

# *KLAR im Norden*



*Wir wollen versuchen, dankbar für alles zu sein, was irgendwann wieder möglich sein wird: Stück für Stück ... Seite 3*

**Rückblick und Erinnerungen der Gemeinschaften**

**Seminare die Lust auf den Herbst machen!!**



# 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 grüßt 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

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, Wilfried Brand

Geschäftsstelle Redaktionsanschrift:  
Guttempler Landesverband  
Schleswig-Holstein e.V.  
Körnerstraße 7  
24103 Kiel  
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

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

Editorial	03
Öffentlichkeitsarbeit in Breklum im Christian Jensen Kolleg „Leben-Lieben-Lachen“	04
Der Landesverbandstag am 24.10.2020 in Mildstedt	05
Rückfall oder Ausrutscher	06
Sucht-Selbsthilfegruppen werden zum Spielball der Profis	07
Und weiter geht's Dienstagspost	08
Gemeinschaft Peter Jepsen	09
Rückblick 2020 Gemeinschaft „R-W“	11
„Erinnerungen an gestern - für ein positives Morgen“	12
Suchthilfe Notteléfono in S-H	13
Helmut Krethe 50 Jahre Guttempler	14
Buchvorstellung von Hgs	15
Suchtfrei und zufrieden leben	16
Eine Herausforderung in der Suchtselbsthilfe	17
Guttemplertag 2021 in Hamburg abgesehen	18
Seminare die Lust auf den Herbst machen!!	19
Gegen Armut und Ausgrenzung	20
Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V. Bericht 2020	21
Termine/Seminare	22
Wir trauern	22
Wir trauern	22
Neue Mitglieder im Landesverband	23
Guttempler Eventchor	23
Unsere Jubilare	24
Runde Geburtstage	24
Sponsoren Unterstützer	25

Mach mit!

03 *Liebe Mitglieder,*  
04 *liebe interessierte Leserinnen und Leser,*

05  
06 nun begleiten uns diese „verrückten Zeiten“  
07 schon über ein Jahr und vieles ist anders  
08 gekommen als geplant oder konnte bislang  
09 noch gar nicht stattfinden. Viele Hoffnungen  
11 auf Begegnungen, auf Nähe und auf  
12 ein bisschen Normalität sind zerplatzt oder  
13 haben uns dazu veranlasst, neue Wege an-  
14 zudenken und vielleicht auch zu probieren.  
15 Und, wenn wir ehrlich sind, sind Videokon-  
16 ferenzen oder WhatsApp Chats nur ein ma-  
17 gerer Ersatz für gemeinsames Erleben, sich  
18 Weiterentwickeln und das Gespräch von An-  
19 gesicht zu Angesicht. Aber wir sind genüg-  
20 sam geworden und warten geduldig auf eine  
21 Zukunft, die nur eine bessere werden kann,  
22 um dann all das, was wir gelernt haben in Sachen digitalisierter Kommunikation  
22 anzuwenden und für uns auch weiterhin zu nutzen. Ich glaube, dass Dinge, auf  
22 die man nicht angewiesen ist, wieder an Leichtigkeit gewinnen. Leichtigkeit ist  
22 genau das, was uns so schmerzlich fehlt, was Menschen - natürlich neben unse-  
23 rer Kompetenz - für uns und unsere Organisation begeistern kann.

23  
24 Aber wir wollen nicht jammern, sondern anpacken. Wir wollen alles tun, damit  
25 alles wieder kommt, wie früher und ich bin sicher, dass nichts mehr, nie mehr  
25 selbstverständlich sein wird. Und das ist gut so. Wir wollen versuchen, dankbar  
26 für alles zu sein, was irgendwann wieder möglich sein wird: Stück für Stück.  
27 Und es wird ein bisschen so sein, als wenn wir langsam wieder tiefer und freier  
28 atmen können und es wird nicht nur so sein, weil wir irgendwann keine Masken  
29 mehr tragen müssen sondern uns wieder ein richtiges Lächeln schenken kön-  
29 nen. Bis dahin schlucken wir einmal mehr, wenn ein geplantes Seminar doch  
30 noch ausfallen muss, unsere Sehnsucht auf den wöchentlichen Gemeinschafts-  
31 abend noch ein bisschen ungestillt bleiben muss und unsere Chormitglieder nur  
32 jeder für sich in seinen vier Wänden oder beim täglichen Gassigehen mit dem  
Hund vor sich hin trällern kann.

Ich danke all denen, die rund um die Uhr für Hilfesuchende ein Ohr und ihr Herz öffnen und mit einer 1:1-Betreuung - natürlich coronakonform - dafür sorgen, dass diese Menschen einen Ansprechpartner finden und aufgefangen werden.

Nun möchte ich hoffen, dass wir alle unbeschadet durch diese Zeit kommen und Alltagsüberforderungen, Existenzängste und Sorge um geliebte Menschen bald ein Ende haben. Wir werden das jetzt „durchziehen“ und auch wenn wir keine Wahl haben, brauchen wir alle mehr oder weniger Unterstützung, Mitgefühl und wir alle dürfen ehrlich zeigen, dass wir verletztlich sind und zu unseren Gefühlen stehen.

Das ist es, was uns ausmacht.

Inga Hansen  
Landesvorsitzende



**Titelbild:**  
Foto © Joachim Markgraf  
Guttempler-Schleswig Holstein 2021

Ausgabe Herbst 2021  
Redaktionsschluss 1. September 2021

## Öffentlichkeitsarbeit in Breklum im Christian Jensen Kolleg

**Seminar Öffentlichkeitsarbeit vom 25. bis 27.09.2020 in Breklum im Christian Jensen Kolleg**

Rolf Meister (Gudendorf) – Nachdem das vergangene Seminar in Klingberg von den Beschränkungen, die die Corona-Pandemie mit sich brachte, „gestreift“ worden ist, konnte dieses Seminar unter „Corona-Bedingungen“ stattfinden. Zur Erinnerung: Wir mussten das Klingberg Seminar im März bereits nach dem Frühstück beenden und das Haus verlassen, statt, wie üblich, nach dem Mittagessen.

In Breklum, Nordfriesland wurde uns ein Seminarraum zur Verfügung gestellt, der die notwendigen Mindestabstände zwischen den Teilnehmern möglich machte. Leider auf Kosten der Akustik. Wegen der Größe des Raumes, waren manche Wortbeiträge nicht immer deutlich zu verstehen.



Der Name des Hauses geht auf den Theologen Christian Jensen zurück. 1839 im nordfriesischen Fahretoft geboren, wurde er 1873 zum Hauptpastor von Breklum berufen und erwarb bald ein Bauernhaus, das heute als „Missionshaus“ zu der Einrichtung gehört. Pastor Jensen richtete die „Breklumer Mission“ ein und bildete evangelisch-theologische Missionare aus, die in die Welt gesendet wurden.

Unser Sachgebietsleiter Öffentlichkeitsarbeit, Peter Lübker, begrüßte 19 Teilnehmer aus 10 Gemeinschaften.

Nach dem Abendessen berichteten alle über Neuigkeiten und Aktivitäten aus ihren Gemeinschaften.



Das Wochenende bescherte den Teilnehmern ein volles Programm. Auf dem Plan stand die Erstellung eines neuen, zeitgemäßen Guttempler-

Gesangbuchs. Ein neues Heft mit alkoholfreien Cocktails, Shakes und Mixgetränken stand außerdem auf dem Programm. Ein Flyer für den „Guttempler Förderverein“ sollte erstellt werden.

Zur Durchführung dieser Aufgaben wurden 3 Kleingruppen gebildet, die intensiv Vorschläge für Lieder und Getränke diskutierten und sammelten. Das Layout für den Flyer wur-



de auch bald gemeinsam gefunden.

Die Ergebnisse wurden, wie üblich, anschließend allen Teilnehmern vorgestellt und diskutiert. Bei einem geplanten Tagesseminar im Guttempler-Museum in Mildstedt wollten sich die Teilnehmer der Kleingruppen am 1.11.20 noch einmal abschließend treffen.

Joachim Markgraf, Roland Wedel, erklärte uns, wie die Landesverbandszeitung erstellt wird und worauf geachtet werden muss; welches Format Textbeiträge und Fotos aufweisen müssen. Die Textdateien sollten im Dateiformat .doc; .docx; .txt oder .odt erstellt werden. Auf keinen Fall



im pdf Format. Fotos am besten im jpeg Format. Bei Fotos sollte darauf geachtet werden, dass die Dateien genügend Bildpixel besitzen: sehr viele Pixel kann Joachim verkleinern, aber zu wenig Bildinformationen nicht verlustfrei vergrößern!

Unsere Landesverbandszeitung lebt von Beiträgen der Guttempler in Schleswig-Holstein. Bitte sendet Joachim Beiträge zu! Sie können auch gemeinsam, während der wöchentlichen Treffen erarbeitet werden.



H. von links: Helmut Barton, Stefan Üker, Horst Henningsen, v. Peter Johannsen

Fortsetzung nächste Seite

## Öffentlichkeitsarbeit in Breklum im Christian Jensen Kolleg



v. l. Wilfried Brand, Armin Balbiani, Kai-Uwe Brand, Inga Hansen, Manfred Jürgensen. unten v. l. Wolfgang Schnoor und Karl-Heinz Laschewski

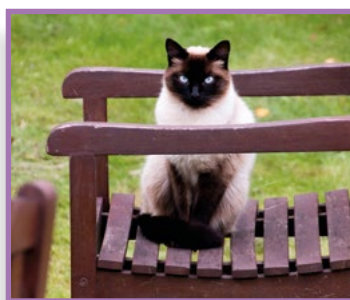
Dies ist jedoch nur möglich, wenn Treffen wieder stattfinden können. Bis dahin kann sich jeder zu Hause hinsetzen und seine Gedanken zu Papier bringen oder in den Computer tippen. Für Guttempler, die mit Papier arbeiten, biete ich an, mir ihre Beiträge per Post zuzuschicken. Ich schreibe sie dann und schicke sie Joachim als Datei zu.  
Rolf Meister, Eescher Weg 10, 25693 Gudendorf.

Der Sonntag begann mit dem Ausblick auf das nächste Jahr 2021. Wir werden uns wieder in Rendsburg bei der Jugendfeuerwehr treffen. Das geplante Treffen vom 5.3. bis 7.3. konnte nicht stattfinden. Wir hoffen alle, dass wir uns bald wieder unter einigermaßen gewohnten Bedingungen treffen können und freuen uns auf viele aktive Teilnehmer aus den Gemeinschaften.

### **Bildimpressionen vom Christian Jensen Kolleg mit Parkanlage, Seminar- und Wohnhäuser**



v. l. Hans-Jürgen Kain, Dieter Rahlf und Rolf Meister



Peter Johannsen



Fotos: © Joachim Markgraf

## „Leben-Lieben-Lachen“

Rolf Meister (Gudendorf) – Der (kommissarische) Sachgebietsleiter für Bildung bzw. Suchthilfe, Franz-Josef Hecker, hat zum Seminar „Leben-Lieben-Lachen“ eingeladen. Veranstaltungsort war das Jugendfeuerwehrzentrum in Rendsburg.

Nach und nach trafen am Freitag, den 9.11.2020 die 11 Teilnehmer ein, bezogen ihre Zimmer und nahmen anschließend gemeinsam das Abendessen ein.

Gestärkt versammelten sie sich danach im Seminarraum. In der Vorstellungsrunde nannte jeder seinen Namen und die persönlichen Erwartungen an das Seminar.

Bei jedem war eine gespannte Neugier auf den Ablauf und die Inhalte des Seminars herauszuhören. Franz-Josef fragte nach der Motivation der einzelnen? Sie war bei allen stark ausgeprägt. Dies gewährleistete ein interessantes Seminar!

Jeweils 2 Personen setzten sich auf Stühle, so dass sie sich anschauen konnten. Beide waren mit Stift und einem DIN-A4 Blatt ausgestattet. Die Aufgabe bestand darin, den anderen in einem Strich, also ohne den Stift abzusetzen, zu porträtieren. Es war auch nicht erlaubt, auf das Gezeichnete zu schauen, sondern man musste den gegenüber Sitzenden fixieren! Auch bestand ein Zeitlimit von einer Minute! Ich denke, dass sich auch Nichtbeteiligte das herzliche Lachen vorstellen können, wenn anschließend die „Porträts“ gemeinsam betrachtet wurden. Oft hatten sie nur marginal Ähnlichkeiten mit humanen Wesen. Anschließend wurden noch zweimal die Partner getauscht, beim dritten Partner wurde zusätzlich eine persönliche Frage schriftlich formuliert. Jedes Porträt wurde an den Porträtierten ausgehändigt. Aus den 3 Porträts konnte sich dann jeder sein „Lieblingsbild“ aussuchen. In der Abschlussrunde wurden die Bilder diskutiert und die persönliche Frage beantwortet.

Während dieser Aktion fand bei jedem das „innere Kind“ seinen Weg nach draußen. Das kam durch herzhaftes Lachen zum Ausdruck.

Der Freitagabend schloss mit einer durch Franz-Josef vorgelesenen Geschichte, die alle Anwesenden stark berührte.

Der Samstag begann nach dem Frühstück mit einer Auflockerungsübung, bei der die Konzentration gefördert wurde. Danach verteilte Franz-Josef Fotokarten mit einem Spruch versehen. Jeder konnte sich „seine“ Karte auswählen. In der anschließenden Runde reflektierte jeder über seine Wahl.

Nach dieser Übung und einer kurzen Pause wurde in Kleingruppen die „Uhr mit den Dingen des Lebens“ bearbeitet. In der Mitte des Ziffernblatts steht ein Mensch (Symbol). Die Stunden der Uhr wurden mit folgenden Begriffen belegt (Auszug):

Meine Familie, meine Freunde, meine Träume, was macht



mich glücklich?

Meine Ängste, was macht mich traurig? usw. Allen fiel etwas Persönliches zu diesen Begriffen ein und jeder notierte seine Ideen auf seiner persönlichen „Uhr“.

Nachmittags präsentierte Franz-Josef kurze Videoclips. Sie zeigten Menschen denen Pannen passierten. Dies waren alles gute Beispiele für Schadenfreude, die beim Betrachter mehr oder weniger entsteht.

Eckart von Hirschhausens Gedanken zum Glück wurden anschließend präsentiert.

Es folgte ein „Ruhe-Bild“, das 4 Begriffe enthielt.

1. Umgebungsbeschreibung
2. Geräusche
3. Gerüche
4. Gefühle

Diese Begriffe wurden auch mit eigenen Gedanken gefüllt.

Der Nachmittag endete mit einer „Fantasiereise“:

Wir saßen völlig entspannt, mit geschlossenen Augen auf unseren Stühlen und lauschten Franz-Josefs sonorer, ruhiger Stimme. Er nahm uns mit ins Reich der Fantasie, indem er eine Landschaft mit sehr vielen Details beschrieb, durch die wir uns in Gedanken bewegten, verharrten, beobachteten und staunten. Er führte uns in diese Landschaft, durch sie hindurch und anschließend wieder heraus. Bei dieser Reise mit geschlossenen Augen entstanden sehr individuelle Bilder und Gefühle. Wir empfanden diese Reise als sehr angenehm und entspannend.

Dieser schöne Tag endete abends in einer Eisdielen in Büdelsdorf. Dort trafen wir unsere Landesvorsitzende Inga Hansen. Wir hatten viel zu erzählen.

Der Sonntag startete wieder mit einer Auflockerungsübung. Danach wurden Karten verteilt. Diese Karten waren mit „Sprüchen zum Glück“ versehen. Alle erzählten, was ihr/ihm zu den Spruchkarten einfiel.

Nach dem Kaffee berichteten alle über die jeweilige „Erste große Liebe“

Bei der abschließenden Runde wurde klar, dass das Seminar von allen als sehr gut betrachtet wurde und die Erwartungen erfüllt worden sind.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen fuhren wir wieder nach Hause.

## Der Landesverbandstag am 24.10.2020 in Mildstedt

**Zum diesjährigen Herbst-Landesverbandstag trafen sich im Guttemplerzentrum in Mildstedt etwa 30 Guttempler\*innen aus Schleswig-Holstein. Aufgrund der nicht so schönen Corona-Situation in unserem Land war auch dieser Landesverbandstag als Delegierten-Tagung ausgeschrieben.**

Was hier als Besonderheit hervorzuheben ist, dass diese Sitzung auch mit Hilfe der technischen Unterstützung von Axel Herdejürgen „Online“ mitverfolgt werden konnte. Es haben von diesem „neuen“ Service auch einige Guttempler\*innen in Schleswig-Holstein Gebrauch gemacht.



Da das gemeinsame Singen ja derzeit nicht gestattet ist, wurde mit einem vom Band gespielten Musikstück die Sitzung sehr wohlwollend und etwas anders „eingeläutet“. Was die Tagesordnungs-Liste mit den immer wiederkehrenden Punkten am Anfang einer Sitzung angeht, gab es bis auf eine Ausnahme keine Besonderheiten. Der im Frühjahr 2020 zum Leiter des Sachgebietes „Bildung“ gewählte Sven Diedrichs kann sein Amt zurzeit nicht ausüben.

Der dann folgende Tagesordnungspunkt war die Vorstellung der für 2021 geplanten Seminare:

**Sachgebiet Sucht wird von Franz-Josef Hecker vorgestellt:**

- Er erinnert zunächst noch einmal an das Seminar zum Thema „Rückfall“ vom 11.-13.12.2020 im Jugendfeuerwehrzentrum in Rendsburg.
- Vom 17.-19.09.2021 soll zum Thema „Suchtmittelkonsum zwischen Medizin und Selbsterstörung“ im Martinshaus in Rendsburg ein Seminar stattfinden.
- Außerdem wird in 2021 die Ausbildungskette „Ansprechpartner\*in für Suchtfragen“ fortgesetzt. Tagungsort ist die Nordseeakademie in Leck.

**Sachgebiet Bildung wird von Franz-Josef Hecker vorgestellt:**

- Vom 22.-24.10.2021 soll zum Thema „Die Guttempler-Story“ im Martinshaus in Rendsburg ein Seminar stattfinden.

**Sachgebiete Bildung + Frau und Familie gemeinsam, wird von Franz-Josef Hecker vorgestellt:**

- Vom 03.-05.12.2021 soll zum Thema „Familienproblem Suchterkrankung“ im Martinshaus Rendsburg



ein Seminar stattfinden. Referentin wird Fabiene Gasthauer sein.



Franz-Josef Hecker stellt Seminare vor

**Sachgebiet Frau und Familie wird von Birthe Holst vorge-tragen:**

- Vom 11.-13.06.2021 soll zum Thema „Stressbewältigung für Frauen“ im Martinshaus in Rendsburg stattfinden
- Auch sie erinnert nochmal an das in 2020 bevorstehende Seminar „Selbstbewusstsein“ vom 06.-08.11.2020 auf Schloss Noer, zumal die Anzahl der Anmeldungen bis jetzt sehr gering ist.

**Sachgebiet Jugend wird von Inga Hansen (in Vertretung für Lotta Spethmann) vorgetragen:**

- Vom 22.-24.01.2021 soll der Landesjugendtag u.a. mit dem Thema „Speed-Dating bezogen auf das Hobby“ im Jugendfeuerzentrum Rendsburg stattfinden.
- Vom 26.-28.11.2021 soll das „Planungsseminar für 2022“ in Mözen (bei Bad Segeberg) im Haus Rothfos stattfinden.
- Apropos Planung: auch sie verweist auf das bevorstehende Planungsseminar, welches vom 27.-29.11.2020 in Mözen stattfinden wird, wo geklärt wird, was die Jugend in 2021 vor hat.

**Kindergruppenarbeit wird von Birthe Holst vorgetragen:**

- Vom 24.-31.07.2021 ist die KIM (Kinder im Mittelpunkt) - Freizeit vorgesehen, voraussichtlich in Dänemark.
- 14 Plätze sind vom 14.-16.05.2021 für eine mögliche Kinderfreizeit im Rahmen des Guttemplertages 2021 in Hamburg für die Kinder vorgesehen.

Fortsetzung nächste Seite

## Der Landesverbandstag am 24.10.2020 in Mildstedt

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Situation allgemein im Landesverband der Guttempler in Schleswig-Holstein, der von der Landesvorsitzenden Inga Hansen vorgetragen wird:

Per 30.09.2020 gab es 29 Gemeinschaften mit insgesamt 319 Mitgliedern. Im Moment ist es eine nicht so schöne Situation in Schleswig-Holstein, da ja auch der Landesvorstand nicht so genau weiß, ob die eine oder andere Veranstaltung stattfinden wird oder nicht. Sie appelliert an die Mitglieder, den Blick für das Positive zu entwickeln. Sie gibt so als kleinen Tipp, einfach mal am Ende des Tages die positiv erlebten Dinge auf einen Zettel zu schreiben. Sie hofft auf die Kreativität der Gemeinschaften, sagt aber auch die Unterstützung des Landesvorstandes zu. Für sie ist jede Begegnung, in welcher Form auch immer, „Balsam für die Seele“. Wenn's denn in 2021 wieder „richtig“ laufen soll, ist für den 14. oder 28.08.2021 für alle schleswig-holsteinischen Guttempler\*innen im Raum Bad Malente ein großes Sommerfest mit vielerlei Aktivitäten geplant. Sie hofft auf ein gutes und sicheres 2021.

Der nächste zu erwähnende Tagesordnungspunkt war die Ehrung von Hans Hübner und die Übergabe des Nottelefons. Der inzwischen 90-jährige Hans Hübner wurde am 01.09.2020 mit dem Bundesverdienstkreuz für das Nottelefon SH ausgezeichnet, das ihm vom Ministerpräsidenten Daniel Günther in einer Feierstunde überreicht wurde. Das Nottelefon in SH ist die „Mutter“ aller Nottelefone und wurde von Hans Hübner erfunden und jahrelang als Verantwortlichem betreut. Da er heute nicht anwesend sein konnte, wurde ihm symbolisch ein Foto mit einem Guttschein überreicht.



Apropos symbolisch: Die Leitung des Nottelefons der Guttempler in Schleswig-Holstein wurde „symbolisch“ an Rolf Meister, Peter Johannsen und Horst Henningsen übergeben.



v.l. Rolf Meister, Horst Henningsen, Peter Johannsen

Zum Schluss noch 4 Punkte:

1. Peter Lübker gibt bekannt, dass jetzt Seminarblöcke in DIN A4 + DIN A5 zum Preis von € 1,00 zur Verfügung stehen.



2. Der Tanzworkshop mit „Disco-Fox und langsamem Walzer“ am 31.10.2020 wird bis jetzt mit 11 Personen stattfinden. Inga Hansen nimmt aber gerne noch weitere Anmeldungen entgegen.
3. Jürgen Kock lädt zum 31.10.2020 zu einem Tagesseminar zum Thema „Mut“ nach Risum-Lindholm mit der Referentin Katja Breitling ein. Kosten per Person € 10,00.
4. Birthe Holst verweist auf die Aktion Licht im Fenster am 01.11.2020. Jede/r Mitbürger\*in soll an diesem Tag eine Kerze im Fenster anzünden.

So last but not least: Ein herzliches Dankeschön an die Mildstedter Guttempler\*innen, die uns an diesem Tage so hervorragend betreut und beköstigt haben. Auch das Büffet zum Mittag war bestens bestellt worden und hat allen Teilnehmenden wohl gemundet. Ich denke wir kommen gerne alle wieder zu Euch ins Guttempler-Zentrum nach Mildstedt.

Kai-Uwe Brand  
Landessekretär der Guttempler in SH



Bernd Nitsch l., das Büffet zum Mittag, war bestens bestellt worden und hat allen Teilnehmenden geschmeckt. **Vielen Dank!**



Brootje's Partyservice, Stapelle 1, 25866 Mildstedt, [www.brootje.de](http://www.brootje.de)

Fotos: © Joachim Markgraf



## Rückfall oder Ausrutscher

Ich bin Wilfried Brand, 68 Jahre alt und gehöre der Gemeinschaft Kanalpiraten an. 1981 habe ich meine Entgiftung angetreten, anschließend eine halbjährige Therapie in der Wiehengebirgsklinik in Bad Essen-Hüsedede absolviert. Danach schloss ich mich den Anonymen Alkoholikern an und blieb dort 30 Jahre. Die Liebe verschlug mich zu den Guttemplern, denen ich bis heute sehr gern anhöre.

Es gab und gibt in den Meetings und Gesprächsgruppen Standardthemen, die immer wieder in den Mittelpunkt rücken: Darf ich jetzt kein Sauerkraut mehr essen? Darf ich alkoholfreies Bier trinken? Was ist, wenn ich eine Suppe essen will und feststelle, dass Alkohol darin enthalten ist? Verkoht Alkohol?

Hinter diesen Fragen verbirgt sich die Unsicherheit, ob das alles schon Rückfall wäre. Und mit diesem Thema will ich mich auf Grundlage meiner Erfahrungen mit meinem Beitrag widmen.

Wenn Mathilde, Ottilie, Marie und Liane, die Udo Jürgens besang, nach längerer Brigitte-Diät einem Gang in die Konditorei nicht mehr widerstehen können, mag das auch ein Rückfall sein. Aber die Damen können sich wieder eines Besseren besinnen und zukünftig einen großen Bogen um die Konditorei machen. Sie erreichen ihr Zielgewicht dann eben eine Woche später. War was?

Einige Gangarten schärfer ist es aber, wenn durch die Abstinenz eine Suchtkrankheit im Zaum gehalten, aber irgendwann wieder auf den Stoff zurückgegriffen wird. Dann beginnt mit diesem Rückfall eine Reise ins Ungewisse. Die Suchtkrankheit ist lebenslänglich, sie ist auch während der Abstinenz nicht weg. Das macht sie bei einem Rückfall so unberechenbar.

### Was ist Sucht?

*Psychomedia definiert Sucht so:*

„Sucht bezeichnet Abhängigkeiten von Substanzen (Heroin, Alkohol oder Zigaretten) sowie von nicht mehr kontrollierbaren schädlichen Verhaltensweisen (Kaufsucht, Glückspielsucht, Internetsucht, Sexsucht), die zwanghaft immer wieder ausgeführt werden. Alle Süchte sind durch Kontrollverlust, Toleranzentwicklung und Entzugssymptome gekennzeichnet. Sucht wird trotz besseren Wissens und trotz schädlicher Folgen nicht aufgegeben. (www.psychomedia.de/lexikon/sucht.html)

*Oder Wikipedia:*

„Die Beschaffung und der Konsum von Alkohol bestimmen



das Leben zunehmend. Typisch sind fortschreitender Verlust der Kontrolle über das Trinkverhalten bis zum zwanghaften Konsum, Vernachlässigung früherer Interessen zugunsten des Trinkens, Leugnen des Suchtverhaltens, Entzugerscheinungen bei vermindertem Konsum, Toleranz gegenüber Alkohol („Trinkfestigkeit“) sowie Veränderungen der Persönlichkeit.“ (wikipedia.org/wiki/Alkoholkrankheit)

Ich erkenne mich in diesen Definitionen exakt wieder. Ich beschäftige mich im Folgenden der Einfachheit halber nur mit der Alkoholsucht.

*In einer öffentlichen Veranstaltung zum Thema habe ich mal diesen Vergleich gehört:*

Ein Alkoholiker sitzt auf einer Rutschbahn und gleitet abwärts. Das Abrutschen lässt sich nur durch Abstinenz stoppen. Er sitzt dann also mitten auf dieser Rutschbahn. Ein Rückfall, also erneuter Zugriff zum Stoff, setzt die Rutschpartie fort an der Stelle, an der er gerade sitzt. Nicht wieder von oben!

Die Suchtkrankheit lässt sich weder medizinisch noch psychologisch noch sonst wie schlüssig diagnostizieren. Sie lässt sich einkreisen (der Klassiker Leberwert Gamma-GT, der aber nicht nur bei nur bei übermäßigem Alkoholmissbrauch erhöht sein kann), aber auch durch Verhalten, s.o. „Psychomedia, Wikipedia“.

Am Ende dieser Untersuchungen steht aber nie schwarz auf weiß: Sucht, und nichts anderes! Sie lässt sich nicht nachweisen, nur vermuten. Die Betroffenen können es nur für sich allein herausfinden.

Die Suchtkrankheit ist nicht heilbar, wie schon erwähnt. Sie lässt sich nur durch Abstinenz zum Stillstand bringen. Da bin ich wieder bei der Rutschbahn.

Das Ab-/Unterbrechen der abstinenten Phase ist ein Rückfall, ohne Wenn und Aber.

*Der Wissenschaftler Gordon A. Marlatt stellt Rückfallprozesse gegenüber:*

Er beschreibt Risikosituationen, die einen süchtigen und abstinent lebenden Menschen überfordern könnten. Zum Beispiel eine bevorstehende, wichtige Prüfung. So etwas könnte zu einer scheinbaren unüberwindbaren Überforderung heranwachsen. Der Mensch könnte zu dem Schluss kommen, dass er es nur noch mit Alkohol durchhält. Der Rückfall wäre die Folge.

Marlatt zählt dazu Strategien auf, die im Vorfeld von Hoch-

*Fortsetzung nächste Seite*

## Rückfall oder Ausrutscher

risikosituationen zur Vermeidung eines Rückfalls Strategien entwickelt werden können. Zum Beispiel könnte er sich mit den Prüfungsthemen noch einmal gründlich befassen, damit das Gefühl, die Situation ohne Alkohol nicht bewältigen zu können, den Schrecken verliert.

*Bis hierhin kann ich Marlatt folgen.*

Marlatt beginnt dann aber, am Begriff „Rückfall“ zu interpretieren. Zunächst nennt er den Rückgriff auf den suchtbefriedigenden Stoff auch „Rückfall“. Aber wenn das einmalig bleibt und der Rückfall zunächst aufgefangen zu sein scheint, ist er der Meinung, dass der Rückfall zu einem „Ausrutscher“ heruntergestuft werden kann. Ein Rückfällchen? Shit happens?

Und an dieser Stelle komme ich schon wieder auf meinen Vergleich mit der Rutschbahn zurück. Abstinenz stoppt das weitere Abrutschen. Aber eine Unterbrechung, auch wenn es erstmal bei einer bleibt und die Abstinenz sofort wieder hochgefahren wird, leitet ein weiteres Abrutschen ein. Das weitere Hinunterrutschen wäre dann zwar wieder gestoppt. Aber jetzt ist die neue Sitzposition ein Stück tiefer.

Es ist also nicht wieder alles so wie vorher. Denn zu den bisher gesammelten Erfahrungen mit der Sucht reiht sich eine neue ein: „Ich habe es ja schon einmal geschafft.“ Oftmals wird dann auch gesagt, ein Rückfall gehöre zur Suchtkrankheit dazu.

Das halte ich für trügerisch. Für mich ist diese Aussage eher die Lizenz für den nächsten Rückfall. „Alle sagen ja, das gehört dazu“. Ich kenne aus vielen AA-Meetings Menschen, die auch nach dem x-ten Rückfall sagten, sie hätten diesen nochmal gebraucht, jetzt aber hätten sie verstanden.

Niemand ist jeden Tag der- oder dieselbe. Und niemand weiß, was uns in Zukunft an Gutem und Bösem erwartet. Aber der Teufel Alkohol im Kopf wird diese Erkenntnis „Ich habe es ja schon einmal geschafft“ in die Wiedervorlage

einsortieren und es bei passender Gelegenheit hervorholen und präsentieren.

Der sogenannte Ausrutscher von 2021 kann also unter ungünstigen Voraussetzungen der Wegbereiter des Rückfalls von 2022 sein.

Wie gesagt, alles kann, muss nicht. Ich warne nur davor, mit dem Begriff „Ausrutscher“ den Rückfall aufzuweichen. Er verändert was. Die Formel, „seit dem Rückfall sind 3 Wochen vergangen und darum ist er eigentlich keiner mehr“ greift nicht. Die Suchtkrankheit ist eine lebenslange Begleiterin, aus der nicht mal eben so 3 Wochen isoliert für sich betrachtet werden können, als hätte alles nicht stattgefunden.

Einmal Rückfall und danach gleich wieder aufhören ist kein Selbstgänger. Jedem, der es hinkriegt, gebührt hohe Anerkennung. Aber in den meisten Fällen setzt sich der Sturz in den Abgrund fort, nicht selten bis zur geschlossenen Unterbringung oder sogar zum qualvollen Tod.

Jedes Rumgeeier um den Begriff Rückfall bagatellisiert die Brisanz der Suchtkrankheit, die, siehe Vorabsatz, eine tödliche Krankheit ist.

Niemand tut einem Rückfälligen einen Gefallen, wenn man ihn mit „Das war ja bloß ein Ausrutscher“ bei Laune halten will. Rückfall ist Rückfall. Suchtkrankheit ist schwarz oder weiß, 1 oder 0. Dazwischen gibt es nichts. Auch keinen Ausrutscher.

Wer trotzdem den Mittelweg sucht, hat hervorragende Aussichten, den Wettbewerb „Wer kann am besten Schönreden?“ zu gewinnen.

Foto © und Text  
Wilfried Brand  
Gemeinschaft Kanalpiraten



### Suchthilfe Nottelefon

# 01805 982855

14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz

## Rund um die Uhr erreichbar!

## Sucht-Selbsthilfegruppen werden zum Spielball der Profis

Von Rolf Hüllinghorst (Bielefeld)

**Korrekt sollte die Überschrift heißen: „Die Mitglieder der Sucht-Selbsthilfegruppen werden immer mehr zum Spielball von professionellen Mitarbeiter\*innen und deren Interessen.“**

Das Erfahrungswissen der genesenen Suchtkranken zählt nicht mehr und wird immer weniger geschätzt“. Was bringt mich zu dieser Aussage, auch wenn es sicherlich auch positive Beispiele gibt?

Die Mitglieder und Besucher/-innen von Sucht-Selbsthilfegruppen können sehr zufrieden sein. „Die Selbsthilfe“ ist in aller Munde. Doch was ist denn „diese Selbsthilfe“, von der immer die Rede ist, genau? Reden wir über die professionellen Selbsthilfe-Unterstützer? Oder reden wir von Selbsthilfe-Verbänden? Oder sind damit wirklich die Menschen gemeint, die sich jede Woche in ihrer Gruppe treffen, um sich gegenseitig zu helfen und zu stützen? Mein - sicherlich sehr subjektiver - Eindruck ist, dass die Menschen in den Gruppen immer weniger im Mittelpunkt stehen. Bestenfalls dann, wenn die anderen Beteiligten, die professionellen Selbsthilfe-Unterstützer oder die Verbände, mit ihnen werben, was man alles für „die Selbsthilfe“ tut und warum die finanzielle Unterstützung notwendig ist.

Inzwischen kann ich eine lange Zeit der Selbsthilfe-Bewegung überblicken. Ich arbeitete 1980 als erster „Selbsthilfe-Unterstützer“ eines Sucht-Selbsthilfeverbandes bei den Guttemplern; ich half mit, in Bielefeld eine Selbsthilfe-Kontaktstelle ins Leben zu rufen; sorgte mit dafür, dass die Rentenversicherung den Suchtverbänden mehr Geld für ihre Arbeit gab. Das war in einer Phase der Entwicklung, als - auch in Folge des Urteils von 1968, dass die Behandlung Suchtkranker von den Krankenkassen zu finanzieren sei und der entsprechenden Empfehlungsvereinbarung von 1978 - die Arbeit richtig Spaß machte und voranging. Neue Beratungsstellen und mehr stationäre Einrichtungen entstanden. Jedem neuen Mitarbeiter und jeder neuen Mitarbeiterin in der Suchthilfe war klar, dass es ohne Selbsthilfegruppen nicht geht. Die Selbsthilfegruppen waren eigenständig, aber gerade deshalb ein wichtiger Teil der gesamten Suchtarbeit. Ich erinnere mich noch gerne daran, an wie vielen Gruppengründungen ich damals, in den 70er und 80er Jahren, beteiligt sein durfte.

In dieser Zeit war die Arbeit in Betrieben und Behörden ein wichtiges Tätigkeitsfeld. Es waren vor allen Dingen ehemalige Suchtkranke, die auf der einen Seite aktiv in Selbsthilfegruppen tätig waren, auf der anderen Seite in ihren Betrieben und Behörden Ansprechpartner für Menschen mit Suchtproblemen waren. Sie überzeugten mit ihrem persönlichen Weg aus der Sucht und ermunterten zu ersten Schritten aus der Abhängigkeit. Häufig, in dem sie das betroffene Kolleg\*innen mit in ihre Gruppe nahmen oder eine andere Gruppe empfahlen. Doch auch hier veränderte sich etwas. Diese erfolgreiche Arbeit wurde in den - professionell besetzten - Bereich „Gesundheit im Betrieb“ integriert. Abhängigkeit sei doch „stigmatisierend“ und es erschwere, Hilfe zu suchen. Nur: Die Schwellen zur

Inanspruchnahme von Hilfe wurden nicht gesenkt, sondern wurden höher.

Was waren die Konsequenzen erfolgreicher Arbeit innerhalb und außerhalb der Gruppen? Die Selbsthilfegruppen wurden überrannt und hatten schließlich das Bedürfnis, „etwas für uns selbst zu tun“, viele schotteten sich ab. Als sie sich wieder aufnahmebereit zeigten, war der große Ansturm vorbei. Die nächste Generation der Mitarbeiter\*innen in den Einrichtungen hatte ihre Arbeit angetreten, und es wurden immer weniger, die vertrauensvoll mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiteten. Die therapeutische Arbeit stand im Mittelpunkt, und Gruppen wurden nicht mehr als eine Quelle der Kraft und des zusätzlichen positiven Einflusses auf die Gesundheit und persönliche, selbstbestimmte Weiterentwicklung, sondern eher als störend in der therapeutischen Beziehung empfunden.

Diese Tendenz setzte sich fort und heute können Patientinnen auch ohne Selbsthilfegruppenbesuch professionell und kostendeckend rund um die Uhr betreut werden. Natürlich wird den Klienten von den Mitarbeiterinnen

und Mitarbeitern in den Kliniken und Beratungsstellen immer wieder gesagt, dass ein Selbsthilfegruppenbesuch gut wäre. Allein es fehlt die Überzeugung, dass das Expertenwissen aus der eigenen Erfahrung der Gruppenteilnehmer dort einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit leistet.

Es gibt gut dokumentierte Belege dafür, dass der Besuch einer Selbsthilfegruppe vor, während, nach und auch anstelle einer Reha-Behandlung den Therapieerfolg, gemessen an der Dauer der Abstinenz, positiv beeinflusst. Deshalb auch die Abfrage der Leistungsträger nach einer Behandlung, ob in eine Selbsthilfegruppe vermittelt worden sei. Auch deshalb ist es nach wie vor Standard, dass in allen Konzeptionen der Hilfe auf die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen verwiesen wird. Das erste Mal, dass auch darauf noch verzichtet wurde, fand ich in den Konzepten der beteiligten Einrichtungen der Suchthilfe im Rahmen des Bundesprogramms „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben - Reha Pro“. Aber es liegt im Trend.

Soweit zum Rehabilitation- und Medizinbereich und der sich verändernden Zusammenarbeit. Zusätzlich haben sich im Bereich „der“ Selbsthilfe professionelle Mitarbeiter\*innen auf kommunaler, Landes- und Bundesebene eingerichtet, um als Selbsthilfeunterstützer zu arbeiten. Das bedeutet, dass zunächst einmal die personelle Infrastruktur geschaffen und finanziert werden musste, um sich dann als Vermittler in die und als Unterstützer der Selbsthilfegruppen anzubieten. Das war ein richtiger Schritt, um die im Suchtbereich schon lange praktizierte Arbeit in Selbsthilfegruppen auch in anderen Arbeitsfeldern (chronische Erkrankungen, Behinderungen, psychosoziale Gesundheit) anzuregen und umzusetzen. Aber auch hier stellt sich im Laufe der Jahre immer mehr die Frage, was von dieser Art der Unterstützung in den bereits bestehenden Selbsthilfegruppen ankommt. Ob nicht für jede Facette einer Erkrankung eine neue Gruppe aufgebaut und



Fortsetzung nächste Seite

## Sucht-Selbsthilfegruppen werden zum Spielball der Profis

dann betreut wird. Da die Selbsthilfe-Kontaktstellen aber auch Anfragen nach Selbsthilfegruppen beantworten und in diese weiterleiten sollen, stellt sich die Frage, welche Sucht-Selbsthilfegruppe hat in den letzten Jahren neue Besucher\*innen vermittelt bekommen?

Ein letzter Aspekt, der mit Auslöser für diesen Artikel war: Es stellt sich die Frage, wie Mitarbeiter\*innen aus dem Suchtbereich, also Selbsthilfe-Unterstützer\*innen aus Verbänden, Landesstellen und ähnlichen Funktionen, Besucher\*innen und Mitarbeiter\*innen aus Selbsthilfegruppen unterstützen können. Was brauchen die Menschen in den Gruppen? Eigentlich gibt es aktuell nur eine Antwort: Anerkennung ihres Einsatzes, ihrer Leistung und ihrer Expertise durch Zusammenarbeit und der Vermittlung neuer Besucher\*innen. Denn diese Neuen sind die Garantie dafür, dass das Gespräch in den Gruppen weitergeht, dass der Gesprächsfaden weiter geknüpft werden kann und die Gruppe aktuell und entwicklungsfähig bleibt und dadurch dauerhaft hilfreich sein kann.

Sicherlich ist ein Weg der Hilfe, indem man sich als Vertreter\*in von Selbsthilfegruppen auf den Weg macht. Zu den Kolleginnen und Kollegen in den Beratungsstellen, Krankenhäusern und Rehakliniken. Und für die Selbsthilfegruppen wirbt und wirkt, ihnen ein Gesicht gibt. Wo man ein ehrlicher Makler ist, der in Gesprächen herausfindet, wo es in der Zusammenarbeit hakt und dann auch gemeinsam daran arbeitet, Entwicklung zu ermöglichen. Zum Beispiel neue Gruppen anregt, wo alte nicht mehr aufnahmebereit sind -und um neue Alternativen zu bemühen. Das ist dann schon eine zweite wichtige Aufgabe: die der individuellen Beratung von Gruppen und Gruppenverantwortlichen.

Dann bieten sich Projek-te an, die die Arbeit der Selbsthilfegruppen verbessern, die Kompetenzen der Mitarbeiter\*innen erweitern und der verbandlichen Entwicklung dienen. Der Weg ist richtig: Unter einer speziellen Zielsetzung werden gemeinsam mit Besucher\*innen von Selbsthilfegruppen Wege der Gruppenarbeit aufgezeigt, Methoden vermittelt und damit auch persönliche Entwicklung angeregt. Jedes Seminar bringt neue Erkenntnis und kann neue Türen öffnen. Gerade Besucher aus Sucht-Selbsthilfegruppen haben einen Nachholbedarf an positiver Begegnung, an Reflexion und an neuen Ideen.

Doch immer häufiger habe ich den Eindruck, dass es sich um Projekte „für“ die Selbsthilfe handelt, die nicht „mit“ der Selbsthilfe entwickelt wurden. Wo bleibt die Expertise, die Einbeziehung der Gruppenmitglieder bereits in der Planung? In der Gruppe haben alle die gleichen Rechte, hier kennt man sich, hier spricht man miteinander, man unterstützt und schätzt sich.

Und dann sitzt man auf einmal als Teilnehmer\*in im Seminar und hört zu, was für mich in der Gruppensituation gut sein soll? Hier ist die Reflexion der professionellen Mitarbeiter\*innen notwendig, um gemeinsam zu erarbeiten, was wirklich wichtig, notwendig und hilfreich ist.

Es geht hier nicht um Aus- und Fortbildung generell und nicht um Projekte grundsätzlich. Es geht mir um all die Dinge, die sich andere „für“ die Selbsthilfegruppen ausdenken. Die auch gerne gehört und interessiert angenom-

men werden. Aber sind sie persönlich hilfreich, helfen sie der Gruppe? Gibt es die Phase des Transfers in die Realität? Kennen die Referent\*innen die Realität in der Gruppe, die Realität suchtkranker Menschen und ihrer Angehörigen?

Natürlich müssen auch die Selbsthilfegruppen mit der Zeit gehen. Ab und zu ist es richtig, neue Namen und Bezeichnungen zu verwenden, damit die Menschen auch verstehen, wer sich wozu trifft. Aber wir sollten nicht so tun, als wenn wir ganz viele Dinge neu erfinden müssten. Es sind neue Namen für Dinge, die schon immer getan worden sind. Immer gab es Menschen, die mit anderen zu Behörden gegangen sind, um die Angst vor dem ersten Kontakt zu nehmen. Immer haben sich Menschen aus der Selbsthilfe auch am Wochenende getroffen, damit die Zeit zwischen den wöchentlichen Gruppentreffen am Anfang nicht so lang wurde. Schon immer hat man sich geholfen und gegenseitig unterstützt. Und war bei Rückfällen elektrisiert und hat den Angehörigen beigegeben. Denn: In der Gruppe wird gemeinsam nach Wegen gesucht. Fortbildung, wie ich das besser machen kann und auch, was das für mich bedeutet, ist ein wesentlicher Aspekt unserer Arbeit. Aber die Grenzen sind wichtig. Selbsthilfegruppen-Teilnehmer\*innen sind keine semiprofessionellen Mitarbeiter\*innen und sollen keine werden. Sie entscheiden selbst darüber, wie weit sie in der Hilfe gehen wollen und was ihnen neben der Gruppe wichtig ist.

Für mich ist es sehr schwer vorstellbar, dass es immer mehr von Professionellen geplante Veranstaltungen „für die Selbsthilfe“ gibt, bei denen die Selbsthilfe nur als Teilnehmer\*in vorkommt. Wie haben die ersten Selbsthilfegruppen um Anerkennung gekämpft. Wie haben sich ihre Initiatoren in den traditionellen Verbänden durchsetzen müssen, um die Betroffenenkompetenz nach vorne zu bringen. Wenn wir auf diese Betroffenenkompetenz, das Erfahrungswissen verzichten, dann werden wir zum Spielball von anderen. Und wer will das schon?

*Rolf Hüllinghorst*

*Geboren 1944 in Bielefeld, wo er seither lebt, 1957 wurde er Guttempler, 1969-73 Bundesvorsitzender der Guttempler-Jugend, Ausbildung und Tätigkeit als Groß- und Außenhandelskaufmann, Studium der Sozialpädagogik, 1978-79 Praktikum als Guttempler-Praxisberater (heutige Bezeichnung „Suchtreferent“), Kopf und Motor des „Alkoholpolitischen Programms“ 1978, 1979-82 Ordens-Sekretär, 1990-2009 Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Analytisches, programmatisches und politisches Denken zeichnen ihn aus sowie Gewandtheit in Wort und Schrift. hgs*



Foto : © Rolf Hüllinghorst

## Und weiter geht's mit der Dienstagspost

**Fortsetzung: Parität und Corona... (von Bärbel Dey und Horst Henningsen, Gemeinschaft Parität)**

Und weiter geht's mit der Dienstagspost in der Gemeinschaft Parität in Kiel.



In diesen Wochen seit Oktober ging es wieder um einen bunten Strauß verschiedener Themen, die wir in wöchentlichen Briefen an die Gemeinschaftsmitglieder verschickten, um die Kontakte zu pflegen. Denn mit Internet und Co. erreichen wir in der Parität nicht alle Mitglieder. Es gab etwas zum Schmunzeln, zum Nachdenken, zum Nachmachen, sowie viel Wissenswertes aus Kiel und der ganzen Welt.

**Weihnachten:** Es gab Geschichten über „Die kleine Tanne“ und „Das letzte Weihnachtsfest“, „Weihnachten in früheren Zeiten“ und die Geschichte des Christstollens mit einem Rezept. Auch die Mistel als Glücksbringer und das **Kenkentjüch** (siehe [Artikelende](#)) als Gebäck am Adventsständchen waren Themen.

**Gaumenschmaus:** Wer den „Großen Hans“ noch nicht kannte, erhielt ein Rezept für dieses Traditionsgericht, das dem „Dithmarscher Mehlbüdel“ nicht unähnlich ist. Das Thema „Brot in der Geschichte“ sollte das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

**Aufmunterndes** gab es mit den „Sprüchen in der Corona-Krise zum Nachdenken“ sowie einer Liste positiver Wörter, die anstelle negativer Begriffe benutzt werden sollten.

**Alltagstipps:** Omas Kniffs und Tricks sowie Hinweise zum Putzen, Aufräumen und Entsorgen haben schon manche in der Gemeinschaft erfolgreich beherzigt.

**Wissenswertes:** Die Nordsee, die Ostsee, Kiel-Insider-Wissen (Schuh-Heinrich, THW), Sehenswürdigkeiten in Kiel, Maulwürfe, Wie war das Leben vor 100 Jahren? Armin Maiwald und die Sendung mit der Maus sowie die Erläuterung der Straßennamen aller Paritätsmitglieder.

**Sport:** Angela und Wolfgang Hartz gaben uns wertvolle und leicht umsetzbare Tipps für Sportübungen in der Corona-Zeit, die wir sehr gern allen Mitgliedern zur Verfügung gestellt haben.

**Geschichten:** „Altwerden ist nichts für Feiglinge“, „Der Monat Januar stellt sich vor“, „Der Monat Februar stellt sich vor“, zwei Märchen und schließlich eine lustige Kurzgeschichte eines unbekanntenen Verfassers „Die Gardinenstange“.

Und weil auch in Corona-Zeiten Lachen immer noch die beste Medizin ist, wollen wir euch „**Die Gardinenstange**“ nicht vorenthalten und drucken sie hier ab:

*„Am ersten Tag nach ihrer Scheidung, packte sie traurig ihre Sachen in Kartons, Kisten und Koffer.*

*Am zweiten Tag kam die Umzugsfirma und holte ihre Sachen ab.*

*Am dritten Tag setzte sie sich zum letzten Mal an ihren schönen Esszimmertisch, hörte sich sanfte Hintergrundmusik an und machte es sich mit einem Kilo Shrimps, einer Dose Kaviar, drei Dosen Sardinen und einer Flasche Schampus noch mal gemütlich.*

*Als sie fertig war, ging sie in jedes einzelne Zimmer, tauchte halb angebissene Shrimps in Kaviar und stopfte sie zusammen mit einigen Sardinen in das Rohr der Gardinenstange.*

*Dann säuberte sie die Küche und ging aus dem Haus. Am vierten Tag kam ihr Exmann mit seiner neuen Freundin zurück, und alles war eine einzige Glückseligkeit.*

*Dann fing das Haus langsam an zu stinken.*

*Sie versuchten alles. Reinigen, wischen, lüften. Die Teppiche wurden dampfgereinigt. Sogar nach toten Nagetieren haben sie gesucht. Duft wurde versprüht, Lufterfrischer wurden überall aufgehängt. Der Kammerjäger legte Mausefallen aus.*

*Während dieser Zeit waren die beiden in ein Hotel gezogen. Letzen Endes haben sie sogar den Teppichboden rausgerissen. Nichts hat funktioniert. Inzwischen blieben die Freunde weg und auch sonst kam kein Besuch mehr.*

*Die Handwerker weigerten sich im Haus zu arbeiten und die Putzfrau hatte auch gekündigt.*

*Schließlich hielten sie den Gestank nicht mehr aus und beschlossen das Haus zu verkaufen. Als sie nach einem Monat keinen Käufer fanden, halbierten sie den Preis, aber auch das half nicht. Sie fanden einfach keinen Käufer für das stinkende Haus. Inzwischen weigerten sich sogar die Makler und riefen schon gar nicht mehr zurück.*

*Schließlich wollten sie nicht noch länger auf einen Käufer warten, gingen zur Bank und nahmen einen Kredit auf, um eine neue Bleibe zu kaufen.*

*Dann rief sie ihren Exmann an und fragte, wie es denn so läuft. Er erzählte ihr von dem Alptraum des stinkenden Hauses. Sie hörte höflich zu und sagte dann, dass sie ihr altes Zuhause so schrecklich vermisse und bereit wäre das Haus für einen günstigen Preis zu übernehmen.*

*In der Annahme, dass sie keine Ahnung habe, wie schlimm der Gestank wirklich war, einigten sie sich bei einem Zehntel des Preises, was das Haus wirklich wert war.*

*Er bestand natürlich darauf alles sofort abzuwickeln. Sie war einverstanden und innerhalb von zwei Stunden hatten sie den ganzen Papierkram beim Notar erledigt.*

*Eine Woche später guckte sie ihrem Exmann und seiner Freundin amüsiert zu, wie die Umzugsfirma ihre Sachen abholte und ins neue Haus brachte. Sogar die Gardinenstangen haben sie mitgenommen!“*

**Kenkentjüch ist ein Weihnachtsgebäck aus Nordfriesland in Schleswig-Holstein. Der Name kommt aus dem Fering und Öömrang, den Föhrer und Amrumer Dialekten der Nordfriesischen, und bedeutet wörtlich übersetzt „Kinderzeug“.** (Quelle Wikipedia)

## Gemeinschaft „Peter Jepsen“ Heikendorf

### Gemeinschaft „Peter Jepsen“ und Corona... Rückblick auf das Jahr 2020



Am 11. März 2020 hatten wir unseren letzten gemeinsamen Gruppenabend. Dann begann die „Corona“ Krise. Der Gemeindefestsaal der Kirchengemeinde Heikendorf, war für unsere Gruppenarbeit tabu.

Am 01. Juli bekamen wir dann die Erlaubnis mit bis zu 10 Personen unter strenger hygienischer Vorgabe, unsere Arbeit fortzusetzen. Also mussten wir die Gemeinschaft teilen.

Am 22. September war es dann soweit. Wir konnten mit bis zu 16 Mitglieder und Gäste, aufgeteilt an 2 Tische zu je 8 Personen unser traditionelles „Matjesessen“ im Seestern bei Jan Meyer durchführen.



Trotz Einhaltung und Vorgabe in dieser Krise, war es ein toller gemütlicher und gelungener Abend! Es war einfach schön!



Am 7. März 2020 feierte unser Jan sein 30 jähriges Guttempler-Jubiläum.

Nach einer kurzen Ansprache über sein Werdegang und sein Leben in unserer Gemeinschaft übergab unsere Hochttemplerin Angelika unserem

„Alten Seebären“ Jan ein Modell der „Riekmer Riekmers“



Bernd Nietsch vom Landesverband übergab Jan mit Grüßen und Urkunde von der Landesvorsitzenden einen Blumenstrauß.



Mit einem liebevoll angerichteten Büfett und leckeren Kuchen bedankte sich Jan bei allen Beteiligten.

Die Situation in dieser Krise ließ es leider nicht zu unsere jährliche Weihnachtsfeier im festlichen Rahmen im „Seestern“ bei Jan Meyer durchzuführen. Da wir auch unseren Versammlungsraum in der Kirche nicht nutzen konnten, haben wir uns entschlossen, unsere Mitglieder und Gäste mit einen besonderen Weihnachtsgruß zu überraschen.



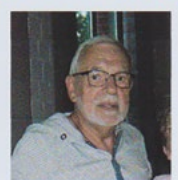
Auch eine von uns eingerichtete WhatsApp Gruppe „Guttempler“ trägt in dieser bitteren Zeit dazu bei, den Zusammenhalt unserer Mitglieder aufrecht zu erhalten.

Die Gemeinschaft „Peter Jepsen“ hat am 06. 01.2021

„Digital“ die vorgeschlagenen Kandidaten:

Zur Vorsitzenden:  
Angelika Winter

Zum Schatzmeister:  
Rolf Holländer



mit Mehrheit wiedergewählt

Lucia Gallesky, Wolfgang Fischer,  
Harald Winter, Erika Arndt,  
Christian Arndt, Dieter Teicke,  
Antje Gronau, Dirk Kasztelan,  
Jan Meyer, Elisabeth Schäfer.

Laboe, 06. Januar 2021, Harald Winter

Fotos und Text: © Harald Winter

## Rückblick 2020 Gemeinschaft „Roland-Wedel“

Liebe Geschwister, liebe Freunde, liebe Förderer,



Dieter Groth Vorsitzender der Gemeinschaft Roland-Wedel

heute wieder ein paar Informationen für Euch, verbunden mit einem Kurzurückblick des nun zu Ende gehenden Jahres 2020 von unserem Schriftführer Hans-Günter, also eine Gemeinschaftsarbeit von uns beiden.

Nur zehn Mal konnten wir uns in diesem Jahr treffen. Die letzte Zusammenkunft war am 9. März mit dem Lebensbericht von Derek Nord, dem Landesvorsitzenden

der Hamburger Guttempler, irischer Abstammung, erzählte eingehend über die Höhen und Tiefen seines Lebens.

Dann kam Mitte März Corona mit den Einschränkungen und machte einen Strich durch alle Montagabende, aber durch Telefonate und Geburtstagsbriefe bestand ein enger Kontakt untereinander. An dieser Stelle gebührt Hanne-Lore ein riesiges Danke schön für die Geburtstagskarten, die alle pünktlich ihre Empfänger erreichten. Durch viele Telefonate, auch mit Guttemplern aus anderen Teilen des Landes weiß ich, dass solche intensiven Kontakte nicht überall gepflegt werden. Das gegenseitige Mut machen, gehört ebenso dazu, wie die Anteilnahme an schwierigen Situationen. Das durfte ich selbst erfahren und es hat mir gutgetan. Denn auch ein Hochtempler braucht ab und zu ein bisschen Aufmunterung.

Traurig machte uns der Tod von Uwe Drengenberg, der am 24. Mai verstarb. Unser 83jähriges Mitglied gehörte neun Jahre unserer Gemeinschaft an. Er tat sich schwer, seine Sucht zu überwinden. Dankbar war er, in uns allen einen Freundeskreis gefunden zu haben. Dies brachte auch seine Familie in einem Telefonat zum Ausdruck.



Am Montag, den 20. Juli, trafen wir uns im Eissalon an der Mühlenstraße zum Eis essen, wozu uns Hans-Günter

aus Anlass seines 70jährigen Guttemplerjubiläums eingeladen hatte. Dort hatten wir die Möglichkeit ihm zu diesem außergewöhnlichen Jubiläum zu gratulieren, denn auch die geplante Feier im April musste aufgrund der Pandemie ausfallen.

Am Donnerstag, den 22. Oktober trafen wir uns

erneut, jetzt zum Mittagessen in der „Wassermühle“, gedachten unserer Gründung vor 37 Jahren und gratulierten den beiden „Gründungsmüttern“, Hanne-Lore Henriksen und Inge Petersen, die in unterschiedlichen Funktionen Rückgrat unserer Gemeinschaft waren.

Gefreut haben wir uns, dass Hans Hübner, dem „Erfinder“ des Suchthilfe-Nottelefons, das Bundesverdienstkreuz am Bande am 1. September verliehen wurde. Die Initiative dazu ging von drei Mitgliedern unserer Gemeinschaft aus. Wir sind stolz, dass die Mitarbeit am Suchthilfe-Nottelefon, die bei uns eine lange Tradition hat, durch Rolf Meister und Ingrid Groth fortgesetzt wird. Rolf ist gegenwärtig der Manager des Nottelefons, da Hans sich nach seinem 90. Geburtstag aus der Leitertätigkeit zurückgezogen hat, jedoch weiterhin Telefondienst mitmacht.

Zweimal traf sich unsere Gesprächsgruppe während der Pandemie im AWO-Treff.

Vorerst bleibt der AWO-Treff bis Jahresende für uns geschlossen. Es ist zu vermuten, dass dies auch im Neuen Jahr weiter so sein wird.

Erwähnenswert wäre noch, dass wir auf 40 Jahre Gesprächsgruppenarbeit zurückblicken können.

Wir haben die Absicht, einen Tag nach Rosenmontag uns wieder in der „Wassermühle“ zum Grünkohlessen zu treffen. (musste leider wegen Lockdown abgesagt werden)

Euch allen und Euren Familien wünschen Ingrid und ich, trotz aller Einschränkungen, ein friedvolles und gesundes Weihnachtsfest und einen besinnlichen Jahreswechsel und hoffen sehr, dass wir uns im kommenden Jahr gesund undmunter wiedersehen.

Herzliche Grüße  
Dieter Groth



Dieter Groth überreicht Hans-Günter Schmidt die Urkunde v. Landesverband SH zum 70jährigen Guttemplerjubiläum

## „Erinnerungen an gestern –

### Wie die Gemeinschaft „De Brüch“ die schwierigen Zeiten bewältigt

Karin Beshertz (Büdelsdorf) – Aufgeben war noch nie eine Option und nach dem Motto: „Jetzt erst recht!“ antworten wir den Zweiflern, die glauben, dass die Gemeinschaft ihre Austritte, teilweise übereilt, teilweise aus Frust, weil keine Treffen mehr stattfinden, aber auch unüberlegt, weil Fehler gemacht wurden, die durchaus menschlich und reparabel sind, nicht verkraften kann.

Der Satz: „Weißt du noch?“ sagt nicht nur: Jetzt werde ich alt und lebe nur noch von Erinnerungen an vergangene Tage, sondern er gibt auch Wünsche frei, dass wieder mehr möglich ist und das Durchhalten sich lohnt.

Ich denke an die tollen Tagestouren, die wir gemeinsam gemacht haben, die einmalige Fahrt



mit dem Pferdewagen durchs Wattenmeer, den unvergesslichen Augen- und Ohrenschaus beim „König der Löwen“ oder den Blick von oben auf die verschiedenen Welten im Miniaturwunderland in Hamburg.

Das Pellkartoffelessen mitten in der Lüneburger Heide oder die vielen Schiffstouren auf Weser, Elbe, Schlei und Nord-Ostsee-Kanal sollen nicht in Vergessenheit geraten. Solche Erlebnisse kann es doch wieder geben, vielleicht in etwas veränderter Form, aber doch gemeinsam, wenn wir optimistisch in die Zukunft schauen.



Auch Wochenendseminare mit so vielen Mitgliedern wie möglich gehören nicht nur zu schönen Erinnerungen, wie der 3tägige Besuch der Sonneninsel Fehmarn mit dem aufregenden Inselrundflug, sondern sind auch für die Zukunft geplant und Bad Laer mit vielen kreativen Highlights, vielleicht schon im Herbst, sollte unbedingt dabei sein.

Wenn es um die Öffentlichkeitsarbeit ging, waren wir sicher nicht die großen Macher, sondern eher die kleinen Mitmacher, aber wir haben uns nach unseren Möglichkeiten beteiligt. So sind Ereignisse wie der „Schleswig-Holstein-Tag“, „Lauf ins Leben“ die weit zurückliegende „Autobahnaktion“ unter vielen anderen Aktivitäten noch immer in Erinnerung. Da wir einen sehr kreativen Landesvorstand



haben, werden sicher neue Aktionen folgen, auf die es

sich lohnt zu warten, um dann vielleicht auch nach so langer Durststrecke öfter mitzumachen, weil es wichtig ist, viel Werbung für die alkoholfreie Lebensweise unter die Leute zu bringen.

Auch wir haben in den letzten Jahren einige neue Mitglieder gewonnen, die geblieben sind und sich positiv bei uns einbringen. Und in Zukunft wird hoffentlich die oder der eine oder andere zu uns

stoßen und das Gruppenleben auffrischen. Einen Anwärter auf eine Mitgliedschaft haben wir schon, den wir nicht aus den Augen verlieren dürfen und vielleicht kommt ja noch ein „Stilles“ oder „Fördermitglied“ dazu. Lassen wir uns überraschen!



Fortsetzung nächste Seite



## für ein positives Morgen“



Erkenntnisse aus der Vergangenheit mit, schütteln Neid, Missgunst und Inkonsequenz einzelner ab und zeigen sich von ihrer besten Seite.

Deshalb einem Danke an Rudolf, der sich mit viel Engagement um die finanzielle Seite kümmert, an Jens, der weiterhin für alle da ist, an Horst und Inge, die wichtige Informationen nicht



zurückhalten, an Monika, die weiterhin an der Öffentlichkeitsarbeit interessiert ist, an Christian, der sich schon auf das erste richtige Treffen freut und an Hans-Jürgen, der ruhig und gelassen bleibt. Sie alle tragen dazu bei, dass der Fortbestand der Gemeinschaft nicht scheitern wird.

Auch vom Landesverband, besonders von Inga und Bernd wurde uns Hilfe zugesagt und sie haben uns in den letzten Monaten unterstützt, so dass wir fast sicher sind, dass es weitergeht und wir noch viele schöne Erlebnisse und gemeinsame Zusammenkünfte vor uns haben.

Und ich hoffe sehr, dass in der Zukunft jeder bereit ist, ein bisschen mehr Verantwortung zu übernehmen, denn nur gemeinsam sind wir stark. Wir haben doch alle gelernt, dass einsame Entscheidungen zu nichts Gutem führen und etwas aus Bequemlichkeit abzunicken nicht mehr unser Motto sein kann.

Ich freue mich auf das erste Treffen mit allen Mitgliedern, die sich gerne an gestern erinnern und alles Positive mit in die Zukunft nehmen!

Natürlich will ich nicht verschweigen, dass es auch Negatives gab, aber sind wir daran nicht gewachsen, haben uns Streitgespräche nicht zum Überdenken der eigenen Meinung gezwungen und uns andere Blickwinkel gezeigt, über die es sich gelohnt hat nachzudenken? Hinschmeißen war und ist nie die erste Wahl, aufstehen und weitermachen wesentlich besser!

Schon jetzt überwiegt bei mir gegenüber den menschlichen Enttäuschungen die Freude über die positive Einstellung einiger Mitglieder, die Ärmel hochzukrempeln, die Rettungsaktion zu starten und die Gemeinschaft zu stärken. Sie nehmen alle wichtigen



Auch vom Landesverband, besonders von Inga und Bernd wurde uns Hilfe zugesagt und sie haben uns in den letzten Monaten unterstützt, so dass wir fast sicher sind, dass es weitergeht und wir noch viele schöne Erlebnisse und gemeinsame Zusammenkünfte vor uns haben.

Und ich hoffe sehr, dass in der Zukunft jeder bereit ist, ein bisschen mehr Verantwortung zu übernehmen, denn nur gemeinsam sind wir stark. Wir haben doch alle gelernt, dass einsame Entscheidungen zu nichts Gutem führen und etwas aus Bequemlichkeit abzunicken nicht mehr unser Motto sein kann.

Ich freue mich auf das erste Treffen mit allen Mitgliedern, die sich gerne an gestern erinnern und alles Positive mit in die Zukunft nehmen!

Fotos: © Karin Beshzer

# GUTTEMPLE

## HELFEN SUCHTKRANKEN UND IHREN ANGEHÖRIGEN

## Suchthilfe Nottelefon in Schleswig-Holstein

Rolf Meister (Gudendorf) – Am 31.12.2020 bestand das Suchthilfe Nottelefon in Schleswig-Holstein seit 19 Jahren. In dieser langen Zeit haben 5417 Personen die Hilfe unseres Angebotes in Anspruch genommen.

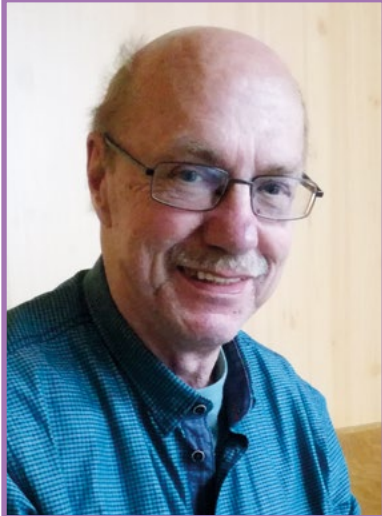


Foto: © Rolf Meister

Dies war nur möglich, weil sich Guttempler\*innen in unserem Bundesland bereit erklärten, ihre Erfahrungen an Hilfesuchende weiterzugeben und deshalb für viele verzweifelte Menschen die erste Anlaufstelle waren, um den Teufelskreis der Sucht zu durchbrechen.

**Für diesen selbstlosen Einsatz bedanken wir uns herzlich!**

Wir haben 2020 zwei Berater gewonnen, leider aber auch sechs verloren, sodass unser Team aus 26 Beratern besteht. Das bedeutet, dass einige von uns an mehreren Tagen ihren Dienst versehen. Besonders erfreulich ist, dass sich unser Landesvorstand auch beteiligt und trotz der ohnehin höheren Belastung durch ihr Ehrenamt und den Beruf vorbildlich mitarbeitet. Dies sind Inga Hansen, Kai-Uwe Brand und Peter Johannsen.

Die Bereitschaft, sich beim Nottelefon zu engagieren ist noch keine Belastung, sondern erst das oder die Gespräche. Diese Gespräche erfordern durchschnittlich 15 Minuten Zeit, oft weniger und selten mehr. Bei einem Einsatz im Monat und einem Gespräch beträgt der „Arbeitsaufwand“ etwa 15 Minuten. Eigentlich sollte jeder Guttempler seinen hilfesuchenden Mitmenschen soviel Zeit schenken können?

Hans Hübner, der „Vater“ des Suchthilfe Nottelefons wurde im Berichtsjahr 90 Jahre alt! Seine Verdienste wurden im September mit der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes belohnt. Hans ist aus dem Leitungsteam ausgeschieden, aber weiter als Berater im Team tätig.

Rolf Meister, Gemeinschaft „Roland Wedel“, hat seine Arbeit übernommen. Er erstellt die Einsatzpläne und versendet sie ganz nach Wunsch per Post, Email oder Whatsapp-Nachricht. Beim abendlichen digitalen Umschaltvorgang wechselt er sich mit Peter wöchentlich ab. Wenn beide verhindert sind, stehen Horst, Hans oder Inga zur Verfügung. Zusätzlich im Leitungsteam sind Peter Johannsen und Horst Henningsen.

Es ist bedauerlich, dass auf Grund der Corona-Pandemie kein Seminar stattfinden konnte. Wir hoffen, dass es 2021 wieder möglich ist.

Die Gründe für die Anrufe beim Nottelefon sind, wie schon

in der Vergangenheit, Probleme im Zusammenhang mit Alkoholkonsum.

- Mehr als 90% der Anrufe waren im Zusammenhang mit Alkohol
- Alkohol ist weiter das größte Suchtproblem!
- Fast 30% haben Angehörige angerufen.
- In 50% der Fälle haben Frauen angerufen.
- Bei 4,4% waren Drogen und/oder Medikamente der Grund.
- Anrufe in der Nacht haben zugenommen, nämlich 11,7%

Auffallend im Vergleich zum Vorjahr ist, dass viel mehr Betroffene (70%) Hilfe gesucht haben, dies erklärt auch die Zunahme der Anrufe in der Nacht.

Basis für diese Zahlen sind Statistikbögen, die am Ende jedes Jahres ausgewertet werden.

Die telefonische Hilfe wurde im Berichtsjahr 136-mal in Anspruch genommen. Diese Zahl entspricht in etwa der Anzahl der vergangenen Jahre.

Leider wird in der Presse zu selten auf unser Angebot hingewiesen, unseres wird in einem ganzen Block von Hilfsangeboten erwähnt und ist deshalb leicht zu übersehen.

Besonders bedauerlich war, dass sich die Gemeinschaften und Gesprächsgruppen auf Grund der Ereignisse nicht treffen konnten. Wir nennen immer den Ort, Zeit und Ansprechpartner unserer Gemeinschaften bei Beratungsgesprächen. Somit waren oft unsere Aufgaben, den Anrufer\*innen zuzuhören, ihnen Mut zu machen, unsere Gemeinschaften in ihrer Nähe zu nennen und gegebenenfalls auch Kliniken. Viele Ratsuchende litten sehr unter der Pandemie und dass keine Treffen der Suchtselbsthilfe möglich waren. So hatten sie in uns zumindest empathische Zuhörer und Zuhörerinnen.

Ein dringender Appell:

**Bitte unterstützt das Suchthilfe Nottelefon! Wir suchen dringend Teilnehmer!**

**Zum Zeitpunkt dieser Berichterstellung muss 1 Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen pausieren, ein Teilnehmer hat unsere Organisation verlassen.**

**Falls ihr Interesse habt, sprecht mich oder den Vorstand an.**



## Helmut Krethe 50 Jahre Guttempler

### Helmut Krethe 50 Jahre Guttempler - seine Guttemplerkarriere begann in Schleswig-Holstein



Helmut Krethe  
am Beginn  
seiner  
Guttempler-  
Karriere  
und rechts  
als Jubilar



Herbsttagung 1974 der schleswig-holsteinischen Guttempler in Risum-Lindholm: Überraschend erklärt Landessekretär Kurt Dierks seinen Rücktritt, da er nach Niedersachsen zieht. Die Versammlung wählt den 19-Jährigen Helmut Krethe zum Nachfolger. Seit zwei Jahren ist er Mitglied der Bad Schwartauer Guttempler-Gemeinschaft. „Mutig und treu“, die den aus Bremerhaven kommenden Guttempler sehr herzlich aufgenommen hatte. Das Durchschnittsalter dieser Gemeinschaft lag sehr hoch, der Nächstältere war der 72-jährige Schriftführer. Helmut Krethes Bestreben war zu lernen und in die Guttempler-Arbeit hineinzuwachsen. So fand er es selbstverständlich, dass der 68-jährige Landesvorsitzende Ludwig Hansen, selbständiger Malermeister in Rendsburg sowie Großvater der jetzigen Landesverbandsvorsitzenden Inga Hansen, ihm auftrug, **wenn am Sonntag Landesverbands-Sitzung ist, erwarte ich, dass am Dienstagvormittag das Protokoll auf meinem Tisch liegt.**

Frühjahr 1978 treten Landesvorsitzender und Landessekretär nicht zur Wiederwahl an: Ludwig Hansen aus Altersgründen und Helmut Krethe, um wieder in die Heimat zurückzukehren. Die Tätigkeit in Schleswig-Holstein ist der Beginn von Helmut Krethe für eine eindrucksvolle Entwicklung: Landessekretär, dann Stellvertretender Landesvorsitzender Niedersachsen von 1987-92. 1992 sinkt Niedersachsen auf 2.500 Mitglieder zurück. In diesem Jahr übernimmt er die Leitung der niedersächsischen Guttempler, die er bis 1998 innehat. Danach wird er Bundesvorsitzender

und gibt dieses Amt dann 2004 an Peter Nissen ab. Als dieser 2008 als einziger Kandidat nicht die erforderliche Stimmenzahl erhält, springt Krethe erneut ein und ist es dann bis 2014. Daneben ist er von 2006-2014 Leiter von Rheinland-Pfalz und Saarland.

Über seine Entwicklung sagt er:

*„Der Guttempler-Orden ist mein zweiter Bildungsweg gewesen und die dritte Säule in meinem Leben neben Familie und Beruf. Er war für mich der Raum, in dem ich Kraft tanken konnte, wo ich mir Selbstbestätigung holte, wo ich mich erproben konnte. Ohne die Guttempler wäre es mir nicht möglich gewesen, schon beim Bundesgrenzschutz eine Vertrauensstellung zu bekommen (ich war Rechnungsführer) und ich könnte heute nicht locker vor ca. 1.000 Menschen sprechen. Der Orden hat mich gefordert und gefördert!“*

Durch Fortbildung entwickelt sich der Bremerhavener Hauptschüler zum Gemeindedirektor in Sachsen-Anhalt und Akademiker und wird dann Verwaltungsjurist.

Am 12.1.2021 gratulieren nicht nur die Mitglieder seiner Mainzer Gutt.-Gem. coronabedingt durch Video-Schaltung, sondern auch viele Guttempler-Weggefährten in Briefen, auf Facebook und mit E-Mails.

Herzlichen Glückwunsch, vielen Dank und alles Gute, Helmut Krethe.

Hans-Günter Schmidt hgs  
Fotos: © Helmut Krethe/hgs

## Buchvorstellung von Hans-Günter Schmidt

### Zwei Krimis von Jürgen Klahn

Sind es zwei hinterlassene Kriminalromane des 2012 verstorbenen Flensburger Guttemplers, der in seiner Jugend die schleswig-holsteinische Guttempler-Jugend leitete, dann Redakteur der Guttempler-Zeitschrift auf Bundesebene war und über Jahrzehnte zu den Führungskräften der Flensburger „Freischar“ zählte, der auch als begabter Schriftsteller hervorgetreten ist und beruflich Schulpsychologe bei der deutschen Minderheit in Nordschleswig war?

Nein, Krimis hätten nicht zu ihm gepasst, denn er war für das Gute und Schöne und seine Gedichte hatten idealistischen Charakter.

Verfasser dieser zwei Romane in einer nun beginnenden Krimireihe ist sein ältester 1960 geborener Sohn gleichen Namens. Enge Verwandte von ihm findet man in unserem Landesverband, in Niedersachsen und in „Forut“ und neuerdings im Bundesvorstand.

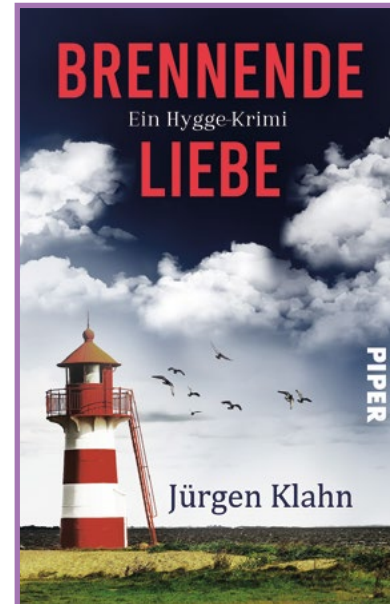
Wer Thriller mit vielen Aktionen, mit Totschlag und zahlreichen Morden erwartet, wird enttäuscht. Es sind „Kuschelkrimis“, auch „cosy-krimi“ oder „hygge“ genannt. Gemächliches Erzähltempo, dichte Atmosphäre, verbunden mit Lokalkolorit mit psychologischem Tiefgang, in der authentische Lebens- und Arbeitswelten geschildert werden.

„Grete und Jensen ermitteln“ heißt die Krimi-Reihe, in der der verwitwete Kriminalbeamte Jens Peter Jensen und seine heimliche Jugendliebe, die Friseurin Grete Möller, geschildert werden und deren Abenteuer zwischen Aarhus und dem deutsch-dänischen Grenzland pendeln.

Jensen ist in „Brennende Liebe“ als Hochzeitsgast nach Rinkenise eingeladen, erfährt am Vorabend der Hochzeit, dass sein bester Freund durch eine Brandstiftung verstorben ist. Jensen bemüht sich die Wahrheit herauszufinden und findet sie. Der doppeldeutige Buchtitel bezeichnet nicht nur ein dänisches Gericht, sondern auch, was sich zwischen Jensen und seiner heimlichen Jugendliebe entwickelt.

„Bio-Tod“ beschäftigt sich mit dem Tierschutz und der Fleischwarenbranche. Eine Tierschutzaktivistin wird getötet. Die Ferien, die Jensen und Grete Möller, die diese sich als besonders romantisch vorgestellt hat, werden dadurch überschattet. Beide widmen sich nun der Aufklärung.

Die beiden preiswerten Taschenbücher, aus dem Dänischen übersetzt, sind empfehlenswert und spannend geschrieben.



Jürgen Klahn (\*1960) ist in Rinkenise nördlich der Flensburger Förde aufgewachsen und hat sich als diplomierter Volkswirt mit Finanzen und Investments beschäftigt, bevor er sich dem Schreiben widmete. Mehr Informationen unter [www.jurgenklahn.dk](http://www.jurgenklahn.dk)

hgs

## Suchtfrei und zufrieden leben

### Die Guttempler-Gemeinschaft „Roland-Wedel“



Mit der Promillebrille im Rauschparcours. Am Stand der Guttempler kann man die Wirkung von Alkohol auf die eigene Wahrnehmung und Handlungsfähigkeit unmittelbar erleben. Aufklärungsarbeit gehört eben auch dazu.

Foto: © Joachim Markgraf

So manch einer fragt sich vielleicht, was sich hinter dem Namen „Guttempler“ verbirgt. Etwa eine Sekte? Oder eine religiöse Organisation?

Tatsächlich hat der traditionsreiche Verband überhaupt nichts mit Religion zu tun. Wir Guttempler setzen uns dafür ein, dass sich Menschen ohne Beeinträchtigung durch Alkohol und andere Abhängigkeiten entwickeln und in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben können - überall auf der Welt und auch hier bei uns in Wedel.

Unsere Arbeit teilt sich in zwei Bereiche: Die Selbsthilfegruppe ist offen für alle, die Probleme mit ihrem Trinkverhalten oder mit Medikamenten haben. Hierzu gehören auch die Angehörigen wie Partner, Eltern, Geschwister usw. Die Gruppe dient der Information, der Aussprache und Beratung, der Konfliktbewältigung sowie der gegenseitigen Unterstützung und Motivation zu therapeutischen Maßnahmen. Die Treffen finden jeden ersten und dritten Freitag im Monat (außer an Feiertagen) um 19.30 Uhr, im AWO-Treff, Rudolf-Breitscheid-Str. 40a, in Wedel, statt.

Kontakt: Joachim Markgraf, Tel. 04103 903 33 06

Die Guttempler-Gemeinschaft ist weiterführend für alle, die alkoholfrei leben wollen. Die Teilnehmer\*innen der Gesprächsgruppe können hier einen neuen Aufgaben- und Freundeskreis finden. Beides ist für ein zufriedenes und alkoholfreies Leben.

Kontakt: Dieter Groth, Tel. 04101 568 20 70,

E-Mail: [wedel@guttempler-sh.de](mailto:wedel@guttempler-sh.de); [www.guttempler-wedel.de](http://www.guttempler-wedel.de)

**Angebote Hilfen in der Not Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS)**  
 Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen, Telefon: 04101 50 03 490  
 E-Mail: [zks@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:zks@drk-kreis-pinneberg.de)

[www.drk-kreis-pinneberg.de/angebote/hilfen-in-der-not/zentrale-kontaktstelle-fuer-selbsthilfe.html](http://www.drk-kreis-pinneberg.de/angebote/hilfen-in-der-not/zentrale-kontaktstelle-fuer-selbsthilfe.html)

## Eine Herausforderung in der Suchtselbsthilfe

Für uns alle in der Suchtselbsthilfe stellen diese Wochen und Monate eine Herausforderung dar, deren Umfang wir wahrscheinlich noch immer nicht ganz erfassen können, zeigen sich Langzeitfolgen und „Nachwehen“ doch erst viel später. Sicher ist jedoch bereits heute, dass wir alle bereits über Hürden gesprungen sind, die uns noch vor zwei Jahren viel zu hoch vorkamen und so manch einer musste in den Wassergraben springen, um festzustellen, dass es doch geht und Telefon- und Videokonferenzen nicht mehr nur Firmenchefs in Übersee vorbehalten sind. Viele von uns sind über die Wochen zu Profis im Umgang mit Zoom, WebEx oder Teams geworden. Meine Erfahrungen zeigen, dass es immer besser gelingt, eine tragfähige Plattform für einen kurzen Austausch, ein kurzes Lebenszeichen oder ein Gespräch zu schaffen. Und auch die Generation der „Silver-Surfer“ traut sich immer mehr und immer sichereren Umgang mit dem Medium Internet.

Aber während sich die einen im Stolz von neu erreichten und geschaffenen Perspektiven sonnen, gibt es auch für die Selbsthilfe eine große Schattenseite. Menschen, die neu in der Selbsthilfe sind, scheuen sich, gesetzt der Fall, sie besitzen überhaupt die technischen Voraussetzungen, diesen Weg der Kommunikation als ersten Schritt ins Hilfesystem zu nutzen. Hier ist nach wie vor das persönliche Gespräch das meistgewünschte Mittel der Wahl. Hoffentlich findet der Hilfesuchende aber genau dann einen Ansprechpartner, ein Gegenüber, der zwar unter Einhaltung aller Hygienevorschriften Distanz halten muss, aber der trotzdem einen Austausch und Verständnis bieten kann. Telefonische Kontaktaufnahme über Nottelefone und Hotlines, die im Augenblick stark frequentiert werden,

kann für mein Empfinden nur ein schwacher Trost sein. Die weitere Betreuung muss für mich zwingend in persönlichen Einzelgesprächen erfolgen.

Aber auch den Menschen, die bereits im Hilfesystem angekommen sind, fehlt das wöchentliche Treffen in der Gesprächsgruppe und der Selbsthilfegruppe als wichtigstem Faktor der Selbsthilfe. Erlebtes kann im Augenblick nicht gemeinsam reflektiert werden, Handlungsempfehlungen auf Basis der eigenen Erfahrungen können so nicht ausgetauscht werden. Gespräche entwickeln sich eben nur, wenn ich den anderen gegenüber sitze, ich deren Reaktion ungefiltert und ohne Echo und Übertragungslücken als Mensch empfangen kann. Es wird Zeit, dass das wieder ungehinderter möglich wird. Miteinander und persönlich zu sprechen ist wichtig und macht die Corona-Pandemie zu einer sehr einsamen Zeit für uns alle. Da helfen uns auch nicht die vielen neue WhatsApp Gruppen, in denen wir verzweifelt versuchen, Kontakt zu halten und erhalten.

Ich möchte all denen danken, die täglich bereit sind, eine 1:1-Betreuung für Menschen zu bieten, Ansprechpartner zu sein obwohl auch sie mit Angst und Unsicherheiten persönlich zu kämpfen haben. Wir sind alle müde und durchzuhalten ist kein Spaziergang. Trotzdem sind unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter für andere da und suchen sich kreativ jeden Tag Begegnungswege, Menschen da abzuholen, wo sie sind: in Not und in der Ausweglosigkeit.

**Inga Hansen**  
Landesvorsitzende  
Guttempler-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

## Guttemplertag 2021 in Hamburg abgesagt



Die meisten haben es wohl schon geahnt – und nun ist es amtlich. In einer Konferenz des Bundesvorstandes mit den Landesvorsitzenden am 26. Februar war die Meinung eindeutig: Das Risiko, dem sich alle Teilnehmenden aussetzen müssten, ist in Anbetracht des noch immer hohen Infektionsrisikos einfach zu groß.

Das Hamburger Organisationsteam wird ab sofort alle bereits angemeldeten Teilnehmenden persönlich anschreiben. Gegebenenfalls bereits gezahlte Gelder werden zurückerstattet. Um bereits vorgenommene Hotelreservierungen muss sich jede\*r selbst kümmern.

Das ist alles sehr schade, aber nicht zu ändern. Vielleicht hilft es ja, auch hier das Gute im Schlechten zu sehen: Die Verbandstagsabgaben sind ja nicht verloren! Freuen wir uns doch einfach schon jetzt auf ein gutes finanzielles Polster für den Guttemplertag 2023!

Wir wissen, dass die Hamburger sich ganz viel Mühe gegeben haben und dass nicht nur sie jetzt bestimmt enttäuscht sind. Auf jeden Fall sagen wir herzlichen Dank für alles bisher Geleistete!

Fredric Schulz  
Stellvertretender Bundesvorsitzender

## Seminare die Lust auf den Herbst machen!!

Im September vom 17.-19.09. findet im Martinshaus / Rendsburg das Seminar:

### *Suchtmittelkonsum - zwischen Medizin und Selbstzerstörung*

Die Risikofaktoren, die zur Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung beitragen, sind vielfältig und können im Einzelfall sehr unterschiedlich sein. Nicht selten werden Suchtmittel eingenommen, um Versagensängste zu reduzieren oder sich nach Stresssituationen zu entspannen. Hieraus kann eine fortgesetzte „Selbstbehandlung“ resultieren, die in eine Abhängigkeitserkrankung mündet. Sucht und Depression z. B. stehen in einem engen Zusammenhang. Depressionen lösen nicht selten Suchterkrankungen aus. Ebenso verhält es sich umgekehrt. Dabei spielen bio-chemische, soziale und psychologische Faktoren eine Rolle. Was trat zuerst auf und was war die Folge? Das ist oft ebenso schwer zu beantworten wie die Frage nach dem Huhn und dem Ei. Welche Lehren können und wollen wir daraus ziehen wird u. a. das Thema dieses Seminars sein.

Wir werden im Oktober vom 22.-24. im JFZ/Rendsburg das in 2019 ausgefallene Seminar:

### *„Die Guttempler-Story“ Der Verband zwischen „Gestern und Modernem“*

Kein Suchtselbsthilfeverband ist so reich an Tradition und Rituale wie die Guttempler. Was für den einen Geborgenheit und Schutz ist, kann jedoch auch ein Hemmschuh für die notwendige Weiterentwicklung sein. In diesem Seminar werden wir sowohl Rückschau halten und den Weg ins Moderne mit seinen Anforderungen und Programmen vorstellen. Auf die Frage wie sollten Suchthilfeverbände für die Zukunft „aufgestellt“ sein, um adäquate Hilfsangebote zu vorzuhalten und zu etablieren, werden wir versuchen eine Antwort zu erarbeiten.

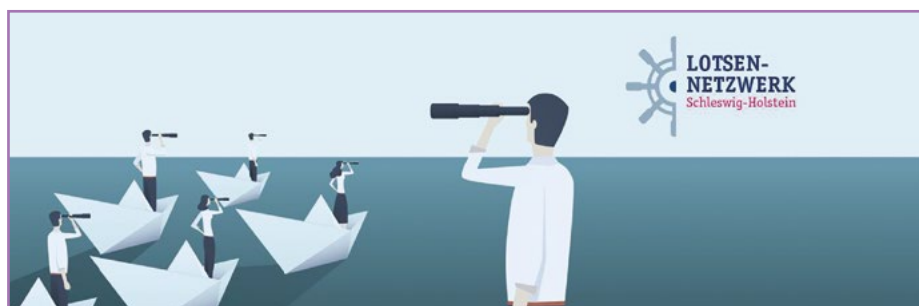
Für das Sachgebiet Frau und Familie findet im Dezember vom 03.-05. im Martinshaus in Rendsburg das Seminar:

### *Familienproblem Suchterkrankung*

Das Thema Familie und Sucht ist aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten: Zum einen spielt die Familie bei der Entstehung von Suchterkrankungen eine Rolle, bspw. aufgrund verschiedener familiärer Risikofaktoren. Zum anderen hat die Suchterkrankung eines Familienmitglieds gravierende Auswirkungen auf die gesamte Familie und bringt u.a. soziale und gesundheitliche Folgen für die Familienmitglieder mit sich. Doch wieso sind diese erkrankten Systeme stabil? Wie können sich die schädigenden Strukturen oft über Jahre halten und Hilfe von außen verhindern? Welche Möglichkeiten hat die Suchtselbsthilfe in diesem System, Hilfestellung und Entlastung anzubieten?

Für die Seminare werden wir, nach Stand heute, die Corona-Bestimmungen befolgen und Einzelzimmer anbieten. Bei allen drei Seminaren wird das GBW Kooperationspartner sein.

Die Anmeldungen zu den Seminaren erfolgt unter E-Mail: [geschaeftsstelle@guttempler-sh.de](mailto:geschaeftsstelle@guttempler-sh.de)



**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](mailto:lotsennetzwerk@lssh.de) [www.lotsennetzwerk.lssh.de](http://www.lotsennetzwerk.lssh.de)

## Gegen Armut und Ausgrenzung

*Bedauern bei der Arbeitsgemeinschaft Netzwerk Wedel: 28. Sozialmarkt 2020 muss coronabedingt ausfallen*

In diesem Jahr ist vieles anders. Konzerte und Veranstaltungen mussten wegen Corona abgesagt werden und auch der für den 5. September angesetzte Sozialmarkt in Wedel kann leider nicht wie geplant stattfinden.

Es war alles in trockenen Tüchern: Der 28. Sozialmarkt in Wedel sollte am Sonnabend, 5. September, über die Bühne gehen. Doch wie so vieles in diesem Jahr - die Corona-Pandemie macht auch diesem Großereignis des Netzwerks Wedel einen Strich durch die Rechnung. Die Verantwortlichen des traditionellen Sozialmarkts haben das Event auf dem Rathausplatz in Wedel abgesagt und auf den ersten Sonnabend im September 2021 verschoben.

Großes Bedauern herrscht auf Seiten der Planer. Aber die Vernunft siegt. Unter der Schirmherrschaft der Arbeitsgemeinschaft Netzwerk Wedel, der Nachfolgerin der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände, und mit Unterstützung der Stadt Wedel wollten mehr als 60 Organisationen ihre vielfältigen Angebote und Wirkungsbereiche darstellen.

Seit 27 Jahren setzt sich das Netzwerk Wedel für Menschen in Not ein. Haupt- und Ehrenamtliche unterstützen und beraten Menschen, die Hilfe brauchen. Gerade jetzt, in Zeiten der Pandemie, die das Leben so vieler Menschen einschränkt. Deshalb gibt es eine klare Devise: „Selbstverständlich sind wir auch und gerade jetzt unter den Einschränkungen der Corona-Pandemie für Sie da. Wir suchen und finden Wege, wie wir auch unter diesen Bedingungen unsere Hilfe anbieten und bekannt machen können.“

Unter dem Motto: „Gemeinsam gegen Armut und Ausgrenzung“ zeigen die Menschen hinter der Arbeitsgemeinschaft Solidarität mit Kindern, Menschen mit Behinderungen, Wohnungslosen, Einkommensschwachen, Senioren, Arbeitslosen sowie Migrantinnen und Migranten.“

Gemeinsam gegen Armut - diese Herausforderung geht die AG besonders jetzt beherzt an. „Die einkommens-



So soll es 2021 wieder aussehen: Turbulentes Treiben auf dem Wedeler Sozialmarkt. Foto © Ulli Bohling

schwachen Wedeler Bürger sollen gestärkt und unterstützt werden - dazu gibt es zahlreiche Angebote. Denn immer öfter gibt es auch in Wedel die Altersarmut. Dieser wollen wir entgegensteuern. Und es kommen immer wieder Menschen hinzu, die ihre Heimat verlassen mussten und hier vor dem Nichts stehen.“

Gemeinsam gegen Ausgrenzung ist ein weiterer Schwerpunkt - auch in Coronazeiten. Die Solidarität mit Migranten, mit Menschen mit Behinderungen oder Krankheiten, mit Arbeitslosen, Wohnungslosen, Menschen, die trauern, die einem Verbrechen zum Opfer fielen oder Ratsuchende mit Erziehungs- oder sonstigen Fragen möchten die Helfer in der Arbeitsgemeinschaft fördern. „Niemand soll sich ungesehen, ungehört, unerwünscht fühlen oder sich minderwertig vorkommen müssen. Alle gemeinsam formen wir das Gesicht und die Vielfalt dieser Stadt. Das verstehen wir als Beitrag zur Wahrung des sozialen Friedens in unserer Stadt, den wir alle wünschen und brauchen.“

Das Besondere am Wedeler Netzwerk ist das Miteinander von Haupt- und Ehrenamt. Auf diesen Schatz sind die Mitglieder stolz. Und hoffen darauf, dass auch weiterhin genügend Geld und Sachmittel zur Verfügung stehen. Und zwar nicht nur aus öffentlichen Kassen, sondern auch durch Spenden.

**vog**

Quelle: Wedel-Schulauer Tageblatt Freitag 28. August 2020  
Anzeigenveröffentlichung mein Wedel  
Kreis Pinneberg

**Hintergrund: diese Vereine und Verbände unterstützen den Sozialmarkt auch 2021**

Ambulanter Hospizdienst Wedel; Arbeiter-Samariter-Bund, RV Pinneberg-Steinburg/Wedel; Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände; Arbeitskreis der Stadt Wedel gegen Rechtsradikalismus und Ausländerfeindlichkeit; Arbeitslosenselbsthilfe - Arbeit für alle; Awo Ortsverein Wedel; Awo Schleswig-Holstein; „Das Schiff“, Gemeindepsychiatrische Dienste;

Awo Schleswig-Holstein, Erziehungsberatung, Schuldnerberatung, Wohn- und Servicezentrum Wedel, Schwangerenberatung; Beratungsstelle für Frauen und Familien Sozialdienst katholischen Frauen Elmshorn; Bürgervereinigung Wedel; DGB Ortsverband Wedel; Institution, Abteilung, Gruppe Kontakt Die Johanniter; Die Villa; DRK Ortsverein Wedel; DRK Sozial-Station, ambulanter Pflegedienst; Ev.-luth. Christuskirchengemeinde Schulau; Ev.-luth. Kirchengemeinde Wedel, „Immanuelkirche“; Fachdienst Soziales, Stadt Wedel; Familienbildung Wedel; Flüchtlingsbetreuung, Diakonieverein Migration; Förderverein Palliativ-Station, Asklepios-Klinikum West; Frauenhaus Wedel; Freiwilligen Forum Wedel; Friedenswerkstatt Wedel; Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Wedel; *Guttempler „Roland Wedel“*, *Alkoholfreies Leben*; Initiative „Wedel für Kinder“ (WEKI); Integration / Koordinierungsstelle der VHS; Jugendrotkreuz Wedel; Kath. Kirchengemeinde Heilig Geist, Ortskirche St. Marien, Caritas/Kolping; Kinder- und Jugendzentrum der Stadt Wedel/Wespi; Kindesglück und Lebenskunst; Kinderschutzbund Wedel; Mieterverein Wedel; Migrationsberatung Wedel (Caritas S.-H. und Diakonieverein Migration); MIKO Kinder- und Jugendhilfe; Multiple Sklerose Kontaktgruppe Wedel; Ohr und Hand, Großstadtmission Altona; Parkinson Regionalgruppe Wedel; Pustebblume; Regio Klinikum Wedel, Versorgungsmanagement & Familiäre Pflege; Schulkinderbetreuung der Stadt Wedel; Seniorenbeirat der Stadt Wedel; Seniorenbüro der Stadt Wedel; SHG MUT - Selbsthilfe für verwaiste Eltern; OV Wedel; Sozialverband Deutschland, Landesverband Schleswig-Holstein, Ortsverband Wedel; Stadtbücherei Wedel; Stadtjugendpflege Wedel; Stadtteilzentrum „mittendrin“, Wedel; Sucht- und Drogenberatungsstelle Wedel Therapiehilfe; Suchtselbsthilfe Elbfüchse Wedel; Türkischer Elternbund Wedel; Wedeler Tafel; Wedeler TSV; Weißer Ring, Außenstelle Kreis Pinneberg.



# Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e. V.

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

## Bericht über das Jahr 2020

Der Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V. hat 2020 mit verschiedenen Maßnahmen den Guttempler-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. und seine Gliederungen zur Stärkung der präventiven Suchthilfearbeit und zur Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege unterstützt.

Zu nennen sind folgende Aktivitäten durch direkte finanzielle Unterstützung bzw. auch durch Beteiligung an den Kosten:

- Corona-Maskennähen im Frühjahr
- Druck eines Werbeflyers des Fördervereins
- Herstellung von Schreibblöcken
- Einweihung der behindertengerechten Toilettenanlage Guttemplerhaus Kiel
- Uneingeschränkte Teilhabe aller Mitglieder der Gemeinschaften

Insgesamt konnten fast 2.500 € für die oben genannten Zwecke zur Verfügung gestellt werden. Möglich war dies durch Spenden und ein kleines finanzielles Polster aus dem Vorjahr.

Wir sagen allen Spendern herzlichen Dank!

Wenn Ihnen gefällt was wir tun, dann unterstützen Sie gern mit einer Spende die Guttemplerarbeit und nutzen die Bankverbindung des Fördervereins Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V. bei der Förde Sparkasse in Kiel  
IBAN: DE61 2105 0170 1002 3613 66 BIC: NOLADE21KIE

Horst Henningsen, Vorsitzender

**Förderverein Schleswig-Holsteiner  
Guttempler e.V.**  
Körnerstr. 7, 24103 Kiel  
Mail: foerderverein@guttempler-sh.de  
Vorsitzender: Horst Henningsen  
Mail: horst.henningsen@guttempler-sh.de





## Wir trauern um



*Die Gemeinschaft „Friedensheim“ trauert um*

### **Kirsten Richers**

*Vor einem Jahr hat sie sich entschieden, dem Alkohol zu entsagen  
und abstinent zu leben.  
Leider hat dann eine andere fürchterliche Krankheit sie ereilt.  
Der Krebs nahm ihr die Kraft und am Ende das Leben.  
Am 17. Oktober 2020 erlag sie ihrer schweren Krankheit.  
Die Gemeinschaft Friedensheim wird ihr Andenken in Ehren Halten.*



*Am 5. Dezember 2020 starb, 72-jährig, nach langer und schwerer  
Krankheit unser Mitglied*

### **Michael Schröder**

*Um seiner Frau zu helfen, besuchte er die Guttempler-Gesprächs-  
gruppe in Schenefeld. Als sich daraus eine Guttempler-Gemeinschaft  
entwickelte, wurde er am 1. März 1983 Gründungsmitglied. Ein Jahr  
später wechselte er in unsere Gemeinschaft über. Wir danken ihm für  
37-jährige Mitgliedschaft.*

**DIE WEDELER GUTTEMLER“**



*Traurig nehmen wir Abschied von*

### **Hilde Hausdorf** geb. Klein

*\* 5. 1. 1937 † 10. 12. 2020*

*Sie war über 35 Jahre Mitglied bei den Guttemplern.  
Wir werden sie in liebevoller Erinnerung behalten.*

*Im Namen der Guttempler-Gemeinschaft „Kieler Sprotten“  
Bernd Nitsch*

## Wir trauern um



*Die Guttempler - Gemeinschaft „Peter Jepsen“ trauert um*

### **Irmgard Damaske**

*die im Alter von 85 Jahren am 24. Dezember 2020  
verstorben ist.*

*Bis ins hohe Alter nahm Irmgard regen Anteil  
an unserer Gruppenarbeit. Bei Familienseminaren,  
Tagesfahrten oder andere Veranstaltungen, war  
Irmi immer mit dabei.*

*Wir werden sie vermissen und in guter  
Erinnerung behalten.*



*Die Guttempler - Gemeinschaft „Peter Jepsen“ trauert um*

### **Dieter Grundei**

*der am 26. Dezember 2020 verstorben ist.  
Seine Einsatzbereitschaft und die mit außerordentlicher  
Gründlichkeit geführte Tätigkeit als Vorsitzender  
von 2005 - bis 2010, dann bis 2013 als Schriftführer,  
wird er immer ein Vorbild unserer Gemeinschaft  
bleiben. Dieter war 22 Jahre Guttempler.  
Wir werden ihn nicht nur als Mitglied, sondern auch  
als guten Freund in Erinnerung behalten.*



*Die Guttempler-Gemeinschaft Magnus Voß trauert um*

### **Gustav Magnussen**

*der am 30.12.2020 im 65. Lebensjahr und 27-jähriger Mitgliedschaft nach  
schwerer Krankheit verstorben ist.*

*Über die gesamten Jahre hat Gustav als Spruchtempler die Gemeinschaft  
bereichert. Sehr oft konnten wir auf seine Sprüche eingehen und unsere  
Abende danach ausrichten.*

*Trotz seiner schweren Krankheit ließ Gustav es sich nicht nehmen, an den  
Gemeinschaftsabenden teilzunehmen.*

*Wir werden sein Andenken stets in Ehren halten.*

## Neue Mitglieder im Landesverband

### Herzlich Willkommen

<b>Prössel</b>	<b>Detlev</b>	<b>Frisia</b>	<b>01.01.2020</b>
<b>Knöchel</b>	<b>Peter</b>	<b>Norderstern</b>	<b>06.01.2020</b>
<b>Riemann</b>	<b>Emil</b>	<b>Kanalpiraten</b>	<b>29.08.2020</b>
<b>Sterna</b>	<b>Klaus</b>	<b>Liek ut</b>	<b>08.10.2020</b>
<b>Spiekermann</b>	<b>Jan-Olav</b>	<b>Einzelmitglied</b>	<b>12.12.2020</b>
<b>Kaiser</b>	<b>Karin</b>	<b>Einzelmitglied</b>	<b>01.01.2021</b>

### GUTTEMPLER-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

Name	Gemeinschaft	Datum	Jubiläum
<i>Christensen, Barbara</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>09.04.2021</i>	<i>20</i>
<i>Kock, Jürgen</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>13.07.2021</i>	<i>20</i>
<i>Kock, Ingrid</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>13.07.2021</i>	<i>20</i>
<i>Starostka, Burkhard</i>	<i>Duburg</i>	<i>08.08.2021</i>	<i>20</i>
<i>Schielzeth, Monika</i>	<i>De Brüch</i>	<i>19.11.2021</i>	<i>20</i>
<i>Kaiser, Karin</i>	<i>Einzelmitglied</i>	<i>28.11.2021</i>	<i>20</i>
<i>Przybilski, Lutz</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>31.10.2021</i>	<i>20</i>
<i>Hübner, Hans</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>19.08.2021</i>	<i>25</i>
<i>Collor, Veronika</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>11.09.2021</i>	<i>25</i>
<i>Möller, Henning</i>	<i>Haithabu</i>	<i>15.10.2021</i>	<i>25</i>
<i>Eichen, Gudrun</i>	<i>Travestrund</i>	<i>30.10.2021</i>	<i>25</i>
<i>Klie, Carola</i>	<i>Travestrund</i>	<i>19.04.2021</i>	<i>30</i>
<i>Uszinski, Rainer</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>20.05.2021</i>	<i>30</i>
<i>Steffen Frank</i>	<i>Norderstern</i>	<i>13.11.2021</i>	<i>30</i>
<i>Ringkamp, Werner</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>22.05.2021</i>	<i>35</i>
<i>Staben, Christa</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>18.08.2021</i>	<i>35</i>
<i>Krüger, Wolfgang</i>	<i>Frisia</i>	<i>25.08.2021</i>	<i>35</i>
<i>Klahn, Heidrun</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>08.09.2021</i>	<i>35</i>
<i>Waschke, Helga</i>	<i>Albatros</i>	<i>04.11.2021</i>	<i>35</i>
<i>Buck, Wolfgang</i>	<i>Frisia</i>	<i>10.11.2021</i>	<i>35</i>
<i>Stange, Karin</i>	<i>Frisia</i>	<i>10.11.2021</i>	<i>35</i>
<i>Petersen, Johannes</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>14.11.2021</i>	<i>35</i>

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**

## Runde Geburtstage und Mehr

<i>Name</i>	<i>Geburtstag</i>	<i>Gemeinschaft</i>	<i>Jahre</i>
<i>Bohnhoff Lars</i>	<i>07.06.2021</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>20</i>
<i>Junghans Silke</i>	<i>27.10.2021</i>	<i>Georg Asmussen</i>	<i>50</i>
<i>Möller, Maren</i>	<i>27.05.2021</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>60</i>
<i>Hafke, Roland</i>	<i>28.05.2021</i>	<i>Freischar</i>	<i>60</i>
<i>Wöhlck Jutta</i>	<i>22.06.2021</i>	<i>Liek ut</i>	<i>60</i>
<i>Adami Ralf</i>	<i>26.09.2021</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>60</i>
<i>Wedow Michael</i>	<i>31.10.2021</i>	<i>Vicelinus</i>	<i>60</i>
<i>Klug Marion</i>	<i>14.11.2021</i>	<i>Eiderburg</i>	<i>60</i>
<i>Schlüter, Udo</i>	<i>08.04.2021</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>70</i>
<i>Omland Helmut</i>	<i>02.05.2021</i>	<i>Norderstern</i>	<i>70</i>
<i>Münkel Reinhard</i>	<i>17.05.2021</i>	<i>Ostufer</i>	<i>70</i>
<i>Brandenburg Jochen</i>	<i>26.05.2021</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>70</i>
<i>Kock Jürgen</i>	<i>27.05.2021</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>70</i>
<i>Meister Rolf</i>	<i>18.06.2021</i>	<i>Roland Wedel</i>	<i>70</i>
<i>Sinn Erika</i>	<i>21.06.2021</i>	<i>Vicelinus</i>	<i>70</i>
<i>Kroll Hans-Albert</i>	<i>09.09.2021</i>	<i>Klaar Kiming</i>	<i>70</i>
<i>Schneider Wiebke</i>	<i>13.09.2021</i>	<i>Freischar</i>	<i>70</i>
<i>Henningsen Horst</i>	<i>14.10.2021</i>	<i>Parität</i>	<i>70</i>
<i>Aden Heinz</i>	<i>06.06.2021</i>	<i>Einzelmitglied</i>	<i>80</i>
<i>Teicke Dieter</i>	<i>29.06.2021</i>	<i>Peter Jepsen</i>	<i>80</i>
<i>Iversen Erik</i>	<i>31.07.2021</i>	<i>Freischar</i>	<i>80</i>
<i>Bull Wolfgang</i>	<i>24.08.2021</i>	<i>Zuflucht</i>	<i>80</i>
<i>Petersen, Inge</i>	<i>01.10.2021</i>	<i>Roland Wedel</i>	<i>80</i>
<i>Lensch, Uwe</i>	<i>04.10.2021</i>	<i>Freischar</i>	<i>80</i>
<i>Hollm, Horst</i>	<i>10.12.2021</i>	<i>De Brüch</i>	<i>80</i>
<i>Klie Carola</i>	<i>02.05.2021</i>	<i>Travestrand</i>	<i>90</i>

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**

Wir bedanken uns für die Unterstützung

**securvita**  
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><b>BARMER</b></p>		

Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.