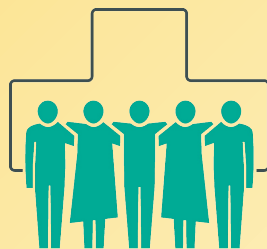


# InfoBrief

**Kreuzbund Diözesanverband  
Hildesheim e.V.**

**Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für  
Suchtkranke und Angehörige**

**Fachverband der deutschen Caritas**



**KREUZBUND**

Gemeinsam Sucht überwinden

**Ausgabe 31**

**Nov. 2023**



**traumhafter Sonnenuntergang im Herbst**

## Inhalt

Inhaltsverzeichnis und Impressum	2
Grußwort von Gabi Krüger	3
Seminarplanung ist manchmal nicht so einfach	4
<u>Seminare:</u>	
DV-Seminar: "Umgang mit Konflikten"	6
Seminar für Alleinlebende:	
"Das Leben genießen ohne sich einsam zu fühlen"	8
Frauseneminar: "Probiere es mal mit Gemütlichkeit"	10
DV-Seminar: "Licht am Ende des Tunnels"	12
Seniorenseninar: "Im Wettlauf mit der Zeit"	14
Vorankündigung: "Alleinsein ist (nicht) schön!"	17
Veranstaltungen 2023/24	18
<u>Verschiedenes:</u>	
Film-Empfehlung: "One for the Road"	19
Hildesheimer Selbsthilfetag	20
Gruppenausflug nach Magdeburg	22
Wir gratulieren	24

### Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim e.V.  
 Berliner Allee 6 30175 Hannover  
[www.kreuzbund-hildesheim.de](http://www.kreuzbund-hildesheim.de)  
[geschaeftsstelle@kreuzbund-hildesheim.de](mailto:geschaeftsstelle@kreuzbund-hildesheim.de)  
 Zusammenstellung und Gestaltung: Gerd Krüger

Unverlangt eingesandte Manuskripte haben keinen Anspruch auf Abdruck. Die Beiträge geben die Meinung des Verfassers, nicht die des Verbandes wieder. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge in redaktionell üblicher Form redigiert zu veröffentlichen und gegebenenfalls zu kürzen.

Manuskripte bitte senden an: [infobrief@kreuzbund-hildesheim.de](mailto:infobrief@kreuzbund-hildesheim.de)

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01.05.2024

Druck: WirmachenDruck.de

Auflage: 200

*Liebe Weggefährtinnen,  
liebe Weggeführten,*

wieder ist ein Jahr schon bald zu Ende. Rückblickend war es gut ohne Einschränkungen wieder alte Gewohnheiten aufleben lassen zu können. Die Gruppenräume wurden wieder genutzt, Treffen mit Freunden, Aktivitäten jeglicher Art waren und sind wieder möglich, und auch die Seminare konnten wie gewohnt stattfinden. Einige Gruppen planen Ausflüge, gehen Essen oder ins Kino.

Im Nächsten Jahr soll es auch wieder einen Neujahrsempfang geben. Dafür brauchen wir natürlich Kuchenspenden sowie Hilfe in der Küche und zum Tisch stellen.

Das Grillen auf der Caritasterrasse wird auch wieder stattfinden.

Auf der Mitgliederversammlung im April werde ich das Amt der Vorsitzenden abgeben. Natürlich bleibe ich im Kreuzbund, dem ich viel zu verdanken habe, und in meiner Gruppe. Ich hoffe



auf rege Teilnahme bei der Wahl eines neuen Vorsitzenden oder einer Vorsitzenden.

Auf ein gemeinsames Adventsseminar in Celle/Hustedt freue ich mich schon. Es ist ein wirklich schönes Haus mit Schwimmbad und Sauna und es hat eine hervorragende Küche.

Allen denen, die ich dort nicht treffe, wünsche ich schon jetzt ein frohes besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr, Gesundheit, zufriedene Abstinenz und viele schöne Stunden.

*Eure Gabi*

**Möge dein Tag  
durch viele kleine Dinge  
groß werden.**

*Irischer Segenswunsch*

# Seminarplanung ist manchmal nicht so einfach

von Detlev Vietz

Seit 2 Jahren organisiere ich jetzt das Seminarangebot für den DV – Hildesheim. Nach den problematischen Corona Jahren konnten wir im Jahr 2023 wieder das volle Seminarprogramm anbieten. Die Planungen für 2023 fingen für mich im Februar 2022 an. Ich musste jedoch sehr schnell feststellen dass sich der Zeitplan für das Buchen der Seminare verändert hatte. Die Seminarhäuser waren schon fast alle ausgebucht. Nach der Pandemie war der Bedarf auf Seminararbeit gestiegen. Einige Seminarhäuser mussten schließen. Alle verbliebenen Seminarhäuser haben ihre Preise erhöht.

Ich habe dann doch noch für alle Seminare, Referenten/innen und Seminarhäuser gefunden. Bei der Suche nach den Seminarleitungen habe ich drei Referentinnen gefunden, die noch nicht für unseren DV tätig waren. Im September 2022 waren die Planungen für das Jahr 2023 abgeschlossen. Ich war stolz und froh, dass noch alles gut gelaufen ist. Alles andere wird ein Selbstläufer – doch weit gefehlt. Die Anmeldungen für das erste DV-Seminar liefen sehr schleppend. Nach mehreren Nachfragen haben sich dann doch



noch neun Teilnehmer angemeldet.

Dann im Mai der große Schock. Das Seminarhaus Hessenkopf in Goslar hat mir kurzfristig drei Seminarbuchungen gestrichen. Das Seminar für „Alleinlebende“ fand in acht Wochen statt und ich hatte kein Seminarhaus dafür. Nach langer Suche habe ich zum Glück noch für alle drei Seminare etwas gefunden. Mit der neuen Referentin (Angelika Kaufmann) plante ich nun, sehr umfangreich, das Seminar für „Alleinlebende“. Aller Aufwand hatte sich leider nicht gelohnt. Zu Beginn des Seminars hatte ich nur noch drei Teilnehmer. Wir haben das Seminar trotzdem nicht abgesagt. Aber meine Motivation war auf dem Tiefpunkt.

Nachdem mich meine Vorstandskollegen wieder aufgebaut hatten, verflog

meine Enttäuschung langsam. Die nächsten zwei Seminare waren dann wieder ausgebucht. Das ist sehr erfreulich.

Natürlich ist es ärgerlich, wenn Seminare nicht ausgebucht sind und wir Stornierungsgebühren zahlen müssen. Gerade in Zeiten des Mitgliederschwundes und der Preiserhöhungen der Seminarhäuser schmerzt das nicht nur unseren Geschäftsführer. Bei rechtzeitiger Stornierung oder Reduzierung der gebuchten Teilnehmerzahlen können wir viel Geld sparen.

**0162 3094372.** Bei Anmeldung erhaltet Ihr von mir eine vorläufige Anmeldebestätigung. 10 Wochen vor Seminarbeginn verschicke ich eine Einladung mit der jeweiligen Themenausschreibung des Seminars. Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn bitte die Eigenbeteiligung auf das DV-Konto:

**IBAN DE52 5206 0410 0100 6187 21** überweisen (50 € Mitglieder / 100 € Gäste). Nach Eingang der Eigenbeteiligung ist die Anmeldung verbindlich.

Zum Schluss möchte ich noch einmal ein paar Anmerkungen zum Seminar

für „Alleinlebende“ machen. Da, wie schon erwähnt, das Seminar in diesem Jahr nur mit 3 Teilnehmern stattfand, wurde im Vorstand darüber diskutiert, ob das Seminar überhaupt im nächsten Jahr stattfinden soll. Ich habe mich sehr dafür stark gemacht, dass wir das Seminar anbieten. Deshalb

meine Bitte, macht für dieses Seminar in Euren Gruppen Werbung und meldet Euch zahlreich ab den 01.12.2023 an. Schaut Euch bitte die Ausschreibung zu diesem Seminar an (siehe Seite 17). Ich finde das Thema sehr gut und interessant.

Liebe Grüße Detlev Vietz



**Haus Hessenkopf, Goslar:**

### **Kurzfristige Seminar-Kündigungen**

Ich habe mir mal Gedanken gemacht, wie wir diese Situation ändern können. In diesen Infobrief findet Ihr die Seminarplanung für das Jahr 2024. Ab den 01.12.2023 könnt Ihr Euch für alle Seminare im Jahr 2024 anmelden. Anmeldungen wie immer unter Mail: [detlev-vietz@t-online.de](mailto:detlev-vietz@t-online.de) oder Tel.



# Umgang mit Konflikten

## DV-Seminar in Hildesheim, 19.-21.05.2023

In diesem Seminar beschäftigten sich neun Teilnehmer unter der Leitung von Ina Reichinger mit neuen anderen Konfliktstrategien und Konfliktsituation.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde gingen wir mit der Frage, wie löse ich Konflikte aus, am Freitag in den Feierabend.

Am Samstagvormittag, nach einem sehr guten Frühstück, ging es mit Rollenspielen und anschließender Diskussion, Glaubenssätzen und Überlebensstrategien weiter.

Die Konflikte haben wir anschließend in Gruppenarbeit analysiert und vorgetragen.





Abends ging es zum obligatorischen Eis essen in eine Eisdiele, lecker!!!

Sonntagvormittag kamen so einige Fragen auf: Wer ist konfliktfähig? Welche Eigenschaften braucht es um konfliktfähig zu sein ... z.B. Empathie, zuhören können, Kritikfähigkeit ...

Alle haben viel gehört und gelernt und nehmen neue Anregungen und Im-

pulse mit nach Hause.

Unsere Dozentin Ina Reichinger hat an einigen Fallbeispielen, zum besseren Verständnis für uns, alles sehr hilfreich und anschaulich erklärt. Nach der Abschlussrunde fuhren wir bei schönstem Sonnenschein mit vielen neuen Ideen nach Hause.

Angelika, Gr. Wolfenbüttel



**Herbsttag: Die Sonnenstrahlen vertreiben den Nebel**

# Das Leben genießen ohne sich einsam zu fühlen

Springe, 23.-25.06.2023

In diesem Jahr lief das Seminar für Alleinlebende etwas anders als sonst. Das Ambiente in Springe war, wie in den Jahren zuvor, sehr schön. Nur die Anzahl der Seminarteilnehmer\*innen ließ doch zu wünschen übrig. Angemeldet waren sechs Weggefährt\*innen. Doch aufgrund von Krankheit und Wasserschaden im Haus mussten leider drei absagen. Wegen der Kurzfristigkeit der Absagen haben wir in kleiner Runde das Seminar durchgeführt.

*teuer, Freiheit, Glücksgefühle usw. kann zu neuen Taten anregen. In jeder Situation spielt die persönliche Sehnsucht eine Rolle, denn sie gibt uns die Möglichkeit, Wünsche und Ziele zu reflektieren.*

Das betrifft nicht nur Alleinlebende, sondern alle Menschen. Deshalb waren nicht nur die Alleinlebenden unseres DV angesprochen, sondern alle, die sich in irgendeiner Weise einsam fühlen.

Das Seminar war sehr familiär, weil ich mit meiner Tochter angereist war und noch ein Weggefährte aus Hannover dazukam. In unserer kleinen Gruppe haben wir dennoch intensiv gearbeitet und diskutiert.

Eine Frage lautete: „*Von wem oder was bist du tatsächlich abhängig?*“

- Die Antworten waren z.B. Wasser, Lebensmittel, Kleidung, Familie, Sonne.

Oder folgende Frage: „*Wann fühlst du dich frei – wann oder wo fühlst du dich geborgen?*“. Auch hier kamen die unterschiedlichsten Antworten.

- In der Natur beim Wandern oder auch beim Motorradfahren fühle ich mich frei.

Begleitet wurden wir von einer neuen Referentin, und zwar von Angelika Kaufmann.

*„Alles beginnt mit der Sehnsucht, am Anfang steht immer der Traum.“*

*Sehnsucht nach Anerkennung, Zugehörigkeit, Liebe, Geborgenheit, Aben-*







- In meiner Wohnung, bei meiner Familie oder meinen Freunden fühle ich mich geborgen.

*Was würdest du für dich noch gerne erreichen? (Träumen erlaubt).* Eine Antwort war:

- Mit dem Motorrad um die Welt fahren.

An den Antworten kann man erkennen, dass die Fragen nicht nur für Al-

leinlebende relevant sind, sondern für uns alle wichtig sind.

Wir haben festgestellt, dass wir uns nicht einsam fühlen müssen, wenn wir alleine leben. Es kommt auf uns selber an, was wir aus unserem Leben machen.

*„Während Einsamkeit ein Zustand ist, den wir nicht selbst wählen, der uns traurig macht und gesundheitliche Folgen haben kann, ist das Alleinsein nicht per se etwas Negatives. Im Gegenteil: Wenn wir Phasen des Alleinseins bewusst und selbst wählen, kann das positive Effekte haben.“*

Wobei ich sagen muss, dass auch das Alleinleben nicht immer selbst gewählt ist.

Es war ein interessantes Seminar, obwohl wir nur zu Dritt waren. Für die Zukunft wünsche ich mir aber mehr Beteiligung, sonst ist dieses Seminar leider zum Sterben verurteilt.

Ruth, Einzelmitglied

**Die reinste Form des Wahnsinns ist es,  
alles beim Alten zu lassen  
und gleichzeitig zu hoffen,  
dass sich etwas ändert.**

*Albert Einstein*

# Probiere es mal mit Gemütlichkeit

## Frauenseminar in Springe, 15.-17. Sept. 2023

Sechs Frauen möchten erfahren, wie man trotz Alltagsstress und Alltags Sorgen einen Ruhepol für sich findet.



Woher kommt es, dass wir uns anstrengen um perfekt, stark, schnell und gefällig zu sein?

Das sind die fünf Antreiber: **Streng dich an**, **sei perfekt**, **sei stark**, **sei schnell** und **gefällig**. Diese Sätze kennen wir alle aus unserer Kindheit, aus dem Arbeitsleben, vielleicht auch aus der Partnerschaft.

Diese fünf Antreiber kann man auch in fünf Erlauber umkehren:

- **Sei perfekt:** 80% Zufriedenheit, dann bin ich gut genug.
- **Sei beliebt:** Versuche es allen recht zu machen: Ich darf auch eigene Bedürfnisse ernst nehmen.
- **Sei stark:** Ich darf mir Hilfe holen,

muss nicht alles alleine schaffen.

- **Streng dich an:** Ich darf auch Spaß haben. Ich mach es so gut ich kann.
- **Beil dich, sei schnell:** Ich darf mir Zeit lassen, darf Pausen einlegen.

Am Samstag nach der Mittagspause lud uns unsere Referentin Ulrike zu einem Waldspaziergang ein.



Wir sollten bewusst einatmen und ausatmen, keine Worte wechseln und uns nur auf die Umgebung und auf uns selbst konzentrieren. Zunächst war das sehr befremdlich, aber nach kurzer Zeit breitete sich eine Ruhe in uns aus.

Nach der Rückkehr ging es weiter mit Atemübungen: 5x einatmen, bis 5 zählen, ausatmen, bis 7 zählen. Eine gute Methode, um in Stresssituationen herunter zu kommen, ruhig zu werden und Gedanken zu ordnen.



Es wurden noch viele Ideen zusammengetragen, z.B.

- Kritzelbilder malen,
- einen Kaffee oder Tee genießen,

- positive Erlebnisse des Tages aufschreiben und in ein Kästchen legen, um nach einer Woche nochmal Rückschau zu halten.

Unsere Referentin Ulrike hat uns wieder mit vielen Anregungen durch das Wochenende begleitet. Das hat uns allen sehr gut getan. Es fällt schwer, sich von alten Gewohnheiten zu lösen. Wir alle waren uns einig, man muss es mal versuchen.

Monika, Einzelmitglied





# Licht am Ende des Tunnels

## - Depressionen, Stimmungsschwankungen -

### Hustedt / Celle, 29.09.–01.10.2023

Wir, zehn Teilnehmer des Seminars, waren das erste Mal in Hustedt zu Gast. Ein wunderschönes Gelände mit mehreren alten Fachwerkgebäuden nebst verschiedenen Neuanbauten in denen die Gäste bzw. Seminarteilnehmer ihre Zimmer haben.



Der Speisesaal z.B. ist in einem historischen Bauernhaus untergebracht und die regionale Küche verdient definitiv 4 Sterne. Es gibt viele verschiedene Freizeitangebote, unter anderem ist auch ein Schwimmbad mit Sauna auf dem Gelände vorhanden, was von einigen Teilnehmern (mich eingeschlossen) an den Abenden genutzt wurde. Die anderen Teilnehmer fanden sich in der gemütlichen Gaststätte zusammen, die auch in einem alten Bauernhaus untergebracht ist.

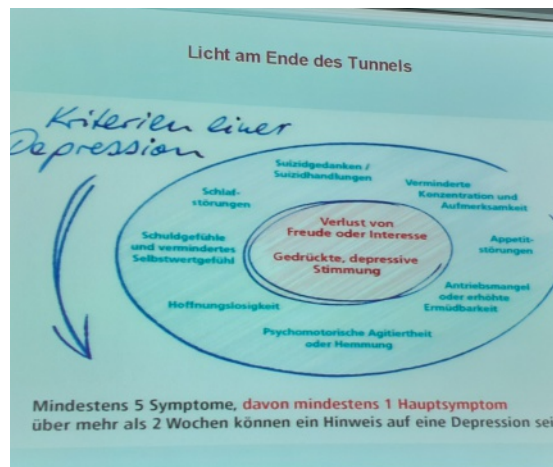
Das Seminar begann wie immer am



**Gabriele Seiche-Heine in Aktion**

Freitag um 17 Uhr mit der Vorstellungsrunde und unsere Referentin Gabriele Seiche-Heine erläuterte die einzelnen Punkte des Themas, die wir uns gemeinsam anschauen wollten.

Nach dem Abendessen um 18 Uhr, ging es zurück in den Seminarraum, wo wir noch für ca. 1 Stunde die ersten Einblicke in dieses „schwere“ Thema bekamen.





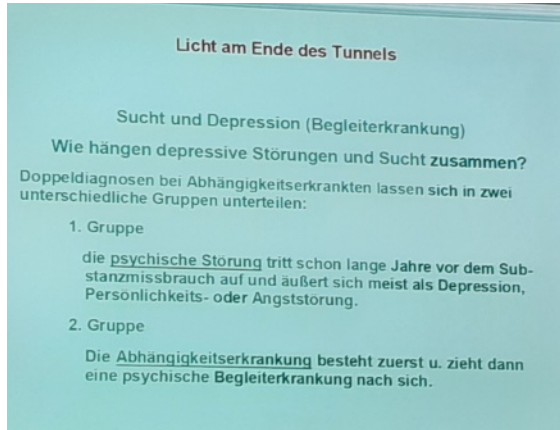
Am Samstag, nach einem super Frühstück, war „Seminararbeit angesagt“.

Ebenso war es am Sonntag bis zum Mittagessen, danach wurde die Heimreise angetreten.

Hier einige inhaltliche Eindrücke:

- Stimmungsschwankungen oder Depression
- Arten von Depressionen
- Symptome Stimmungsschwankungen / Depressionen
- Sucht und Depression
- Erkennen einer Depression bei sich selbst (Selbsttest)

Die verschiedenen Themenbereiche wurden in kleinen Arbeitsgruppen



noch mal vertieft.

Fazit: Ein sehr gutes, interessantes, informatives, teilweise auch anstrengendes Seminar.

Jutta, Hi Gr. 9



## Im Wettlauf mit der Zeit

**Seminar 55 Plus in Hildesheim, 20.-22.10.2023**

Ein fester Termin im Jahreszyklus unseres DV Hildesheim ist das Seminar 55 plus. Dazu waren 13 Weggefährtinnen und Weggefährten ins Bildungshaus Lüchtenhof gekommen. Unsere Seniorenbeauftragte Monika Wieschhaus hatte für reichlich Süßes, Obst und Getränke sowie ein kleines Geschenk gesorgt. Vielen Dank liebe Monika dafür, aber auch für die umsichtige Begleitung unseres Seminars! Dass sich die meisten von uns schon recht gut kannten, sorgte für ein besonderes Klima des Vertrauens, das auch die vier, die erstmals, dabei waren, mit einbezog. Kurzum, es entstand eine familiäre Kreuzbundatmosphäre!

In der einleitenden Vorstellungsrunde kam übrigens auch der Vorschlag zur Sprache, den ehemaligen Seniorenbereich, der jetzt 55 plus genannt wird, in „abstinent älter werden“ umzubenennen, damit die Altersgrenze 55 nicht zum Hindernis wird.

Nach dem Abendessen führte uns unsere Referentin Ulrike Görling ins Thema ein. Im Wettlauf mit der Zeit, was bedeutet das für uns Ältere angesichts eines atemberaubenden technologischen Fortschritts? Gut ist es, wenn man sich weiter interessiert und auch



neugierig bleibt. Wir Älteren sollten zumindest Toleranz gegenüber Neuem zeigen. Vieles ist eben anders geworden. So müssen wir heute einfach in manchem online sein und wir müssen gleichzeitig angesichts neuer Herausforderungen den Mut haben zu sagen: „Das kann ich nicht.“ Und uns zum Beispiel von den Kindern helfen lassen.

Leider musste uns Silke, die zusammen mit ihrem Mann Jörg erstmals teilnahm, noch am Freitagabend krank verlassen.

Schön war es, dass am Sonnabendmorgen unsere Weggefährtin Ruth Heuermann trotz ihrer vielen Aufgaben noch die Zeit fand, dazukommen. Ulrike Görling erinnerte zunächst an Meilensteine der Digitalisierung: Den PC in den 1980er Jahren, die stürmi-

sche Entwicklung des Internets. Das Smartphone in den 2000er Jahren. Auswirkungen auf das menschliche Miteinander bzw. das Zusammenleben der Generationen, u.a. die zunehmende Individualisierung. Ältere Menschen suchen zunehmend Kontakte, ob am öffentlichen Bücherschrank oder an der Supermarktkasse.

Nach einem weiteren guten Gesprächsimpuls von Ulrike Görling zum Thema Routine und Veränderung lud sie uns zu Kleingruppenarbeiten vor und nach der Mittagspause ein. Dazu bekam jeder von uns eine Bildkarte mit einer konkreten Frage, die uns zum Nachdenken und zu Gesprächen in drei

Kleingruppen anregte. Hier ist leider nicht der Platz, um über alles zu berichten. Es waren Fragen, die auch in unseren Gruppen gut für Gespräche und Diskussionen taugen. Was ist das Wichtigste in deinem Leben? Wann hast du zuletzt den gegenwärtigen Moment genossen? Wie beeinflusst deine Stimmung deine Entscheidung?

Vor der zweiten Kleingruppenarbeit am Sonnabendnachmittag gab es einen Denkanstoß zu unserem Zeitempfinden, das sich im Laufe des Lebens ändert und mit unseren wachsenden Aufgaben und Herausforderungen immer schneller wird. Schwer ist es dann, aus diesem Karussell auszusteigen, in





dem es immer heißt, was steht als Nächstes an? Aber muss jeder Punkt auf meiner Tagesordnung rasch abgehakt werden oder kann ich auch gelassener agieren? Einer sprach von seiner Frau, die jeden Tag vier Baustellen habe.

Es folgte die zweite Runde mit Karten und Fragen. Was ist der Lieblingssatz deiner Mutter? Wodurch entsteht tiefe Freundschaft? Glaubst du an Schicksal? Ruth Heuermann hatte die Frage gestellt bekommen, was denn der beste Ratschlag gewesen sei, der ihr gegeben wurde. Der war vom Hausarzt gekommen, der sie an die Caritas verwiesen habe und ihr klar gemacht habe, dass sie und nicht ihr alkoholkranker Mann die Starke in der Familie sei. Und für Andrea aus Twistringen war die Alltäglichkeit, über die sich am meisten freut, morgens und abends ihr Hund. Sehr berührte uns Werners schweres Lebensschicksal. Er hat den Schlag, wie er selbst sagte, ausgehalten bis er nicht mehr weh tat. In diesem Kreis ließ sich auch über Schweres sprechen. Der Sonntagabend klang dann aus mit einem gemeinsamen Eisessen im stilvollen Ambiente eines alten Fachwerkhauses.

Über dem Sonntagvormittag lag schon erste Abschiedsstimmung. Ulrike Görling blickte zurück auf das, was

nun hinter uns lag, und regte uns mit zahlreichen großformatigen Fotos an, darüber nachzudenken, was wir als Ältere in schnelllebigter Zeit an Selbstfürsorge tun können. Wir selbst können unser Zeitgefühl etwas verändern, einiges aufschieben oder vielleicht auch ganz lassen.



**Ulrike Görling**  
**Monika Wieschhaus**

In der Schlussrunde wurde das gute Zwischenmenschliche, das ehrliche Miteinander, der Raum für die Geschichten Einzelner gewürdigt und es gab viel Dank an Monika Wieschhaus und Ulrike Görling, die bekannte, dass sie bei der Einarbeitung in das Thema und auch während dieses Seminars viel dazugelernt habe. Es tat uns allen gut, als sie uns eine „tolle Truppe“ nannte! Also bleibt zum guten Schluss nur der Wunsch, auf ein Neues!

Heiner, Ha Gr. 55plus



## Alleinsein ist (nicht) schön!

**Vorankündigung für das Seminar vom 14. – 16. Juni 2024**

**Nicht nur für Singles, auch für Paare, doch für Singles ganz besonders: Alleinsein und eine abstinenten Lebensführung – wie gehört das zusammen?**



Wir alle haben die Erfahrung gemacht allein zu sein, selbst dann, wenn wir in einer Partnerschaft leben. Mit Alleinsein verbindet jeder eigene Gefühle, angenehme wie unangenehme. Allein sein wollen – allein sein müssen – dass allein ist ein großer Unterschied! Die Einsamkeit ist beim Alleinsein müssen nicht fern!

Was bedeuten diese Erfahrungen für die eigene abstinenten (!) Lebensführung? Wie haben sich diese Erfahrungen

in der eigenen Biografie gezeigt und wie zeigen sie sich heute? Wie gehe ich, wie gehst du damit um – wie gestaltest du dein Alleinsein, deine Einsamkeit? Oder sind diese Erfahrungen tabu – ist es schwer, ja beschämend, über das eigene Alleinsein, die eigene Einsamkeit zu sprechen?!

Das Seminar möchte die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen und Lösungen ins Gespräch bringen. Eine Antwort soll auch auf die Frage versucht werden: Gibt es noch eine dritte Möglichkeit das Alleinsein/die Einsamkeit zu benennen und daraus optimistische Schlüsse zu ziehen?

Leitung: Dr. Michael Tremmel



## Veranstaltungen 2023

### 08. – 10. Dez.: Adventsseminar "Sehn-Sucht nach Leben"

Referent: Kai Kieselhorst  
Ort: Heimvolkshochschule Hustedt/Celle

---

## Veranstaltungen 2024

### 13. Jan.: Neujahrempfang Caritashaus, Hildesheim, Beginn: 15 Uhr

### 23. März: Gruppenleiter-Seminar "Warum ist Selbsthilfe wichtig?"

Referentin: Beate Sperling  
Ort: Caritashaus, Hildesheim

### 27. Apr.: Mitgliederversammlung Ort: Caritashaus, Hildesheim Einlass ab 14 Uhr, Beginn: 15 Uhr

### 10. - 12. Mai: DV-Seminar I / "Leben ist Veränderung" Referentin: Ina Reichinger oder Gabriele Seiche-Heine Ort: Kloster Marienrode, Hildesheim

### 14. - 16. Juni: Seminar für Alleinlebende "Allein sein / Einsam sein - oder?" Referent: Michael Tremmel Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

### 22. Juni: Grillfest zum Ferienbeginn Ort: Caritashaus, Hildesheim, Beginn: 15 Uhr

### 23. – 25. Aug.: Frauenseminar / "Selbstzweifel überwinden - Wege zu einem stabilen Selbstwertgefühl" Referentin: Ulrike Görling Ort: Michaeliskloster, Hildesheim

**31. Aug.:** **Fahrradtour: Rund ums Steinhuder Meer****27. - 29. Sept.:** **DV-Seminar II / "Ich schöpfe Kraft und Mut"**

Referentin: Ina Reichinger oder Gabriele Seiche-Heine  
 Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

**11. - 13. Okt.:** **55 Plus-Seminar**  
**"Aufbruchstimmung statt Restlaufzeit"**

Referentin: Ulrike Görling  
 Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

**25. - 27. Okt.:** **Oasen-Wochenende**

Referent: Samuel Elsner  
 Ort: Haus Stella Maris, Cuxhaven-Sahlenburg

**06. - 08. Dez.:** **Adventsseminar**

Thema wird noch bekanntgegeben  
 Referent: Kai Kieselhorst  
 Ort: wird noch bekanntgegeben



## One for the Road

... so lautet der Titel eines sehenswerten Films über Alkoholismus.

Einige Gruppen haben ihre Gruppenstunde ins Kino verlegt und sich den Film angesehen, so auch die Hildesheimer Gruppe 2. Der Film ist wirklichkeitsnah und geht unter die Haut. Das Nichtwahrhabenwollen der Suchterkrankung wird gut dargestellt. Auch die vielen Versuche, sich vom Alkohol zu verabschieden sowie die häufige Verweigerung professionelle Hilfe anzunehmen, wird realistisch gezeigt.

Der Besuch im Kino war ein gelungener Gruppenabend und unsere Empfehlung lautet:

**Seht euch den Film an, es lohnt sich!**

Im Internet kann man leider nur Teile ansehen.

Gabi, Hi Gr. 2

## Hildesheimer Selbsthilfetag 2023

Nach vier Jahren Lockdown und Corona Beschränkungen sollte es endlich wieder losgehen, um sich in der bunten und vielfältigen Welt der Selbsthilfe zu informieren.

Der 17.06.2023 sollte laut Wetterfrosch ein schöner Tag werden und er sollte Recht behalten.

Heinz Brümmer und ich, Martin Grote, trafen uns um kurz vor 09.00 Uhr vor dem Selbsthilfehaus, um die Sachen wie Pavillon, den Tisch und das Info-Material in das Auto zu laden, um in die Fußgängerzone zu unserem Stellplatz zu fahren.

Mit Armin Marahrens und Meike Lutze, die bereits am Standort warteten, waren wir nun vollständig und somit vier Leute als Vertretung des Kreuzbundes Hildesheim.

Nach dem Aufbau stellten wir fest, unser Stand lag dem Stand des Paritätischen Wohlfahrt Verbandes direkt gegenüber. Da man sich das letzte Mal vor Corona 2019 in dieser Konstellation getroffen hat, war es natürlich schön, bekannte Gesichter wieder begrüßen zu können.





Die offizielle Begrüßung erfolgte durch Marina Stoffregen, die richtige Ansprechpartnerin, wenn es um die Selbsthilfe für Hildesheim und Alfeld geht, und Herrn Dr. Kumme, der unseren Oberbürgermeister Herrn Dr. Ingo Meyer vertrat, sowie Frau Jennifer Koers, die für die junge Selbsthilfe sprach. Sie blickten noch einmal zurück, was alles während und durch die Corona Pandemie entstanden ist, oder gar nicht entstehen konnte.

Das soziale Leben, die Kontakte, die für alle wichtig sind, müssen wiederbelebt werden, um wieder in der Gesellschaft Fuß zu fassen, wieder am Leben und am Geschehen teilhaben zu können. Das ist nicht nur für die Menschen in und aus der Selbsthilfe wichtig. Für Menschen, die eine Entgiftung oder eine Langzeitentwöhnung nötig haben und diese nicht antreten können, ist jeder Tag wichtig. Auch wichtig für Menschen, die Ihre Angehörigen in Einrichtungen besuchen möchten, für die es eventuell die letzte Station in ihrem Leben ist, oder für Menschen, die in behindertengerechten Einrichtungen leben müssen und die eine intensivere Betreuung benötigen, diese aber nicht geleistet werden kann, weil dort die Abstandsregeln eingehalten werden müssen.

All das wurde uns an diesem Tag

noch einmal vor Augen gehalten und uns daran erinnert, nicht zu vergessen, wie wichtig Kontakt, Gespräche oder das in den Arm nehmen ist. Das alles hat uns noch einmal aufgezeigt, wie wichtig die Selbsthilfe, ihre Gruppen und Ansprechpartner sind. Denn das alles passiert in ihr und durch sie – der Selbsthilfe.

Es kam zum Beispiel eine Frau aus der palliativen Pflege an unseren Stand, die sich nach „Instrumenten“ erkundigen wollte, Adressen gesucht hat, die sie den Angehörigen der zu pflegenden Personen in ihrer Einrichtung an die Hand geben kann. Denn auch dieser Angehörige braucht Kraft und Unterstützung wenn er mal wieder von einem anstrengenden Besuch eines Freundes, Partners oder einem anderen Familienmitglied kommt. Wie oft wird ein Wein getrunken oder eine Tablette zum Einschlafen geschluckt.

Ich habe diesen Selbsthilfe Tag offener und interessierter erlebt als die vorgehenden. Mag sein, dass der zeitliche Abstand dazu beigetragen hat, aber dann ist das so und bleibt in einer sehr positiven Erinnerung erhalten.

Martin, Gr. Hi 5

## Gruppenausflug nach Magdeburg

### KB-Gruppe Wolfenbüttel unterwegs

Ich möchte Euch über unseren Tagesausflug am 08. Juli 2023 nach Magdeburg berichten.

Für uns Wolfenbütteler wurde es mal wieder höchste Zeit für eine Unternehmung. Nachdem mehrere Gruppenabende nötig waren, um uns über eine Unternehmung und das für möglichst viele Gruppenmitglieder richtige Datum

zu einigen, fiel unsere Wahl auf die Landeshauptstadt von Sachsen-Anhalt an der Elbe, die Stadt des 1. Kaisers des Heiligen Römischen Reiches, Otto 1. der Große.

Am Morgen des 08. Juli, einem sehr sonnig werdenden Sommertag, trafen wir uns auf dem Hbf Braunschweig und starteten fröhlich mit einer pünktlichen Bahn für die einstündige Fahrt zur Domstadt.

Unser Hauptziel an diesem Tag sollte der Elbauenpark mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten, wie dem Jahrtausendturm, werden.

Am Hbf Magdeburg angekommen, wanderten wir nach kurzer Orientierungsphase gemeinsam Richtung Elbe



und Park. Die erste Wegstrecke führte uns zur „Grünen Zitadelle“, dem Hun-



dertwasserhaus mit seinen vielen kleinen Shops, Gastronomie- und Kulturhighlights und endete mit dem Etappenziel Gastronomie im Elbauenpark.



Mit dem Park-Shuttle und einem sehr lustig aufgelegten Shuttle-Kapitän ging es dann zum Jahrtausendturm. Was dieses Bauwerk alles zu bieten hat an Wissen und optischen Eindrücken würde in diesem Bericht sicher nicht genug Würdigung erfahren, darum kann ich nur dafür werben: „Erlebt es selbst einmal“!

Wir haben uns im Turm für einen Treffpunkt am Ausgang verabredet und so konnte jeder für sich auf Entde-

ckungsreise gehen. Mein Highlight war der Ausblick über die Stadt und die Elbe, den man vom Freigang aus genießen kann. Dieser Freigang ist außen um den Turm herum wie eine Spirale bis

zur Spitze angelegt.

Anschließend haben wir per Shuttlefahrt das Schmetterlingshaus besucht und sind danach zum Kaffee in einer der vielen Gastronomien des Parks eingekehrt.

Zum nahenden Ende unseres Tagesausfluges sind wir diesmal mit der Straßenbahn vom Park in Richtung Innenstadt gefahren und haben uns als kulinarischen

Abschluss des Tages in einem mediterranen Restaurant zur Stärkung für den Heimweg bewirten lassen.

Die Gespräche auf der Bahnfahrt Richtung Braunschweig haben deutlich gemacht, dass jeder sehr viele Eindrücke sammeln konnte und es war für alle ein schöner Ausflug.

Macht es gerne nach...!

Holger, Gr. Wolfenbüttel

## Wir gratulieren:

zum **65.** Geburtstag:

<i>Günter Zellmer</i>	<i>Hildesheim 4</i>
<i>Reinhard Saft</i>	<i>Hildesheim 2</i>
<i>Andrea Richter</i>	<i>Wolfenbüttel</i>
<i>Angelika Kuntze</i>	<i>Wolfenbüttel</i>

zum **70.** Geburtstag:

<i>Joachim Loges</i>	<i>Wolfenbüttel</i>
<i>Marian Niklas</i>	<i>Hannover 3</i>
<i>Christiane Heyne-Koszeowski</i>	<i>Einzelmitglied</i>

zum **75.** Geburtstag:

<i>Inge Frank</i>	<i>Hildesheim 2</i>
<i>Annegret Eldagsen</i>	<i>Hildesheim 9</i>