

**Selbst**

---

**hilfe** bremerhavener topf e.V.

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -



Betroffene helfen Betroffenen!

## **Jahresbericht 2015**

- *Aktivitäten*
- *Entwicklungen*
- *Zahlen*

**Herausgeber:**

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.

Georgstraße 79

27570 Bremerhaven

Tel: 0471 45050

Email: [selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net](mailto:selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net)

Homepage: [www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de](http://www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de)

Weser-Elbe Sparkasse

IBAN: DE58 2925 0000 0001 4194 71



## Inhaltsverzeichnis

1. Bericht des Vorstandes (Vorsitzende).....	6
2. Bericht über die Aktivitäten der Geschäftsstelle und des Vereins.....	8
Bericht des Geschäftsführers .....	8
3. Fakten und Daten aus der Kontaktstelle und zu den Aktivitäten des Vereins .....	16
4. Entwicklungen in der Mitgliedschaft .....	22
5. Berichte von den Mitgliedern.....	24
Bericht: Die Guttempler in der Seestadt Bremerhaven .....	24
Bericht: Selbsthilfegruppe CALB (COPD-Asthma-Lunge-Broncho) .....	30
Bericht: Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht e.V. ....	34



## 1. BERICHT DES VORSTANDES (VORSITZENDE)

Im Jahr 2015 arbeitet die „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ zum ersten Mal mit dem Magistrat der Stadt Bremerhaven zusammen auf der Grundlage der „Richtlinie zur Förderung der Selbsthilfe“ vom 27.08.2014.

Mit dieser Richtlinie übernimmt das Gesundheitsamt die Federführung und die Koordination der Förderung der Selbsthilfe beim Magistrat der Stadt Bremerhaven. Für die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. gibt es damit nur noch ein Amt als Ansprechpartner. Der Verein nimmt alle Förderanträge der Mitgliedsorganisationen entgegen, prüft die Anträge auf Übereinstimmung mit den Vorgaben der Richtlinie und fertigt einen Fördervorschlag für das Gesundheitsamt. Diese Regelung erleichtert einerseits die Aufgabenstellung des Vereins als Vermittler zwischen dem Zuwendungsgeber Magistrat und den Zuwendungsnehmer Mitgliedsorganisation. Es fordert andererseits von dem Verein eine effektive und transparente Organisation der Vergabe der Mittel. Das Arbeiten auf der Grundlage der Richtlinie hat sich im Jahr 2015 bewährt.

Die Richtlinie erwartet von der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ eine jährliche Vorstellung seiner Tätigkeiten gegenüber den politischen Vertretern aus dem bisherigen Vergabeausschuss sowie einer Vertretung aus dem Gesundheitsamt. Dieser Jahresbericht soll dafür die Grundlage sein.

Die Arbeit des Vorstandes war im Jahr 2015 wesentlich davon bestimmt, dass es nicht gelungen ist, auf der Jahreshauptversammlung vom März 2015 eine/n neuen 1. und 2. Vorsitzende/n zu wählen. Stattdessen wurde die Schatzmeisterin einstimmig zur amtierenden Vorsitzenden gewählt. Der Vorstand ist zwar im Moment sehr klein, was zu einer „Verdichtung“ der Aufgabenstellung für die verbliebenen Vorstandsmitglieder führt, er kann jedoch alle Aufgaben insbesondere bei der verantwortlichen Führung der Geschäftsstelle übernehmen, da zwei der Vorstandsmitglieder beim Registergericht eingetragen sind. Auf der Jahreshauptversammlung wurde auch eine neue Satzung beschlossen. Die neue Satzung ändert nichts am Vereinszweck und an der Organisation des Vereins. Sie vermeidet jedoch inkorrekte und diskriminierende Begrifflichkeiten. Die neue Satzung ist noch nicht durch das Registergericht veröffentlicht.

In der Geschäftsstelle hat es im Jahr 2015 einige wesentliche Änderungen gegeben. So hat am 01.01.2015 Herr Guido Osterndorff die Führung der Geschäfte übernommen. Frau Birgit Seidack hat vom 01.11.2014 bis zum 31.12.2015 das Büro bewirtschaftet. Nach längerer Suche ist es gelungen, zum 01.12.2015 Herrn Tobias Kebernik für diese Aufgabe zu gewinnen. Die Gestaltung des Überganges und die Wiedereinführung der Buchführung über Lexware wurden zeitlich befristet von Herrn Helge Fiedler übernommen. Allen gemeinsam ist es gelungen, die Geschäfte zur Zufriedenheit des Vorstandes, der Mitglieder, der Zuwendungsgeber und der übrigen Kooperationspartner zu führen.

Die Internetpräsentation der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. genügt absolut nicht mehr den Ansprüchen im Bereich der Gestaltung, der Lesbarkeit, der Information und der Handhabung. Ein grundlegender Relaunch wird zu Beginn des Jahres 2016 erfolgen. Die Finanzierung übernehmen die Krankenkassen. Vielen Dank dafür!

Vorstand und Geschäftsführer hatten jedoch auch Anlass, darüber zu diskutieren, in wieweit es unter den gegebenen finanziellen Rahmenbedingungen im Bereich der Personalkosten möglich ist, eine Selbsthilfekontaktstelle zu führen, die den Empfehlungen der „Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen e.V.“ auch nur nahe kommt. Es fehlen dem Verein jegliche personelle Kapazitäten nach den anerkannten fachlichen und organisatorischen Standards im Bereich der Selbsthilfeberatung. Diese Frage wurde auch auf einer erweiterten Vorstandssitzung besprochen; sie war zudem Thema auf der Mitgliederversammlung. Dazu hat der Geschäftsführer gegenüber dem Vorstand, gegenüber den Mitgliedern und gegenüber dem Zuwendungsgeber Krankenkassen Bremen/Bremerhaven (als Hauptzuwendungsgeber für die Personalkosten) erste Ideen vorgestellt. Es bleibt aber die Feststellung, dass die eingeschränkten Beratungsmöglichkeiten zu Kontroversen im Verein geführt haben.

Der Vorstand bedankt sich bei den Mitgliedern des Vereins, bei den Zuwendungsgebern, bei der Politik, bei den Akteuren in der Geschäftsstelle und bei den übrigen Kooperationspartnern für die engagierte Zusammenarbeit.

Herma Balzer  
Bremerhaven, im Februar 2016

## 2. BERICHT ÜBER DIE AKTIVITÄTEN DER GESCHÄFTSSTELLE UND DES VEREINS

### Bericht des Geschäftsführers

Das Berichtsjahr 2015 ist auch das erste Jahr meiner Tätigkeit als Geschäftsführer der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“. Neben dem Bericht der Vorsitzenden und dem Bericht über die allgemeinen Tätigkeiten und Aufgabenstellungen im Jahr 2015 soll mein Bericht einige grundsätzliche Fragen der gegenwärtigen und zukünftigen Arbeit des Vereins darstellen. Insofern ist dieser Teil des Jahresberichtes auch eine persönliche Zusammenfassung meiner Auseinandersetzung mit den Fragen der Selbsthilfe im Allgemeinen und denen hier vor Ort.

Der Bericht ist wie folgt gegliedert:

1. Die Organisation einer Selbsthilfekontaktstelle nach den „Empfehlungen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. zu Ausstattung, Aufgabenbereichen und Arbeitsinstrumenten“ vom Januar 2001
2. Die Situation im Berichtsjahr bei der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“
3. Zukünftige Perspektiven aus Sicht des Berichterstatters

zu 1. ***Die Organisation einer Selbsthilfekontaktstelle nach den „Empfehlungen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. zu Ausstattung, Aufgabenbereichen und Arbeitsinstrumenten“ vom Januar 2001***

Die oben genannten Empfehlungen der DAG SHG e.V. haben ihre Grundlage in zwei Bundesmodellprogrammen „Informations- und Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen“. Diese Empfehlungen beschreiben die wünschenswerte Ausstattung und die sinnvollen Arbeitsinstrumente, die den fachlichen Erfordernissen der Gestaltung der Arbeitsaufgaben entsprechen. Die DAG SHG e.V. geht gleichzeitig davon aus, dass es im Feld der Selbsthilfe unterschiedliche lokale/regionale Traditionen gibt bei gleichzeitiger unzureichender Förderung der Selbsthilfe bei wachsendem Bedarf.

Grundsätzlich haben nach diesen Empfehlungen Selbsthilfekontaktstellen eine eigenständige Organisation mit einem eigenständigen fachlichen Profil. Sie verfügen über für die Selbsthilfe-Unterstützung angestelltes, bezahltes Personal. Selbsthilfeunterstützung ist für diese Einrichtungen eine Hauptaufgabe mit umfangreichen Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangeboten.

Die zentrale personelle Ressource der Selbsthilfekontaktstellen sind die **Selbsthilfeberater/innen**. Sie verfügen über eine sozialwissenschaftliche, sozialpädagogische, pädagogische, psychologische oder vergleichbare Qualifikation, sowie

über besondere Kenntnisse und Erfahrungen im Arbeitsfeld der Selbsthilfeberatung. Die Aufgabenbereiche werden wie folgt beschrieben:

1. Information und Aufklärung
2. Beratung und Ermutigung
3. Kontakte und Zugangswege
4. Technische und organisatorische Unterstützung von Selbsthilfegruppen / -organisationen
5. Öffentlichkeitsarbeit
6. Vernetzung / Kooperation
7. Verankerung der Selbsthilfe in Versorgung und Gemeinwesen
8. Weiterentwicklung des Kontaktstellenkonzeptes

Unterstützt werden die Selbsthilfeberater/innen in den Kontaktstellen durch eine **Verwaltungskraft**.

Selbsthilfekontaktstellen bestehen bei unterschiedlichen freien und öffentlichen Trägern. Diese Träger stellen in der Regel den Selbsthilfekontaktstellen eine Reihe von **Querschnittsdiensten** zur Verfügung. Das können beispielsweise sein: Finanzbuchführung, Gehaltsbuchführung, Personalwesen, Technik, Beschaffung, IT-Support.

Schließlich erbringen die Träger weitere Leistungen im Bereich der **Geschäftsführung** und der **Vorstandstätigkeit**. Neben einer zentralen Wirtschafts-, Finanz- und Personalplanung werden hier insbesondere die wichtigen Kontakte zur Politik und zur Verwaltungsspitze gepflegt.

Die genaue Kalkulation der Personalkosten einer nach diesen Standards ausgestatteten Selbsthilfekontaktstelle für Bremerhaven kann hier nicht vorgenommen werden, da das Arbeitsgeber-Brutto von unterschiedlichen Variablen zur Eingruppierung bestimmt wird. Für eine Kommune von der Größe Bremerhavens gehen die Empfehlungen für eine Selbsthilfekontaktstelle aus von 1,5 Stellen für die Selbsthilfeberatung und von 0,5 Stellen für die Verwaltungskraft.

## zu 2. **Die Situation im Berichtsjahr bei der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“**

Die in den Empfehlungen beschriebene „inhomogene Selbsthilfekontaktstellen-Landschaft“ mit ihren unterschiedlichen lokalen und regionalen Strukturen sowie mit ihrer nicht bedarfsgerechten Förderung lässt sich an der Situation in Bremerhaven beispielhaft darstellen. Historisch lässt sich die Entwicklung der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ zusammengefasst so beschreiben:

Gegründet wurde die Initiative Selbsthilfe im Topf im Jahr 1991. Kurz darauf gab sich der „Topf“ eine Geschäftsordnung. Auf dieser Grundlage wurde der „Topf“ Ansprech- und Verhandlungspartner für die Verwaltung. Vertreten wurde der „Topf“ durch den Beirat und die Sprecherinnen. Der Sprecherinnenkreis bestand im Wesentlichen aus sozialpädagogischen Fachkräften, die zum Teil für die Erfüllung dieser Aufgaben Anstellungsverhältnisse über ABM beim Paritätischen hatten. Bis Mitte der 90-er Jahre haben diese Sprecherinnen andere berufliche Aufgaben übernommen. Seitdem wird der „Topf“ ehrenamtlich geführt. Unter dieser Führung wurde 1997 der „Bremerhavener Topf e.V.“ als Verein gegründet. Die geregelte Finanzierung über die Krankenkassen und den Magistrat sowohl bezogen auf die Mitgliedsorganisationen als auch bezogen auf die Kontaktstelle etablierte sich um das Jahr 2000. Dazu gehörte auch ein Personalkostenanteil. Der Verein hat verschiedene Versuche unternommen, die personelle Ausstattung der Kontaktstelle in Verhandlungen mit dem Magistrat und der Verwaltung substanziell und nachhaltig zu verbessern. Das ist nicht gelungen. Die Förderung der Mitgliedsorganisationen durch den Magistrat konnte im Rahmen der neuen „Richtlinie zur Förderung der Selbsthilfe“ vom 27.08.2014 auch formal abgesichert werden. Insgesamt konnten sowohl zu der Politik (jetzt Gesundheitsausschuss der Stadtverordnetenversammlung) als auch zu der Verwaltung (jetzt Gesundheitsamt) verlässliche Beziehungen aufgebaut werden.

Nach der Richtlinie des Magistrats handelt es sich bei der Förderung der Mitgliedsorganisationen um eine auf das Haushaltsjahr beschränkte Unterstützung konkreter zeit- und zielbezogener Projekte. Sie gelten als freiwillige Leistungen ohne Rechtsanspruch. Die **laufenden Kosten** der Kontaktstelle (ohne Miet-, Neben-, Lohn- und Gehaltskosten) bekommen in diesem Rahmen eine Zuwendungen. Da sie eine freiwillige Leistung sind, stehen sie nicht grundsätzlich, jedoch in der Höhe jeweils bei dem Abschluss eines neuen Haushaltsplans für die Stadt Bremerhaven zur Disposition.

Bezogen auf die Unterstützung der Kontaktstelle im Bereich der **Miet- und Nebenkosten** sowie der **Personalkosten** erfolgen die Zuwendungen des Magistrats im Rahmen einer institutionellen Förderung. Ein weiterer Teil dieser institutionellen Förderung erfolgt über die Krankenkassen Bremen/Bremerhaven. Während der Förderungsanteil der Krankenkassen durch das Präventionsgesetz abgesichert -und damit planbar- ist, steht der Zuwendungsanteil des Magistrats unter dem Vorbehalt der im Haushalt zur Verfügung stehenden Mittel. Eine gesicherte Planung für die Organisation der Kontaktstelle kann nur sehr bedingt erfolgen.

Grundsätzlich ist die Förderung der **Bürokraft** (im Sprachgebrauch der Empfehlungen: Verwaltungskraft) über die Bundesagentur für Arbeit oder über das Jobcenter Bremerhaven möglich. Diese Förderung erfolgt immer nur zeitlich befristet. Höhe und Zeitraum der Förderung hängen ab von dem individuellen Förderbedarf. Der Förderbedarf wiederum hängt ab von dem Grad der Vermittlungshemmnisse am Arbeitsmarkt. Die Kontaktstelle

übernimmt in diesem Rahmen für die Bürokräft eine berufliche Integrationsauftrag. Die Zusammenarbeit mit der Arbeitsagentur und dem Jobcenter sowie dem Integrationsfachdienst ist sehr gut. Die Suche nach einer geeigneten Fachkraft, ihre Einarbeitung und die Überbrückung von einem Integrationsauftrag zum nächsten sind jedoch eine große Herausforderung für die Kontaktstelle. Sie kann in Einzelfällen und bei längeren Vakanzen zu einer Belastung für die ordnungsgemäße Bewirtschaftung der Kontaktstelle werden.

Im Bereich der **Beschaffungen** werden bei Bedarf entsprechende Zuwendungen bei den Krankenkassen und bei der Seestadtlotterie beantragt und positiv beschieden.

Das gleiche gilt für weitere zeit- und zielorientierte **Projekte** zum Beispiel im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit (Broschüren, Flyer, Homepage, Veranstaltungen usw.). Auch hier fördern die Krankenkassen über Projektmittel.

Diese Rahmenbedingungen führen in den von den Empfehlungen der DAG SHG e.V. genannten Bereichen zu folgender Situation in der Kontaktstelle:

#### **Einsatz von Selbsthilfeberater/innen**

Es gibt keine den Empfehlungen der DAG SHG e.V. entsprechenden personellen Kapazitäten.

#### **Einsatz einer Bürokräft (Verwaltungskraft)**

Zu den finanziellen Rahmenbedingungen bei dem Einsatz einer Bürokräft ist oben schon etwas berichtet worden. Im Berichtsjahr war die personelle Besetzung wie folgt:

1. Einsatz einer Bürokräft mit 70 %iger Förderung durch das Jobcenter bis 31.12.2015 (nicht mehr im Dienst nach dem 08.10.2015 wegen Urlaub und Freizeitabgeltung für Mehrarbeit)
2. Erweiterung des freien Dienstvertrages des Geschäftsführers um 15 Stunden wöchentlich von September bis Ende Dezember 2015. Einbeziehung eines Erfüllungsgehilfen mit der Qualifikation eines Verkaufskaufmanns durch den Geschäftsführer zur Überbrückung und zum Aufbau einer ordentlichen Buchführung (Lexware).
3. Durchführung von vier betrieblichen Erprobungen auf Vermittlung der Arbeitsagentur und des Jobcenters zur Neubesetzung der Stelle Bürokräft.
4. Einstellung eines Bürokaufmanns bei 100 %iger Förderung durch die Arbeitsagentur ab dem 01.12.2015 (vorläufig bis 31.05.2016)

### **Einsatz eines Geschäftsführers**

Der Geschäftsführer wird eingesetzt über einen freien Dienstvertrag. Seine vertraglich verpflichtete Präsenz in der Kontaktstelle beträgt 9 Stunden wöchentlich. Dafür ist ein Stundensatz vereinbart. Sowohl bei der Höhe des vereinbarten Stundensatzes als auch bei der Anzahl der geleisteten Stunden werden darüber hinaus gehende Aufgaben und Verpflichtungen als ehrenamtlicher Einsatz gewertet.

### **Einsatz von Querschnittsdiensten**

Querschnittsdienste eines zentralen Trägers stehen nicht zur Verfügung. Dankenswerterweise hat uns das Netzwerk Selbsthilfe Bremen bei der Einführung der Finanzbuchführung Lexware durch telefonische Beratung unterstützt.

### **Einsatz von Vorstandsmitgliedern des Trägervereins**

Seit der Jahreshauptversammlung im März 2015 hat der Verein keinen 1. und 2. Vorsitzenden. Einstimmig wurde die Schatzmeisterin Herma Balzer zur amtierenden Vorsitzenden gewählt. Der Verein kann rechtlich vertreten werden, da mit Herma Balzer und Hannes Machner zwei Vorstandsmitglieder im Vereinsregister eingetragen sind. Von den laut Satzung möglichen fünf Beisitzern sind drei durch Wahl besetzt. Es gibt keine/n Schriftführer/in. Dieser „Restvorstand“ (Schatzmeisterin und drei Beisitzer) übernimmt im Berichtsjahr die gesamte vereinsrechtliche Verantwortung für die Führung der Geschäfte des Vereins. Im Rahmen des BGB haftet die amtierende Vorsitzende für die Geschäfte des Vereins gegenüber Dritten.

### zu 3. ***Zukünftige Perspektiven aus Sicht des Berichterstatters***

Auf Grund der Zuwendungssituation bezogen auf die Personalkosten gibt es keine Möglichkeit, entsprechende **Selbsthilfeberater/innen** über Arbeitsverträge zu beschäftigen. Das gilt gleichermaßen für die Tätigkeit der **Bürokraft** in der Geschäftsstelle. Der Einsatz von Arbeitnehmer/innen mit erheblichen Vermittlungshemmnissen in dieser Tätigkeit stellt ein großes Risiko für die Arbeit der Geschäftsstelle dar, allein schon durch den in diesem Vorgehen angelegten ständigen Personalwechsel. Auch die **Geschäftsführung** des Vereins ist auf Grund der Zuwendungssituation nicht über Arbeitsverträge möglich. Das gilt auch für Teilzeittätigkeiten für die vorgenannten Aufgabenbereiche. Alle gut gemeinten Kalkulationen mit einem angenommenen Arbeitgeber-Brutto sprengen das vorhandene Budget. Um das zu ändern, bedarf es einer grundsätzlichen Neuorientierung der Kommunalpolitik bezogen auf die Organisation der Selbsthilfe in Bremerhaven. Dazu gab es in der Vergangenheit keine Bereitschaft. Es wäre kein lösungsorientierter Ansatz, diese Bereitschaft an dieser Stelle zu fordern. Jeder lösungsorientierte Ansatz wird allerdings unmöglich, wenn die bestehende und historisch gewachsene Unterstützung der Geschäftsstelle durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven in den jeweiligen Haushaltsberatungen in der Höhe zur Disposition steht. Es

gibt auch keine nachhaltige Lösung, wenn die Stärkung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen auf Grund des Präventionsgesetzes durch eine Kürzung über den kommunalen Haushalt wieder verloren geht.

Die hier dargestellten Möglichkeiten gehen deshalb davon aus, dass die Krankenkassen die Personalkosten fördern und der Magistrat die Miet-, Neben- und Verbrauchskosten für die Kontaktstelle. Wenn es also nicht möglich ist, mit Arbeitsverträgen zu arbeiten, bleibt nur die Möglichkeit mit freien Dienstverträgen zwischen einem Selbstständigen (Auftragnehmer) und dem Verein (Auftraggeber) und gegebenenfalls mit Euro 450,00-Verträgen zu arbeiten. Es müssen beim Abschluss von freien Dienstverträgen allerdings einige Grundsätze beachtet werden. Das heißt insbesondere für den Auftragnehmer:

- Er sollte nicht über längere Zeit nur einen Auftraggeber haben
- Er sollte öffentlich für seine Dienstleistung bei anderen Auftraggebern werben
- Er ist nicht weisungsgebunden
- Er ist nicht Teil der Organisation des Auftraggebers
- Er hat keinen Anspruch auf Urlaub oder auf Lohnfortzahlung im Krankheitsfall
- Er regelt seine steuerlichen und sozialversicherungsrechtlichen Angelegenheiten selbst
- Er kann Erfüllungsgehilfen mit der entsprechenden Qualifikation einsetzen

Derartige freie Dienstverträge könnten sich in Quantität (Anzahl, Umfang) und Qualität (Fachlichkeit) an dem zur Verfügung stehenden Budget orientieren. Bezogen auf die unterschiedlichen fachlichen Anforderungen in den verschiedenen Bereichen der Geschäftsstelle könnte das bedeuten:

#### *Im Bereich der **Selbsthilfeberatung***

Abschluss von freien Dienstverträgen mit konsequenter Zeit- und Zielorientierung. Beispiel:

- Entwicklung eines Projektes zusammen mit der SHG Pflegende Angehörige zur Gewinnung von Fördermitteln der Pflegekassen/Innovationsfond des Landes Bremen. Die Fachlichkeit, die mit einem derartigen Dienstvertrag eingekauft würde, müsste mit Gesundheitsfragen, Pflegeangelegenheiten, Pflege durch Angehörige, Förderbedingungen der Kassen und des Landes Bremen, den wichtigsten Akteuren vor Ort usw. vertraut sein. Es muss davon ausgegangen werden, dass eine derartige Fachlichkeit sich nicht für Euro 10,00 die Stunde einkaufen lässt.
- Beratung von Selbsthilfegruppen, die von entscheidenden Veränderungen durch Überalterung, Mitgliederschwund oder fehlender Nachfolgeregelungen usw. betroffen sind.

- Supervision von Selbsthilfegruppen, die eine interne belastende soziale Struktur haben.
- Beratung von Selbsthilfegruppen, die ihre Arbeit ausweiten oder weiterentwickeln wollen.

Die laufende Beratung der Gruppen in Fragen der Zuwendungen (Beantragen, Bewirtschaften, Abrechnen) kann im Bereich der Finanzen durch die Bürokraft und im Bereich der Inhalte (Entwicklung von Projekten, Durchführung von Projekten, Erstellen von Sachberichten) durch die Geschäftsführung erfolgen.

Ergänzend sollten die Gruppen Unterstützung über die Internetpräsentation des Vereins erhalten. Hier sollen zukünftig zum Beispiel bezogen auf:

- Die Zuwendungen alle Förderrichtlinien, alle Formulare und alle wichtigen Arbeitsschritte dargestellt sein
- Den Erwerb der Mitgliedschaft alle Voraussetzungen, alle Arbeitsschritte und Formulare zur Verfügung stehen
- Die Suche von Bürgern nach einer Selbsthilfegruppe alle Kontaktdaten schnell und zuverlässig zu finden sein

Es sollte auch möglich sein, dass aus der Mitgliedschaft für einen begrenzten Zeitraum eine erfahrene Selbsthilfegruppe für eine neue Gruppe in Fragen der Zuwendungen eine Art Patenschaft übernimmt.

#### Im Bereich der **Verwaltungstätigkeit**

Hier könnte weiterhin mit geförderten Arbeitsverträgen gearbeitet werden, wenn die entsprechenden personellen Voraussetzungen erfüllt sind. Alternativ könnte auch mit einem Euro 450,00-Vertrag gearbeitet werden. Dabei muss unbedingt beachtet werden: Die Büro- bzw. Verwaltungskraft kann die Mitgliedsorganisationen bei persönlicher und fachlicher Eignung und nach Einarbeitung beraten bei der Kalkulation und Abrechnung von Projekten. Eine Selbsthilfeberatung wie an den oben genannten Beispielen dargestellt, kann von dieser Kraft nicht durchgeführt werden. Ein Zuwiderhandeln wäre im höchsten Maße fahrlässig!

#### Im Bereich der **Geschäftsführung**

Hier ist die Arbeit mit einem Dienstvertrag Voraussetzung. Arbeitsverträge sind nicht möglich. Da der Berichterstatter hier nun in eigener Angelegenheit schreibt, sollen an dieser Stelle keine weiteren Hinweise auf den Umfang der Tätigkeit, die erforderliche Fachlichkeit, die Höhe der Vergütung und das Ausmaß der erwarteten Ehrenamtlichkeit gegeben werden. Nur eines dazu: auf Grund der gegenwärtigen Bedingungen begibt sich der Verein in eine

kritische Abhängigkeit zu einzelnen Personen, ihrem guten Willen und den Stand ihrer Beziehungen zu einzelnen Personen im Verein. Das ist unprofessionell!

#### Im Bereich der **Querschnittsdienste**

Da nicht auf Querschnittsdienste zurückgegriffen werden kann, bietet sich in bestimmten Bereichen die Kooperation mit befreundeten Organisationen an, die über derartige Dienste verfügen. Ein positives praktisches Beispiel ist die Beratung in Fragen der Finanzbuchführung durch das Netzwerk Selbsthilfe Bremen. Falls sich die Notwendigkeit stellt, könnte von dort die gesamte Finanz- und Gehaltsbuchführung gegen kleines Entgelt durchgeführt werden. Grundsätzlich sollte unter diesen Gesichtspunkten eine stärkere Vernetzung mit weiteren Organisationen der Wohlfahrtspflege gesucht werden.

Grundsätzlich sollte auch die Möglichkeit gesucht und genutzt werden, die Fachlichkeit und die Ressourcen des Vereins stärker einzubinden. Das gilt zum Beispiel bei Bedarf für IT-Angelegenheiten, für die Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen, für die Schriftführung, für die Redaktionsarbeit bei Broschüren, Flyern, Homepage usw.

#### Im Bereich der **Vorstandsarbeit**

Der Vorstand übernimmt alle Aufgaben nach dem Vereinsrecht, nach der Satzung und der Geschäftsordnung. Im Rahmen einer sinnvollen Geschäftsverteilung unter den Vorstandsmitgliedern müsste es jedoch auch möglich sein, dass der Vorstand Kontakte pflegt zu den politischen Gremien (Gesundheitsausschuss), zu der Verwaltungsspitze (Dezernent) und gegebenenfalls auch zu der Öffentlichkeit (Medien). Hier vertritt er die grundsätzlichen, strategischen Positionen des Vereins.

#### **Abschließende Bemerkung**

Grundsätzlich birgt die Professionalisierung von Selbsthilfe durch hauptamtliche Selbsthilfeberater/innen und/oder die Einbindung in die Organisation eines Wohlfahrtsverbandes oder eines öffentlichen Trägers die Gefahr, dass die professionellen Akteure entmündigend, vormundschaftlich und stellvertretend für die Menschen handeln, die eigentlich ihre Hilfe selbst organisieren wollen. Insofern ist die weitgehend ehrenamtlich organisierte Selbsthilfe in Bremerhaven auch eine Chance, sich der „Herrschaft der Experten“ zu entziehen und sich von ihnen zu emanzipieren. Die Erwartung allerdings, sozusagen für „kleines Geld“ (Ehrenamtlichkeit) eine „große Dienstleistung“ (Professionalität) einzukaufen wäre unrealistisch.

Guido Osterdorff  
Geschäftsführer

Bremerhaven, im Februar 2016

### 3. FAKTEN UND DATEN AUS DER KONTAKTSTELLE UND ZU DEN AKTIVITÄTEN DES VEREINS

#### 1. Die personelle Besetzung der Kontaktstelle in der Georgstraße 79 war im Berichtsjahr wie folgt:

Geschäftsführer:

- Guido Osterndorff, Sozialpädagoge

Bürofachkräfte:

- Birgit Seidack – bis 31.12.2015
- Tobias Kebernik – ab 01.12.2015 (Bürokaufmann)
- Helge Fiedler – vom 01.09. bis 31.12.2015 (Veranstaltungskaufmann)

Die Personalkosten wurden gefördert von:

- Jobcenter Bremerhaven
- Krankenkassenübergreifende Gemeinschaftsförderung Bremen/Bremerhaven
- Magistrat der Stadt Bremerhaven

Wir danken den Zuwendungsgebern für die Förderung und Unterstützung!

#### 2. Die Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. hat ihren Standort weiterhin (seit Mai 2014) in der Georgstraße 79

Die Miet-, Neben- und Verbrauchskosten für die Kontaktstelle wurden gefördert von

- Krankenkassenübergreifende Gemeinschaftsförderung Bremen/Bremerhaven
- Magistrat der Stadt Bremerhaven

Die Aufarbeitung der Möbel des Gruppenraumes (Polsterung und Bezug der Stühle, Ersatzplatten für die Tische) wurden gefördert aus Projektförderungsmitteln der Krankenkassen.

Die Ausstattung des Büros des Geschäftsführers wurde gefördert durch die Seestadtlotterie.

Der laufende Geschäftsbedarf der Kontaktstelle wurde gefördert durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven.

Wir danken auch hier den Zuwendungsgebern für die Förderung und Unterstützung!

### 3. Aktivitäten des Vorstandes und der Geschäftsstelle

Der Vorstand besteht seit der Jahreshauptversammlung vom März 2015 aus:

- Herma Balzer, Schatzmeisterin und gewählte amtierende Vorsitzende mit Eintrag im Vereinsregister
- Hannes Machner, Beisitzer mit Eintrag im Vereinsregister
- Karen Smetacek, Beisitzerin
- Hans-Jürgen Bangert, Beisitzer

Es ist im Berichtsjahr nicht gelungen, aus den Reihen der Mitglieder oder auch aus dem externen Bereich Kandidat/innen für die Vorstandsarbeit zu wählen. Der „Restvorstand“ war in diesem Jahr sehr gefordert, seiner Verantwortung für die Führung der Geschäfte des Vereins gerecht zu werden. Er hat sich dieser Verantwortung gestellt. Zu den notwendigen Aktivitäten gehörte u.a.

- Die Vorbereitung, Durchführung und Dokumentation von 8 Vorstandssitzungen, 1 erweiterten Vorstandssitzung und 1 außerordentlichen Vorstandssitzung
- Die Vorbereitung, Durchführung und ggf. Dokumentation von 5 Mitgliederversammlungen und der Jahresabschlussfeier
- Die Teilnahme an 6 Bewerbungsgesprächen
- Die Auswertung von 4 betrieblichen Erprobungen
- Die Durchführung von mehreren angekündigten und unangekündigten Kassenprüfungen (Schatzmeisterin)
- Die Freigabe von Zahlungen (Schatzmeisterin)
- Entrümpelung und Neuorganisation des Kellers (Beisitzer Machner und Bangert)

Der **Vergabeausschuss** hat im Berichtsjahr drei Mal getagt.

Der **Geschäftsführer** hat neben dem Tagesgeschäft und der Gremienarbeit des Vereins an der Bundestagung der NAKOS in Berlin teilgenommen. Thema: „Noch gesund oder schon krank?“. Er hat in der Mitgliederversammlung darüber berichtet. Dann hat er einen Lehrgang (verpflichtend) der Berufsgenossenschaft besucht. Er hat an der Mitgliederversammlung und den Plenumsveranstaltungen der Partnerorganisation Netzwerk Selbsthilfe Bremen teilgenommen. Schließlich hat er den Verein in Gesprächen mit den Zuwendungsgebern (Magistrat, Krankenkassen), im Gesundheitsausschuss, bei der Verabschiedung von Frau A. Hormann und bei den Jubiläen des Kinderschutzbundes, des Kneipp-Vereins und des Sinti-Vereins vertreten.

Das **Büro der Geschäftsstelle** stand im Berichtsjahr vor großen Herausforderungen. Durch den Umzug im Jahr 2014, durch Vakanzen in der Besetzung des Büros sowie durch wechselnde Personalbesetzungen gab es zu Ende 2014 und im Laufe des Jahres 2015 allerhand aufzuarbeiten. Das ist mit großem Engagement und solider Fachlichkeit durch Frau B. Seidack geschehen.

Weiter wurde eine neue Broschüre zu den Mitgliedsorganisationen gestaltet, gedruckt und verteilt. Schließlich wurde zwei Mal der Flyer aktualisiert. Neben der schon oben geschilderten Aufarbeitung der Möbel des Gruppenraumes und der Ausstattung des Zimmers des Geschäftsführers mit gebrauchten Möbeln wurde ein leistungsfähiger, gebrauchter Drucker/Kopierer über den Fachhandel beschafft. Frau Seidack hat sich auch in diesem Bereich entscheidend engagiert.

Die Internetpräsentation des Vereins steht vor einem grundlegenden Relaunch. Erste Planungen dazu sind erfolgt; die Mittel dafür wurden bei den Krankenkassen beantragt und positiv beschieden.

Zum Ende des Jahres wurde wieder eine Einnahme-/Überschussrechnung auf der Grundlage von Lexware aufgebaut. Der gesamte Mittelfluss des Berichtsjahres wurde Anfang 2015 eingegeben. Verantwortlich dafür sind H. Fiedler und T. Kebernik. Erste Auswertungen ergeben, dass die Geschäfte des Vereins ordentlich geführt wurden. Mehr und genaues dazu in dem Bericht der Schatzmeisterin und dem Bericht der Vereinsrevisorinnen gegenüber der Mitgliederversammlung.

Auch im Jahr 2015 wurden die Kontaktstelle und eine Mitgliedsorganisation mit Spenden bedacht:

- Die Heilpraktikerin Frau Hannelore Bockelmann übergab die Einnahmen aus ihren Demonstrationen an ihrem Stand während der Gesundheitswoche
- Herr Schuster von der Gruppe Bürger in Wut übergab eine Spende auf der Jahresabschlussfeier
- Auf Bitten der Angehörigen eines Verstorbenen wurde die SHG Gemeinsam gegen Angst und Depression bedacht (als Ersatz für Kranz- und Blumengaben auf der Beerdigung)

Wir danken den Spendern!

#### **4. Aktivitäten mit Begleitung durch die Kontaktstelle**

In dem Berichtsjahr hat die Kontaktstelle folgende Aktivitäten organisiert und begleitet:

- Selbsthilfetag 2015 am 20.06.2015
- Bremerhavener Gesundheitswoche vom 12. bis 16. September 2015
- Jahresfahrt nach Lübeck am 10. Oktober 2015
- Jahresabschlussfeier am 07. Dezember 2015 in „Die Kogge“

##### **Selbsthilfetag 2015 am 20.06.2015**

Es haben sich an diesem regnerischen und windigen Samstagvormittag 23 der 42 Mitgliedsorganisationen vor der Großen Kirche beteiligt. Die Mitglieder haben der interessierten Bevölkerung, sowie den Vertreterinnen und Vertretern aus Politik und Verwaltung mit Flyern, Broschüren und sonstigem Demonstrationsmaterial ihre Arbeit vorgestellt.

Helfer und Helferinnen aus dem Vorstand, aus deren familiären Umfeld, aus der Kontaktstelle und aus den Mitgliedsorganisationen hatten zuvor die Zelte und die Tische und Bänke transportiert und aufgebaut (und am Ende dann auch wieder abgebaut). Die Mitglieder hatten fleißig Kuchen gebacken und durch den Erlös den finanziellen Grundstock gelegt für die Finanzierung der Jahresabschlussfeier. Für den Kaffee sorgte Frau Heike Naber. Vielen Dank!

Die eröffnenden Worte sprach Herr Henner Naumann, der stellvertretende Leiter des Gesundheitsamtes. Für die musikalische Begleitung sorgte, wie schon im letzten Jahr, die Gruppe „Oleanna“.

Insgesamt wurde der Verlauf der Veranstaltung als gelungen eingeschätzt. Die Vorbereitung war gut; die Helfer waren motiviert; die Teilnahme durch die Vereinsmitglieder war stark und das Interesse der Passanten und Besucher war zufriedenstellend.

Wir danken den Krankenkassen für die Finanzierung des Selbsthilfetages! Wir danken auch den beteiligten Ämtern und den Verantwortlichen der Bürgermeister-Smidt-Gedächtniskirche für die gute Kooperation.

##### **Bremerhavener Gesundheitswoche vom 12. bis 16. September 2015**

Für uns war die Beteiligung an der Gesundheitswoche nur ein Gesundheitswochenende. Es war mit Vorstand und den Gesundheitsgruppen verabredet, dass sie die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. an dem Samstag und Sonntag in der Stadthalle präsentiert. Die Vorbereitungen waren gut gelaufen. Die Präsenz durch die Geschäftsstelle und die

Gesundheitsgruppen an dem Stand war gesichert. Weitere Mitgliedsorganisationen hatten eigene Stände. Das Besucheraufkommen und damit auch die Nachfrage an unserem Stand waren allerdings mäßig. Es fragt sich, ob das Konzept der Gesundheitswoche noch funktioniert. Insgesamt hat die Beteiligung auch durch Aussteller im Laufe der Jahre abgenommen, so dass die Ausstellungsfläche teilweise trostlos wirkte.

Positiv wurde die Auftaktveranstaltung mit den Reden, den Vorträgen, dem Kulturprogramm und den Ehrungen aufgenommen. Bei der Gelegenheit zeigten auch Politik, Verwaltung und Repräsentanten aus dem Gesundheitswesen und den übrigen gesellschaftlichen Gruppen Präsenz. Hier konnten auch an unserem Stand Kontakte gepflegt werden.

### **Jahresfahrt nach Lübeck am 10. Oktober 2015**

In diesem Jahr ging es auf nach Lübeck. Bei sonnigem Herbstwetter hatten wir eine gute Anreise mit dem Bus. In Lübeck hatten wir dann eine sehr informative und launige Stadtführung. Am Holstentor, dem historischen Zugang durch die Stadtmauern zu der Hansestadt findet sich der über Jahrhunderte erfolgreiche Grundsatz hanseatischen Handels (auf Latein): Eintracht im Innern und Friede vor den Toren (oder so ähnlich)! Ein schöner Grundsatz! Nur so geht es!

Nach der Stadtführung hatten die Teilnehmer/innen Gelegenheit, die Stadt selbst zu erkunden. Reserviert waren für den Nachmittag noch Plätze in dem Kaffee eines bekannten Marzipanherstellers. Die wurden jedoch nicht gemeinschaftlich genutzt. Stattdessen haben wir einzeln oder in kleinen Gruppen das süße Angebot der Marzipanhersteller erkundet. Auf der Rückfahrt hatte dann mancher eine Tüte mit Leckereien dabei.

Mit 32 Teilnehmer/innen entsprach der Zuspruch dem der Vorjahre. Die Fahrtkosten und die Stadtführung wurden finanziert aus dem Nachlass Janssen.

### **Jahresabschlussfeier am 07. Dezember 2015 in „Die Kogge“**

Zu der Jahresabschlussfeier wurde vom Vorstand über die Geschäftsstelle breit gestreut eingeladen. Neben fast 40 Mitgliedern waren auch Vertreter aus der Politik (Gesundheitsausschuss) erschienen. Dezernenten waren nicht vertreten. Frau Balzer begrüßte die Teilnehmer/innen und bedankte sich bei den Vertretern aus der Politik für Ihre Teilnahme. Die Stadtverordnetenvorsteherin Frau Lückert war gesundheitsbedingt verhindert. Frau Balzer wünschte ihr eine baldige Genesung. Ihre Vertreterin Frau von Twistern war verhindert und hat sich nachträglich entschuldigt. Den treuen Helferinnen der „Kogge“ überreichte Frau Balzer ein kleines Präsent als Anerkennung und Dank. Dann stellte sie noch die aktuelle „Besatzung“ der Geschäftsstelle (H. Fiedler und T. Kebernik) vor.

Herr Krause verabschiedete sich aus der Mitgliederversammlung, da er die Gruppenleitung der SHG Schlafapnoe an Herrn Bönninghoff übergeben hat. Er wünschte dem Verein Geschlossenheit.

In diesem Jahr war ein kleines Programm vorbereitet worden. Die Beiträge zu dem Programm wurden „im Block“ vorgetragen, so dass alle Aufmerksamkeit auf die Vortragenden gerichtet war. Beteiligt haben sich:

Frau M. Tolle mit einer besinnlichen weihnachtlichen Geschichte Frau A. Matthiessen mit einem musikalischen Beitrag auf dem Saxofon Richie und Armando Balke mit musikalischer Untermalung des Buffets und der zwanglosen Gespräche sowie mit Klavierbegleitung für die „Band“ von H.-J. Ludewig, H. Fiedler und G. Osterdorff

Das Buffet wurde als etwas „mickrig“ eingeschätzt. Im nächsten Jahr sollen sich wieder Mitglieder mit Salaten usw. beteiligen können. Ansonsten herrschte eine gute Stimmung. Das hat sich auch unseren Gästen aus der Politik vermittelt, denen die Teilnahme viel Spaß gemacht hat.

## 4. ENTWICKLUNGEN IN DER MITGLIEDSCHAFT

Zum Ende des Berichtsjahres ist der „Morbus Bechterew Verein Bremerhaven und Umgebung e.V.“ aus unserem Verein ausgetreten.

Folgende Gruppen wurden im Berichtsjahr neu aufgenommen:

- SHG Postpartale Depression
- SHG Gemeinsam gegen Angst und Depression
- FiT – Freunde interaktiver Teilhabe
- Frauengruppe des Kurdisch-Deutschen-Gemeinschaftsvereins

Im Berichtsjahr haben im Rahmen der **1. Vergabe** 27 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Im Rahmen der Vergabe der **Restmittel** haben 13 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Im Rahmen der **Seestadtlotterie** haben 10 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung erhalten.

Gesundheitsgruppen unseres Vereins haben sowohl über die Pauschalförderung als auch über die Projektförderung der **Krankenkassen Bremen/Bremerhaven** Zuwendungen erhalten. Zu den Zahlen kann an dieser Stelle nichts Genaues gesagt werden, da ein Teil der Zuwendungen ohne die Beteiligung der Geschäftsstelle abgewickelt wird.

Wir bedanken uns bei den Zuwendungsgebern für die Unterstützung unserer Mitgliedsorganisationen.



## 5. BERICHTE VON DEN MITGLIEDERN

### Bericht: Die Guttempler in der Seestadt Bremerhaven

#### **Unsere Organisation und unser Auftrag**

Die Mitgliedschaft im Guttempler-Orden steht allen Menschen offen, die sich zur Abstinenz von Alkohol, zur Brüderlichkeit und zum Frieden verpflichten. Dabei spielt es keine Rolle, aus welchen Beweggründen heraus der Einzelne diese Verpflichtung übernimmt; sei es die eigene Erfahrung einer Suchtmittelabhängigkeit, die Mitbetroffenheit oder das soziale Mitempfinden.

Auf örtlicher Ebene bilden die Mitglieder nach Bedarf Guttempler-Gemeinschaften. Überregional bilden sie Landesverbände (Distrikte). Die Guttempler fördern die bewusste suchtmittelfreie Lebensweise. Sie geben Hilfestellung bei der Bewältigung der Abhängigkeit und der Entwicklung der Persönlichkeit. Die Guttempler wollen die Gesellschaft über die Gefahren der Sucht aufklären. Sie begleiten die Familie während der Therapie und der Nachsorge. Diese Hilfe geschieht in der Form von Einzel- und Gruppengesprächen für Betroffene und Angehörige.

#### **Zur Geschichte des Guttempler-Ordens** *(Auszüge aus der Broschüre der Guttempler zum 100-jährigen Bestehen der Gemeinschaft in Bremerhaven im Jahr 2000)*

Der Guttempler-Orden wurde im Jahr 1851 in Utica, einer kleinen Stadt im Staate New York (USA) gegründet. Junge Männer und Frauen schlossen sich zu Gruppen (Logen) zusammen und versprachen sich gegenseitig, keinen Alkohol mehr zu trinken und jedem zu helfen, der bereit war, Hilfe und Beratung bei persönlicher Alkoholgefährdung oder in der Familie anzunehmen. Die ersten Mitglieder wählten für ihre Zusammenkünfte eine Arbeitsweise, die nicht dem trocken-sachlichen Vereinsleben entliehen war. Jede Zusammenkunft sollte eine Stunde der Besinnung und Ermutigung sein. Man wählte entwickelte eine Form, die weniger auf den Verstand als auf Gefühl und Willen abgestimmt war; in Anlehnung an die Tempelritter, die gleichzeitig kämpften und den Verwundeten halfen und sie pflegten, wählte man die Bezeichnung

#### **Orden der Guten Templer**

Nach den USA ausgewanderte Engländer, Norweger, Schweden und Dänen brachten den Guttempler-Orden in ihre Herkunftsländer. Er verbreitete sich weiter nach Deutschland, nach Mittel- und Südeuropa, nach Afrika, Asien und Australien. Im Jahr 1966 wurde der Begriff Orden abgeschafft. Seitdem heißen die Guttempler im englischen Sprachgebrauch

#### **International Organisation of Good Templars**

Im Jahr 1900 wurde die erste Guttempler-Gruppe in Bremerhaven (früher Wesermünde) gegründet. Den Grundstein dazu hat vermutlich der Buchhändler und Verleger Christian Gottlieb Tienken mit der Herausgabe der Schrift „Das Trinken und die Trunksucht“ gelegt. Kurz nach Erscheinen dieser Schrift wurde vom Deutschen Guttempler-Orden in Schiffdorf die Gemeinschaft –damals nannte sie sich noch „Loge“- mit dem Namen „Friedensweg“ gegründet. Bald darauf wurde eine entsprechende Gemeinschaft mit dem Namen „Leuchtfeuer“ in Bremerhaven gegründet. In den Anfangsjahren hatte die Gemeinschaft 600 erwachsene und 400 jugendliche Mitglieder. Darin wird deutlich, welche ein großes Problem der Alkoholkonsum in der Zeit darstellte. Die wechselvolle Geschichte der Guttempler-Gemeinschaft über den 1. Weltkrieg, die existenzgefährdenden Einflüsse im nationalsozialistischen Deutschland und die schwierige Zeit nach dem Krieg ist in der Broschüre zum 100-jährigen Jubiläum ausführlich dargestellt. Im Jahr 1984 wurde schließlich eine Arbeitsgemeinschaft aller Guttempler-Gemeinschaften in Bremerhaven gegründet mit folgenden Mitgliedern:

**Gemeinschaft „Gerecht und Treu“**

**Gemeinschaft „Grünhöfe“**

**Gemeinschaft „Leuchtfeuer“**

**Gemeinschaft „Rotersand“**

#### **Zu der Förderung durch die unterschiedlichen Zuwendungsgeber in dem Berichtsjahr**

Im Berichtsjahr 2015 wurden die Guttempler Gemeinschaften gefördert durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven und die durch die AOK Bremen/Bremerhaven.

Wir bedanken uns bei den Zuwendungsgebern.

#### **Zu den allgemeinen Aktivitäten in dem Berichtsjahr**

Die Guttempler in Bremerhaven haben 45 Mitglieder, die sich aus drei Gruppen zusammensetzen und sich einmal wöchentlich zum Gruppenabend treffen. Darüber hinaus treffen sie sich zum Wandern, zum Theaterbesuch, zum Kegeln, zum Grillen oder nur zum Klönen.

Die Arbeit der Guttempler ist in folgende Sachgebiete gegliedert:

- Suchtgefährdetenhilfe
- Öffentlichkeitsarbeit
- Bildungsarbeit
- Frau und Familie
- Jugend und Kinder
- Familienclubs

Die freiwilligen Helfer werden von Guttemplern oder durch Fachkräfte des Guttempler Bildungswerkes in Seminaren geschult und geben ihr Wissen an andere Mitglieder oder an Gäste weiter.

Wir haben regelmäßig Vorstellungsgespräche im Krankenhaus Reinkenheide auf der Station 2B (Entgiftungsstation) gemacht. Bei den Jugendfilmtagen im Cinema-Kino waren wir vertreten, ebenso wie jedes Jahr auf dem Selbsthilfetag in der Bürger vor der Großen Kirche. Außerdem wurden zur Fortbildung einige Seminare im Guttempler-Bildungswerk in Hoya besucht.

### **Ausblick und zukünftige Aufgaben**

Vom 05. Bis 09. Mai 2016 findet in Bremerhaven den Ordenstag des Deutschen-Guttempler-Ordens e.V. statt. Erwartet werden ca. 500 Teilnehmer/innen, für die die Stadthalle einschließlich der Gastronomie für vier Tage gemietet wurde. Diese Veranstaltung findet alle zwei Jahre in einem anderen Bundesland statt. Das Land Bremen war zuletzt im Jahr 2002 Ausrichter. Die Organisation und Ausrichtung dieser Tage ist im Jahr 2016 unsere große Aufgabe. Es gibt den „Abend der Begegnung“ an dem Grußworte gesprochen werden sowie am Samstag den „Guttemplerball“. Außerdem werden Referate gehalten und es finden Wahlen statt. Für unsere Gäste wird auch ein Besucherprogramm erarbeitet.

Manfred Lindner

Bremerhaven, im Februar 2016



## GUTTEMPLER In Bremen und Bremerhaven



### Gut gefragt!

Vieles über uns erfahren,  
vieles besser verstehen:

Eine offene Gemeinschaft,  
alkohol- und drogenfrei,  
glaubwürdig.



### Kommen Sie zu uns

#### Arbeitsgemeinschaft der Guttempler In der Seestadt Bremerhaven

##### Montag 19:30 Uhr

Gemeinschaft „Gerecht und Treu“  
ev. - ref. Kirchengemeinde  
Heideschulweg 9,  
27578 Bremerhaven  
Tel.: 0471/4190058, Sophie Onnken

##### Mittwoch 19:30 Uhr

Gemeinschaft „Grünhöfe“  
Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche  
Eingang: Osnabrücker Straße,  
27572 Bremerhaven  
Tel.: 0471/29 15 48, Manfred Lindner

##### Mittwoch 19:30

Gemeinschaft „Leuchtfeuer“  
Gemeindezentrum der ev.-ref. Kirche  
Lange Straße 125,  
27580 Bremerhaven  
Tel.: 04731/24 91 94, Olaf Bahmann

##### Freitag 20:00 Uhr

Gemeinschaft „Roter Sand“  
Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche  
Osnabrücker Straße,  
27572 Bremerhaven  
04742/25 32 62, Günter Ekolow

### Probieren Sie uns aus

#### Muss man bei Euch Beiträge bezahlen?

Kostenlos sind die Beratung und der Besuch der offenen Gesprächsgruppe, die von der Guttempler-Gemeinschaft getragen wird.

Auch wenn alle Guttempler ehrenamtlich tätig sind, fallen doch Kosten an wie Raummiete, Fahrt- und Verwaltung. Wie jeder andere Verein auch, erheben wir daher einen Beitrag von den Mitgliedern. Es ist auch ein Preis für unsere Unabhängigkeit.

#### Warum sollte ich zu Euch kommen und nicht zu einer anderen Selbsthilfegruppe gehen?

Wenn nur einer in der Gruppe ist, der Ihnen sympathisch ist, mit dem Sie reden können, der die gleiche Wellenlänge hat, dann sollten Sie bleiben.

Das Wichtigste ist, dass Sie sich gut aufgehoben, verstanden und ermutigt fühlen, um wieder Sinn und Freude im Leben zu entdecken.

Ausprobieren heißt hier das Motto: Kommen, selbst erleben und dann entscheiden.

#### Sie können etwas tun

- für sich selbst
- mit anderen
- für andere!



## Wir leben alkoholfrei

### Was sind die Guttempler eigentlich, und was macht Ihr?

Zunächst einmal: Wir leben alkohol- und drogenfrei. Dahinter steht in den meisten Fällen eine persönliche Suchterfahrung, direkt oder als Angehöriger. Diese Erfahrung lässt uns vieles bewusster erleben. Und sie macht uns glaubwürdig, wenn wir anderen Menschen anbieten, sie bei ihren Suchtproblemen zu unterstützen. Es gibt auch Guttempler, die aus sozialem Engagement und nicht aus der Abgängigkeit heraus bei uns sind.

### Seid Ihr eine religiöse Gruppe?

Nein, wir sind der größte nichtkonfessionelle Verband in der Suchtselbsthilfe in Deutschland. Wir arbeiten überkonfessionell, demokratisch, unparteilich und ehrenamtlich.

### Und wie kommt Ihr zu dem Namen?

Als die Guttempler 1851 in den USA gegründet wurden, sahen sie ihre Ziele der Nächstenliebe und praktischen Hilfe bei den damals idealisierten Tempelrittern verwirklicht. So erfanden sie den Kunstnamen "Guttempler".

### Warum heißt Ihr "Orden"?

Mitte des 19. Jahrhunderts richteten sich Orden, wie die Johanniter und Malteser, neu auf ihre karitativen und sozialen Aufgaben aus. So wählten auch die Guttempler wegen ihrer Ziele die Ordensform.

"Orden" bedeutet, sich für eine festgelegte gemeinsame Lebensform zu entscheiden. Bei uns ist das die Verpflichtung der Mitglieder, alkohol- und drogenfrei zu leben. Hinzu kommen unsere Ideale Brüderlichkeit, Gerechtigkeit und Frieden.

Hrg. Guttempler-Landesverband Bremen 2011

## Wir haben Erfahrung

### Kümmert Ihr Euch nur um die Abhängigen?

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit, wird immer gesagt. Und nach unserer Erfahrung stimmt es auch: Nicht nur wer Suchtprobleme hat, braucht Hilfe.

Die Partner, Kinder, Eltern, Freunde oder Kollegen leiden meist sehr darunter. Sie zu unterstützen, ist uns ein besonderes Anliegen.

In unseren offenen Gesprächsgruppen sind die Angehörigen genauso willkommen und wichtig, wie die Betroffenen.

Hier kann jeder offen, vertrauensvoll und absolut vertraulich reden. Er kann darüber sprechen, was ihn gerade bedrückt, wo er Schwierigkeiten hat oder auch, was ihn besonders erfreut.

Jeder kann sich auch für ausführliche Einzelsprache oder für professionelle Hilfe entscheiden, die wir dann vermitteln können.

Wir unterstützen alle gern, die zu uns kommen!

### Wie kann man irgendwo den persönlichen Erfolg sehen?

Wie die meisten Guttempler selbst erfahren haben, kann jeder mit Unterstützung der Gruppe wieder Tritt fassen und Schritt für Schritt den Weg aus der Sucht gehen.

Sie erhalten Ermutigung und Anregungen, wie Sie Ihr Leben und den Alltag aktiv und selbstbewusst in die Hand nehmen können. Die anderen trauen Ihnen etwas zu, und Sie beginnen, sich selbst wieder zu vertrauen.

Die Gruppe zeigt Ihnen: "Es geht voran, ich mache Fortschritte, ich habe Erfolg!" Und Sie können nach einiger Zeit stolz von sich sagen: "Ich habe mich wirklich verändert und entwickelt!"

## Wir bieten mehr

### Wie seid Ihr denn organisiert?

Wir haben die offenen Gesprächsgruppen und die Guttempler-Gemeinschaften. Beide treffen sich in der Regel getrennt.

Denn in der Gesprächsgruppe geht es darum, erst einmal von der Sucht loszukommen. Dabei werden die Teilnehmer unterstützt von Menschen, denen dieser Kraftakt gelungen ist und die zufrieden "ohne" leben.

Jederzeit kann auch die Guttempler-Gemeinschaft besucht werden. Sie steht jedem offen. Gespräche, Diskussionen, gemeinsame Unternehmungen, Spiel und Spaß stehen auf dem Programm.

Die mögliche Selbstverpflichtung, alkoholfrei zu leben, und die Mitgliedschaft sind ein weiterer Schritt in der positiven Entwicklung.

Wir haben in Deutschland elf Landesverbände und einen Dachverband, und wir sind Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

### Wenn man einen Rückfall hat, fällt man dann bei Euch raus?

Wer Mitglied werden möchte, verpflichtet sich, alkoholfrei zu leben. Das ist Voraussetzung.

Bei einem Rückfall bleibt in jedem Fall die Zugehörigkeit zur Gesprächsgruppe erhalten, und es bleibt die Zuwendung der Guttempler. Jedoch verliert man automatisch seine Mitgliedschaft bis zur Wiederaufnahme.

Dies klingt hart, kann jedoch als zusätzliche Hemmschwelle gegen einen Rückfall wirken.

Ein Rückfall kann auch Teil des Heilungsprozesses sein, bei dem die Guttempler dem Betroffenen helfen und ihm zur Seite stehen.

Gruppenbild der Selbsthilfegruppe C.A.L.B.



## **Bericht: Selbsthilfegruppe CALB (COPD-Asthma-Lunge-Broncho)**

### **Zum Krankheitsbild**

COPD ist eine chronisch-obstruktive Atemwegserkrankung; eine ständige entzündliche Verengung der Atemwege. Atemlosigkeit, Kraftlosigkeit und Erstickungsängste begleiten den Alltag der Erkrankten. In Deutschland sind bis zu 6 Millionen Menschen von dieser Krankheit betroffen. Die Zahl der Erkrankungen nimmt zu. In der Regel verschlechtern sich die Symptome im Laufe der Zeit. Die Hauptursache für die Erkrankung ist das Rauchen und sonstige Belastungen in der Atemluft. Diese Belastungen treten insbesondere am Arbeitsplatz auf.

Die Behandlung der Krankheit erfolgt auf medikamentöser, operativer und rehabilitativer Ebene. Ein wesentlicher Teil der medikamentösen Behandlung ist zum Beispiel der Einsatz von Sprays. Im operativen Bereich werden zum Beispiel Ventile und Coils in die Lunge eingesetzt, die die Atmung unterstützen. Besonders wichtig sind rehabilitative Maßnahmen wie der regelmäßige und fachlich angeleitete Lungensport. Diese Maßnahmen erfordern die systematische und engagierte Mitarbeit des Erkrankten. Hier liegen dann auch die besonderen Aufgaben der Selbsthilfe. Über die organisierte Selbsthilfe werden die Erkrankten ermuntert, beraten und gestärkt, sich den Herausforderungen ihrer Krankheit zu stellen. Das betrifft neben der Teilnahme am Lungensport, die wegen der gesundheitlichen Belastungen eine große Herausforderung sein können, auch große Bereiche der Lebensführung, auf die sich der Erkrankte einstellen muss. Es gilt die Faustregel: ein Drittel leistet der Arzt, ein Drittel leisten die Medikamente und ein Drittel leisten der Patient!

Zurzeit gibt es in Bremerhaven drei Lungenfachärzte. Das Krankenhaus am Bürgerpark (jetzt AMEOS) verfügt über eine fachlich sehr gute und patientennahe Lungenabteilung. Die Zusammenarbeit mit der Klinik ist sehr gut. Die Cafeteria des Krankenhauses ist auch einmal im Monat der Treffpunkt der Selbsthilfegruppe. Nach Verabredung stehen die Ärzte der Gruppenleitung und der Gruppe zur Beratung zur Verfügung.

Ein aktuelles Problem ist die Situation, dass die Krankenkassen die Kosten für den Lungensport nur befristet übernehmen. Hier ist es einerseits die Aufgabe der Selbsthilfe, politisch für eine Verbesserung der Situation zu streiten, und andererseits den Mitgliedern Anregung, Stärkung und Anleitung zum selbstinitiierten Lungensport zu geben.

Die COPD-Selbsthilfegruppen sind bundesweit auch über einen Dachverband organisiert. Unsere Gruppe hat sich dort nicht angeschlossen. Die notwendigen Materialien und Unterlagen erhält unsere Gruppe über das AMEOS-Klinikum.

### **Zur Geschichte der Selbsthilfegruppe CALB**

Die Selbsthilfegruppe besteht seit 11 Jahren. Die erste Initiative zur Gründung einer Selbsthilfegruppe ging aus vom Zentralkrankenhaus Reinkenheide (Dr. Bösch). Hier haben sich dann auch die Teilnehmer/-innen alle vier Wochen getroffen. Später hat Horst Baldaeus für drei Jahre die Gruppenleitung übernommen und den Charakter der Selbsthilfe durchgesetzt. Jetzt leitet schon seit

sieben Jahren Hannes Machner die Gruppe. Wegen der langen Wege in Reinkenheide wurde der Gruppentreffpunkt vorübergehend in das Seemannsheim verlegt. Von da ging es dann für ca. 3 Jahre in die Edith-Stein-Schule. Als dort umgebaut wurde, musste ein neuer Standort gesucht werden. Das Krankenhaus am Bürgerpark (Prof. Sander) hat sich sehr engagiert und die Gruppe massiv unterstützt. Die Selbsthilfegruppe CALB ist für das Krankenhaus zu einem Teil der medizinischen und sozialen Versorgung geworden. Patienten erhalten hier Informationen über die Selbsthilfe und werden ermuntert und angeregt die Gruppe zu besuchen. Die Gruppe umfasst bezogen auf die Liste der Kontakte 75 Mitglieder, aktive Teilnehmer sind 55 Mitglieder, zu den Gruppentreffen erscheinen in der Regel 35 bis 40 Mitglieder (nicht alle sind körperlich in der Lage regelmäßig teilzunehmen).

### **Zu der Förderung durch die unterschiedlichen Zuwendungsgeber in dem Berichtsjahr**

Im Berichtsjahr 2015 wurde die Gruppe gefördert durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven und durch die Krankenkassen Bremen/Bremerhaven.

Wir bedanken uns bei den Zuwendungsgebern.

### **Zu den allgemeine Aktivitäten in dem Berichtsjahr**

Es finden monatliche Treffen statt. Sie wurden angeleitet durch Hannes Machner. Zu den verschiedenen Themen wurden Ärzte, Physiotherapeuten und Hygienesachverständige als Referenten eingeladen. Der Gruppenleiter berät auf Vermittlung durch die Ärzte Patienten über die Möglichkeiten der Selbsthilfe. Die Kontaktdaten der Selbsthilfegruppe sind als Flyer im Büro und bei den Krankenschwestern hinterlegt. Bei akuten gesundheitlichen Problemen wird der Gruppenleiter auch telefonisch angesprochen. Tatsächlich ist die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe nicht nur hilfreich bezogen auf die Krankheit; sie bedeutet auch eine Stärkung im persönlichen, familiären und soziale Bereich. Gibt es Beratungsnachfragen bei akuten gesundheitlichen Problemen, verweist Hannes Machner jedoch auf die Mediziner. Von der Krankheit betroffene müssen sich insbesondere vor Infektionen schützen. Es ist für die Selbsthilfearbeit von besonderer Bedeutung, sich auf das tatsächlich Leistbare zu beschränken und sich abzugrenzen. Insofern erfordert Selbsthilfe als Laienhilfe ein gewisses Maß an Professionalität. Professionalität bedeutet in diesem Zusammenhang insbesondere, die eigenen Grenzen zu erkennen und sich dabei kompetent beraten zu lassen. Der Gruppenleiter hat das Glück, sich dabei auf die Ärzte der Klinik, seine Familie, sein soziales Umfeld und die Geschäftsstelle der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. beziehen zu können.

### **Zu den besonderen Aktivitäten in dem Berichtsjahr**

In jedem Jahr veranstaltet das Krankenhaus am Bürgerpark einen **Lungentag** (Themenschwerpunkt: Asthma). Die Selbsthilfegruppe gehört immer zu dem offiziellen Programm. Sie hat die Gelegenheit, sich gegenüber den Teilnehmern vorzustellen. Es ergeben sich dann neue Kontakte zu Patienten. In diesem Jahr fiel auf, dass auch asthmakranke Kinder mit ihren Eltern auf der Veranstaltung waren. Es stellte sich die Frage, ob es möglich ist, eine Selbsthilfegruppe für asthmakranke Kinder zu gründen.

Teilnahme am **Selbsthilfetag**. Wie in jedem Jahr hat sich die Gruppe auf dem Selbsthilfetag vor der Großen Kirche präsentiert. Die Gruppenmitglieder und einige Familienangehörige waren insbesondere bei dem Transport, dem Auf- und Abbau der Zelte und der Tische und Bänke engagiert. Es gab auch einige Beiträge zum Kuchenbuffet.

Eine besondere Aktivität war eine **Tagesfahrt** mit fast 50 Teilnehmern nach Bad Rothenfelde. Bad Rothenfelde ist ein anerkannter Kurort für Atemwegserkrankungen. Medizinisch wirksam ist hier die Saline. Die salzhaltige Luft erleichtert das Atmen. Die Fahrt war sehr erfolgreich. Einige Teilnehmer haben sich vorgenommen, dort Urlaub zu machen oder dort zu kuren. Ein geplantes Treffen und ein Erfahrungsaustausch mit einer Gruppe aus Osnabrück kamen leider nicht zustande, da diese Gruppe kurzfristig absagte.

Veranstaltung zum **10-Jährigen Jubiläum** am 29.05.2015. Viele eingeladene Gäste waren leider nicht gekommen. Starken Zuspruch hatten wir aber von den Ärzten des AMEOS-Krankenhauses. Herr Dr. Trautmann und Herr Dr. Baumann haben in Wortbeiträgen die Arbeit der Selbsthilfegruppe sehr gelobt. Ebenso kam Lob und Ermunterung von Frau Barkhorn von der Praxis Dr. Andrek. Auch Frau Freimark und Frau Brinkmann vom Gesundheitsamt sagten zu, die Arbeit der Gruppe weiterhin positiv zu begleiten. Das Klinikum Reinkenheide, auf dessen Initiative sich die Selbsthilfegruppe anfangs gründete, war trotz Einladung leider nicht vertreten. Der Physiotherapeut Herr Löcken aus Wulsdorf, bei dem viele Lungensport machen, war da. Es gab den Hinweis, dass Lungensport auch in Leherheide beim Outfit angeboten wird. Auch wurde darauf hingewiesen, dass der Lungensport nach den fachlichen Vorgaben auch zu Hause durchgeführt werden kann.

Gedacht wurde insbesondere dem leider vor drei Jahren verstorbenen Herrn Baldaeus. Er hatte aus der Initiative des Klinikums Reikenheide eine echte Selbsthilfegruppe gemacht. Von seiner Arbeit hat der gegenwärtige Gruppenleiter Herr Machner viel gelernt. Er hofft, diese schöne Arbeit mit der Selbsthilfegruppe CALB noch lange weiter machen zu können. Unterstützt wird er dabei von Herrn Machniki. Vielen Dank dafür!

Für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen war es ein schöner Nachmittag. Unser Dank gilt dem AMEOS-Krankenhaus, das den Veranstaltungsort zur Verfügung stellte, und den dortigen Ärzten für die gute Zusammenarbeit.

### **Ausblick / zukünftige Aufgaben**

Einladungen an Ärzte, Physiotherapeuten und Arzthelferinnen (medikamentieren, inhalieren)  
Geselligkeiten zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts

**Nachweise:** Bilder, Flyer, Einladungen, Pressemitteilungen usw.



## **Bericht: Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht e.V.**

### **Selbstdarstellung**

Der Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht e.V. besteht seit mittlerweile über 30 Jahren und wurde seinerzeit von fünf alkoholabhängigen Freunden gegründet.

Zurzeit besteht der Verein aus fünf einzelnen Gruppen, die zu unterschiedlichen Zeiten und an unterschiedlichen Orten in der Woche zusammenkommen. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht Menschen mit Alkoholproblemen Wege in eine Abstinenz zu zeigen, die dann automatisch zu mehr Lebensqualität führt. Dabei sind auch die Angehörigen mit einbezogen. Denn auch diese müssen, wie der Betroffene selbst, lernen, mit dieser Sucht umzugehen. Die meisten Mitglieder aus unserem Verein haben seinerzeit ebenfalls ein großes Alkoholproblem gehabt und somit Hilfe gebraucht und diese beim Freundeskreis gefunden.

### **Allerdings: Auf Knopfdruck geht es nicht!**

Der Alkohol bewirkt, dass im Belohnungssystem des Gehirns ein künstliches Wohlbefinden ausgelöst wird. Unser Belohnungssystem ist für natürliches Wohlbefinden verantwortlich, welches durch schöne Anlässe entsteht. Bei Alkoholmissbrauch wird dieses natürliche Wohlbefinden nicht mehr wahr genommen. Man erreicht dieses nur noch bei dem Genuss von Alkohol. Ohne diesen treten sogar Entzugserscheinungen auf. Durch den völligen Verzicht auf Alkohol stellt sich jedoch wieder ein natürliches Wohlbefinden ein und damit auch eine zufriedene Abstinenz. Das braucht aber seine Zeit und hierbei bieten wir unsere Unterstützung an.

Um Betroffene für den Besuch in einer unserer Selbsthilfegruppe zu bewegen, stellen wir täglich in der Nordsee-Zeitung im Tageskalender die Termine unserer einzelnen Gruppentreffen vor. Zudem gehen einmal im Monat Mitglieder in das hiesige Klinikum Bremerhaven, um dort in der Psychiatrie Patienten mit Alkoholproblemen unseren Verein vorzustellen, und die Menschen zum Besuch in eine unserer Gruppen zu bewegen, um ihnen dort Wege in die Abstinenz aufzuzeigen. Zudem gingen bis Ende 2014 Mitglieder wöchentlich in die JVA, um auch dort betroffene Menschen unsere Hilfe anzubieten. Durch die Umsiedelung der Häftlinge zur Justizvollzugsanstalt nach Bremen wurde es zunächst eingestellt. Vielleicht können wir diese Arbeit in zurzeit nicht absehbarer Zukunft wieder aufleben lassen.

Angedacht ist nun auch, einmal in der Psychiatrie in Debestedt vorzusprechen, um auch dort unseren Verein vorstellen zu können.

Mitglieder unseres Vereins besuchen regelmäßig die Mitglieder-versammlungen des Bremerhavener Topfes, stellen den Verein auf dem Selbsthilfetag vor und haben auch während der Suchtweeks des Gesundheitsamtes stets aktiv mitgearbeitet.

Zudem ist für die Zukunft geplant, an Schulen und Freizeiteinrichtungen heranzutreten, um aktiv bei der Bekämpfung des Jugendalkoholismus mitzuhelfen.

Marita Tolle

1. Vorsitzende

**Vom Schatten ins Licht - Ein Leben nach der Therapie**

Als ich im Mai 1994 in die Berghofklinik in Bad Essen kam gehörte ich zu den Patienten, die meinten, nicht in eine Suchtklinik zu gehören. Ich hatte durch mein Trinken Schwierigkeiten auf der Arbeit bekommen und die Therapie auf Anraten meines Arztes angetreten. Meiner Meinung nach gehörten ganz andere da hin, mir wollte man ja nur mein Feierabendbier wegnehmen. Dass dieses Feierabendbier damals allabendlich aus mittlerweile fast vier Litern bestand, und ich an den Wochenenden gar nicht mehr nüchtern war, hatte ich irgendwie übersehen. Die Therapeuten in der Klinik hatten meiner Einstellung zufolge auch nicht damit gerechnet, dass die bewilligten vier Monate ausreichen würden, mich vom Gegenteil zu überzeugen.

Ich hatte dann auch mindestens schon fünf Wochen Therapie hinter mir, bis ich eingesehen hatte, dass ich Probleme mit dem Alkohol habe und somit „doch da hin gehörte“. Erst jetzt wurde der Aufenthalt dort eine Therapie für mich und irgendwie wurde die Klinik sogar wie ein zu Hause, in dem ich mich richtig wohl fühlte. Meine damaligen Mitpatienten und die Therapeuten hatten einen sehr großen Anteil daran.

Auf einem Freitag im September wurde ich entlassen und mein Lebensgefährte holte mich in Bad Essen ab. Auf der Autobahn in Bremen an der Abfahrt „Bremen Horn“, also ca. 65 km von Bremerhaven entfernt, klang aus dem Radio eine Melodie mit folgendem Text:

Hier sind wir zu Hause,  
hier in diesem Land.  
Nehmen unser Leben  
selber in die Hand.

Ja, das war es nun. Jetzt musste ich alleine klar kommen, der Schutz der „Käseglocke“ war nicht mehr gegeben.

In Bremerhaven angekommen wollte mein Lebensgefährte dann noch mal eben Zigaretten aus der Kneipe holen, wo er mir dann ein Wasser und sich ein Bier bestellte. Eine entsetzliche Situation. Er selbst war zu diesem Zeitpunkt noch „nasser“ Alkoholiker und ich war mal gerade vier Monate trocken. Was sollte daraus bloß werden. Aber was ich nie für möglich gehalten hatte, es war sein letztes Bier.

Nun ergaben sich allerdings große Schwierigkeiten in unserer Partnerschaft. Unser Zusammenleben bestand bisher nur aus gemeinsamem Trinken. Jetzt mussten wir lernen unser Leben ohne Alkohol zu gestalten. Wir mussten uns jetzt nüchtern ertragen. Falsches Verhalten musste erkannt und geändert werden. Das hat alles sehr lange gedauert und es bestanden zuweilen auch Trennungsabsichten.

Gemeinsam haben wir nach meiner Rückkehr aus Bad Essen eine Selbsthilfegruppe, den „Freundeskreis“ in Leherheide aufgesucht. Unseren Bekanntenkreis haben wir allerdings am Anfang nicht geändert. Wir wollten uns einfach in „die Höhle des Löwen begeben“. Wir haben uns gesagt, wenn wir es in der Umgebung schaffen mit dem Trinken aufzuhören, wo es früher ohne nicht ging, dann haben wir schon sehr viel erreicht. Gerade in der Gesellschaft bestand aus früheren Erfahrungen heraus für mich das Problem, standhaft zu bleiben. Es war nicht immer einfach, denn das Thema Alkohol spukte noch zu sehr in unseren Köpfen, und das noch sehr lange, aber wir wollten es unbedingt schaffen. Ich spürte allerdings, und es wurde mir teilweise auch gesagt, dass man uns bewunderte. Das gab dann zusätzlichen Auftrieb.

Im Jahr darauf konnten wir uns dann einen lang gehegten Wunsch erfüllen: Wir zogen aus einer Etagenwohnung in ein Häuschen mit Garten. Wir machten es uns wunderschön. Nichts erinnerte mehr an eine Wohnung mit einem Teppich voller Flecken von umgekippten Schnaps- bzw. Biergläsern, sowie Brandlöchern von heruntergefallener Zigarettenglut, wobei die Couchgarnitur auch nicht verschont geblieben war. Jedes Jahr erfreuen wir uns auch noch über blühende Garten, in dem zuweilen Frösche hüpfen oder Eichhörnchen herumspringen. Auch die Vögel hören wir wieder zwitschern, was wir in unserer Trinkphase gar nicht mehr wahrgenommen hatten.

Zudem fuhren wir mindestens einmal im Jahr in den Urlaub und lernten somit auch etwas von der Welt kennen.

Im Jahr 2000 habe ich es zudem geschafft, meine Nikotinsucht zu besiegen.

Am 26.05.15 bin ich 21 Jahre trocken Ich besuche noch regelmäßig die Selbsthilfegruppe. In der Zwischenzeit habe ich erkannt, dass ich den Alkohol schon sehr früh eingesetzt hatte, um mit meinem Leben klar zu kommen. Vorbelastet durch die Alkoholkrankheit meiner Mutter und zudem Entwicklungsdefizite durch das gestörte Elternhaus – mein Vater war extrem jähzornig, und ich wagte es nicht, Wünsche zu äußern oder Probleme jeglicher Art anzusprechen. Mein Selbstbewusstsein war insofern gleich null. Bei meinem ersten Biergenuss im Alter von 14 Jahren konnte ich diese „Defizite“ scheinbar lösen. Das war im Grunde schon der Einstieg. Der Alkohol hat mir zunächst geholfen unangenehme Situationen zu ertragen und er gaukelte mir vor, ein guter Freund zu sein, so dass ich letzten Endes von ihm abhängig wurde. Ich wäre damals sogar bereit gewesen, ihn gegen wirkliche Freunde einzutauschen. Meine Probleme wurden durch den Alkohol nie gelöst, sie wurden im Gegenteil immer größer.

Ich kann aus Erfahrung sagen, dass jeder Mensch, bei dem Alkohol eine positive Wirkung erzielt, Gefahr läuft, irgendwann selbst einmal davon abhängig zu werden mit positiver Wirkung meine ich z.B. ein gesteigertes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein wie auch das Gefühl der angenehmer Entspannung. Insofern sollte jeder sein Trinken genau beobachten. Vor allem jungen Leuten möchte ich hier empfehlen, sich diesbezüglich sehr kritisch zu verhalten.

Zu den Besuchen der Selbsthilfegruppe nahm ich in der ersten Zeit auch noch therapeutische Hilfe in Anspruch.

Mittlerweile bin ich im Vorstand des o.g. Vereins, leite eine Gruppe und verfüge über ein niemals zuvor gekanntes Selbstbewusstsein. Keiner schaut mehr auf mich herab, im Gegenteil, manch einer schaut sogar zu mir herauf. Ich sehe meine Sucht als Chance für ein neues – vor allen Dingen – besseres Leben.

Es ist ganz wichtig, sein Leben aufzuarbeiten, auch noch nach einer Suchtbehandlung in einer Klinik. Allein mit dem Trinken aufzuhören reicht einfach nicht. In Bad Essen wurde mir zu einem neuen Leben die Tür geöffnet, hindurchgehen musste ich selber. Und das habe ich getan und es hat sich wahrlich gelohnt.

### Gruppe Mitte

Gemeindehaus Große Kirche  
Bürgermeister-Smidt-Str. 45, 27568 Bremerhaven  
Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

#### Ansprechpartner:

Helga Rehkopf, Tel. 0471 - 58854  
Monika Tank, Tel. 0471 - 7003217

### Gruppe Geestemünde

Georgstr. 79 (Räume Bremerhavener Topf)  
27570 Bremerhaven  
Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

#### Ansprechpartner:

Gerd Schedetzki, Tel. 0160/93893877

### Gruppe Lehe Nord

Im „Eine Welt Zentrum“  
Lange Str. 131  
27580 Bremerhaven

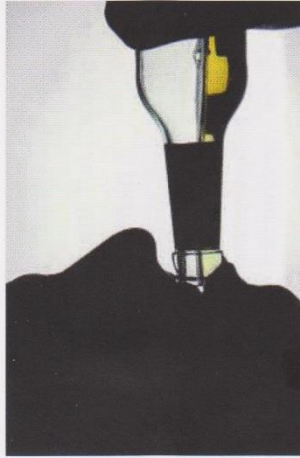
Jeden Freitag um 19:00 Uhr

#### Ansprechpartner:

Heinrich Mählmann, Tel. 0177/7498447



Freundeskreis zur Vorbeugung und  
Überwindung der Alkoholsucht e.V.



Ich armer Alkoholiker  
Keiner hilft mir!!!

**HALT!!!!!! Also so ist es nicht.**

Weil wir aus Erfahrung wissen, dass zunächst  
Schwellenängste herrschen, bieten wir in den o.g.  
Gruppenräumen im Vorfeld Einzelgespräche an, die  
wir telefonisch vereinbaren können.

Wir erwarten Euren Anruf unter den o.g.  
Telefonnummern

Wir, die Mitglieder vom Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht Bremerhaven e.V. haben es uns zur Aufgabe gemacht – und das bereits seit über 30 Jahren – Menschen mit Alkoholproblemen Wege in eine Abstinenz zu zeigen, die dann automatisch zu mehr Lebensqualität führt. Dabei sind auch die Angehörigen mit einbezogen. Denn auch diese müssen, wie der Betroffene selbst, lernen, mit dieser Sucht umzugehen. Unser Verein besteht aus insgesamt 4 Gruppen, die meisten Mitglieder aus unserem Verein haben seinerzeit ebenfalls ein großes Alkoholproblem gehabt und somit Hilfe gebraucht und diese beim Freundeskreis gefunden.

### **Allerdings: Auf Knopfdruck geht es nicht!!!!**

Der Alkohol bewirkt, dass im Belohnungssystem des Gehirns ein künstliches Wohlbefinden ausgelöst wird. Unser Belohnungssystem ist für natürliches Wohlbefinden verantwortlich, welches durch schöne Anlässe entsteht. Bei Alkoholmissbrauch wird dieses natürliche Wohlbefinden nicht mehr wahr genommen. Man erreicht dieses nur noch bei dem Genuss von Alkohol. Ohne diesen treten sogar Entzugserscheinungen auf. Durch den völligen Verzicht auf Alkohol stellt sich jedoch wieder ein natürliches Wohlbefinden ein und damit auch eine zufriedene Abstinenz. Das braucht aber seine Zeit und hierbei bieten wir unsere Hilfe an.

### **Wo ihr uns erreicht?**

#### **Gruppe Leherheide**

Gemeindehaus Lukaskirche  
Louise-Schröder-Str. 1  
27578 Bremerhaven  
Jeden Dienstag um 19:30 Uhr

#### **Ansprechpartner:**

Marita Tolle, Tel. 0471/87704  
oder 01520/8987140

#### **Gruppe Lehe Hafenstr.**

Sparkassengebäude, 2. Etage,  
Turmzimmer  
Hafenstr. 126  
27576 Bremerhaven  
Jeden Donnerstag um 19:30 Uhr

#### **Ansprechpartner:**

Oliver Saupe, Tel. 0471 -9521648  
Jürgen Ley, Tel. 0471 - 46103

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und freuen uns auf Anregungen!