe Zukunft</i>	<i>60</i>
<i>Kastelan</i>	<i>Dirk</i>	<i>16.01.1961</i>	<i>Peter Jepsen</i>	<i>60</i>
<i>Freese</i>	<i>Dr. Andrea</i>	<i>22.02.1961</i>	<i>Frisch auf Nor- torf</i>	<i>60</i>
<i>Gäde</i>	<i>Heinz</i>	<i>28.02.1961</i>	<i>Seeadler</i>	<i>60</i>
<i>Klahn</i>	<i>Antje</i>	<i>27.02.1961</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>60</i>
<i>Wolf</i>	<i>Heinz</i>	<i>26.12.1950</i>	<i>Einzelmitglied</i>	<i>70</i>
<i>Zerbin</i>	<i>Annemarie</i>	<i>30.10.1950</i>	<i>Kieler Sprotten</i>	<i>70</i>
<i>Holländer</i>	<i>Rolf</i>	<i>15.01.1951</i>	<i>Peter Jepsen</i>	<i>70</i>
<i>Winter</i>	<i>Angelika</i>	<i>16.01.1951</i>	<i>Peter Jepsen</i>	<i>70</i>
<i>Henkens</i>	<i>Silke</i>	<i>23.02.1951</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>70</i>
<i>Knudsen</i>	<i>Reimer</i>	<i>16.02.1951</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>70</i>
<i>Marten</i>	<i>Herta</i>	<i>17.03.1931</i>	<i>Albatros</i>	<i>90</i>

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Wir bedanken uns für die Unterstützung

secur**ita**
KRANKENKASSE

 <p>Landesregierung Schleswig-Holstein</p>	 <p>vdek Die Ersatzkassen</p>	 <p>Deutsche Rentenversicherung</p>
 <p>AOK Die Gesundheitskasse.</p>	 <p>Audi BKK</p>	 <p>DAK Gesundheit</p>
 <p>iKK Nord</p>	 <p>BKK Landesverband NORDWEST</p>	 <p>TK Die Techniker</p>
 <p>LSSH Landesstelle für Suchtfragen Schleswig Holstein e.V.</p>	 <p>LVGF SH</p>	 <p>DER PARITÄTISCHE SCHLESWIG HOLSTEIN</p>
 <p>NOVITAS BKK EXTRA ANDERS . EXTRA FÜR SIE</p>	 <p>BKK-VBU</p>	 <p>BAHN BKK</p>
 <p>BARMER</p>		

Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.